

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل ڈیزائن)

وارننگ

- عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:
- 1- اگر آپ اپنی امتحانی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالب علم سے لکھوائیں گے تو آپ ششکلکٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔
 - 2- کسی دوسرے طالب علم سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد کی ”مواد کی چوری“ Plagiarism پالیسی کے مطابق سزا دی جائے گی۔

مشقیں بھیجے کا شیڈول

مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آؤر زکورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آؤر زکورس
.....	10-06-2026	مشق نمبر 1
06-07-2026	مشق نمبر 1	06-07-2026	مشق نمبر 2
.....	31-07-2026	مشق نمبر 3
20-08-2026	مشق نمبر 2	20-08-2026	مشق نمبر 4
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

سمسٹر: بہار، 2026ء

کورس: صحت اور غذائیت (485)

سطح: ایسوسی ایٹ ڈگری

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے (ہدایات برائے میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)

- 1- تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔
- 2- سوالات کو توجہ سے پڑھیے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجیے۔
- 3- مقررہ تاریخ کے بعد/ تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو بھیجیے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔
- 4- آپ کے تجرباتی اور نظریاتی طرز تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
- 5- غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو، ہونقل کرنے سے اجتناب کریں۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر (بی اے): 40

کامیابی کے نمبر (اے ڈی): 50

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

- سوال نمبر 1: غذائی اجزاء کی ضروریات سے کیا مراد ہے؟ عمر، جنس، کام کی نوعیت اور صحت کے لحاظ سے ان کے تعین کا طریقہ بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2: پاکستان میں غذائی عدم توازن کے اسباب اور ان کے حل پر بحث کریں۔ (20)
- سوال نمبر 3: بوتل سے دودھ پلانے کے لیے کن احتیاطوں پر عمل کرنا ضروری ہے نیز اگر نچے کو اوپر کا دودھ پلانا مقصود ہو تو کون سا دودھ اور کس طرح پلانا چاہیے؟ (20)
- سوال نمبر 4: غذا کو ذخیرہ کرنے کے صحیح اور غلط طریقوں پر تفصیل سے روشنی ڈالیں۔ (20)
- سوال نمبر 5: مختلف غذائی اشیاء کو پکانے کے ان کی طبعی اور کیمیائی خصوصیات پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔ (20)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر (بی اے): 40

کامیابی کے نمبر (اے ڈی): 50

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

- سوال نمبر 1: خوردنایوں کی خصوصیات اور گروہ بندی پر نوٹ لکھیں نیز وائرس کی ساخت اور افزائش کے متعلق تفصیلات فراہم کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2: ڈی ہائیڈریشن سے کیا مراد ہے؟ ڈی ہائیڈریشن کی اقسام اور اس کے علاج کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔ (20)
- سوال نمبر 3: پیسٹ کی ساخت، اقسام، افزائش اور معاشی فوائد اور نقصانات تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4: متعدی ورم جگر کیا ہے؟ اس کی علامات اور حفاظتی اقدامات کا تفصیلی جائزہ لیں۔ (20)
- سوال نمبر 5: موٹاپے میں ورزش کی اہمیت لکھیں نیز موٹاپے کی پیدا کردہ پیچیدگیاں مفصل بیان کریں۔ (20)