

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 کھوائیں گے تو آپ کی تعلیمات کی شناخت 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 بھیجنے کا شیڈول

مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آؤرز کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آؤرز کورس
.....		15-12-2026	مشق نمبر 1
08-01-2027	مشق نمبر 1	08-01-2027	مشق نمبر 2
.....		30-02-2027	مشق نمبر 3
20-02-2027	مشق نمبر 2	20-02-2027	مشق نمبر 4
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

سمسٹر: خزاں، 2026ء

کورس: صحت اور غذائیت (485)

سطح: بی اے / 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 بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔
- 4- آپ کے تجرباتی اور نظریاتی طریقہ تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
- 5- غیر متعلقہ بحث / معلومات اور کتب، ہنڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل 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)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- (20) سوال نمبر 1: متوازن غذا کی تعریف کریں اور اس کے بنیادی اصول تفصیل سے لکھیں؟
- (20) سوال نمبر 2: بچوں اور نوجوانوں کی لحمیات اور حراروں کی ضرورت کے بارے میں نوٹ لکھیں۔
- (20) سوال نمبر 3: غذائی ضیاع کے اسباب اور اس کے نقصانات بیان کریں۔
- (20) سوال نمبر 4: چنے اور سو جی کا حلوہ بنانے کے لیے کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے نیز ان کے بنانے کے طریقہ کار اور ان میں موجود غذائیت پر بھی روشنی ڈالئے۔
- (20) سوال نمبر 5: اناج اور نشاستہ دار غذاؤں کو پکانے پر ان کی طبعی و کیمیائی خصوصیات پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں مفصل بیان کریں۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر (بی اے): 40

کامیابی کے نمبر (اے ڈی): 50

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 7)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- (20) سوال نمبر 1: بیکٹریا سے پھیلنے والے امراض کون سے ہیں اور ان سے بچاؤ کے لئے کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں؟
- (20) سوال نمبر 2: گول کرم کیا ہوتے ہیں کیسے پھیلتے ہیں اور ان کا حیاتی دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ بذریعہ اشکال واضح کریں؟
- (20) سوال نمبر 3: مائی کوٹوکسی کوئز (Mycotoxins) سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
- (20) سوال نمبر 4: پانی کی کمی انسانی جسم کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟ نیز اسہال کی صورت میں کیا غذائی ترمیم کرنی چاہیے۔
- (20) سوال نمبر 5: ذیابیطس کا مرض کیا ہے نیز اس کی علامات، تشخیص اور روزمرہ غذا کے بارے میں نوٹ لکھیں۔