

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

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

سطح: میٹرک

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

اس بستے میں آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1- عمومی رہنمائے طلبہ | ایک عدد |
| 2- رہنمائے طلبہ کورس | ایک عدد |
| 3- درسی یونٹ | (1 تا 6) ایک کتاب |
| 4- امتحانی مشقیں | 1 اور 2 |
| 5- فارم برائے امتحانی مشقیں | 2 سیٹ |
| 6- اوقات نامہ برائے | (الف) مشقی کام (ب) تعلیمی اجتماعات |

نوٹ: اگر اس بستے میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع اپنے علاقائی دفتر یا شعبہ مراسلاتی خدمات علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کی کوپورا کیا جاسکے۔

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

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

سطح : میٹرک

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ!

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی جانب سے میٹرک کی سطح کا کورس "غذا اور غذائیت (217)" آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ اس کورس کو پیش کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے وسائل کے مطابق اپنے کنبے کی صحت مند نشوونما کے لئے مناسب غذا فراہم کر سکیں۔ اس کورس کو متعارف کرانے کے اہم مقاصد یہ ہیں:

- 1- اس کورس سے استفادہ کرتے ہوئے آپ اپنے کنبے کو ایک مناسب اور متوازن خوراک مہیا کر سکیں۔
- 2- اپنے کنبے کے افراد کی صحت برقرار رکھنے میں اس طرح مدد کر سکیں کہ آپ معاشرے میں ایک کارآمد اور ذمہ دار شہری ثابت ہو سکیں۔

کورس کی تفصیل

اس کورس میں چھ یونٹ ہیں اور ہر یونٹ کو چند حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر یونٹ کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کا باقاعدہ مطالعہ کیا جائے۔

خود آزمائی

کوشش کی گئی ہے کہ یونٹ کے ہر حصے کے بعد خود آزمائی کے عنوان سے سوالات دیئے جائیں۔ ان کے جواب یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں لیکن ممکن ہے کہ ایک حصے میں دو مرتبہ یا دو حصوں کے بعد بھی سوالات دیئے گئے ہوں۔ چند سوالات ایسے بھی ہیں جو عملی نوعیت کے ہیں اور ان کا جواب کتاب میں نہیں دیا گیا بلکہ ان کو حل کرنے کے لئے آپ کو اپنے اردگرد کے ماحول اور وسائل کا جائزہ لینا ہوگا۔

امتحانی مشقیں

یہ کورس چونکہ نصف کریڈٹ کا ہے اس لئے دو امتحانی مشقیں ترتیب دی گئی ہیں۔ آپ ان کو مقررہ وقت میں حل کر کے اپنے ٹیوٹر صاحب / صاحبہ کے حوالے کر دیں یا بذریعہ ڈاک انہیں بھجوادیں۔ ٹیوٹر کی نامزدگی کے بارے میں آپ کو علیحدہ اطلاع دی جائے گی۔ امتحانی مشقوں میں کامیابی کے لئے چالیس فیصد نمبر درکار ہیں۔ امتحانی مشقیں آپ دو مرحلوں میں حل کریں گے جو مندرجہ ذیل یونٹوں پر مشتمل ہوں گی۔

یونٹ	امتحانی مشق نمبر
1 سے 2	1
3 سے 4	2

تیسرے مرحلے میں آخری 2 (دو) یونٹ یعنی 5 اور 6 کا مطالعہ کرنا ہوگا اور آخری امتحان کی تیاری بھی کرنی ہوگی۔ اس طرح چھ ماہ میں یہ کورس مکمل ہو جائے گا۔ ہر امتحانی مشق کے اوپر تین عدد پرت لگانا بھولیے۔

آخری امتحان

کورس کے اختتام پر امتحان ہوگا۔ اگر آپ نے باقاعدگی سے کورس کا مطالعہ کیا اور امتحانی مشقیں خود حل کیں تو امتحان پاس کرنے میں دقت نہ ہوگی۔ اس میں پاس ہونے کے لئے 40 فیصد نمبر درکار ہیں۔ کورس میں کامیابی کے لئے امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کے نمبر ملا کر چالیس فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔

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

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 سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں، خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلے پر ہو جائے۔
- 2- کسی دوسرے 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۔

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

کل نمبر: 100

سطح: میٹرک

کامیابی کے نمبر 40

امتحانی مشق نمبر ۱

(پونٹ: 2۳۱)

کل نمبر 10

حصہ (الف)

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کیجیے۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. پاکستان کی زرعی زمینوں کا زیادہ حصہ..... ہے۔
پاکستان کی زرعی زمینوں کا زیادہ حصہ..... ہے۔
2. پاکستان میں زرعی پیداوار میں کمی کی بڑی وجہ..... کی کمی ہے۔
پاکستان میں زرعی پیداوار میں کمی کی بڑی وجہ..... کی کمی ہے۔
3. کھانا پکانے کے دوران پانی کا استعمال..... کیا جائے۔
کھانا پکانے کے دوران پانی کا استعمال..... کیا جائے۔
4. پاکستان میں خواتین کی شرح خواندگی کتنے فیصد ہے۔
پاکستان میں خواتین کی شرح خواندگی کتنے فیصد ہے۔
5. سالن پکانے کے دوران غذائی اجزاء محفوظ رکھنے کے لیے.....
سالن پکانے کے دوران غذائی اجزاء محفوظ رکھنے کے لیے.....
6. مکمل لحمیات میں تمام ضروری امینو ترشے..... ہوتے ہیں۔
مکمل لحمیات میں تمام ضروری امینو ترشے..... ہوتے ہیں۔

7. مکمل لحمیات.....ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔ نباتاتی / مصنوعی / حیوانی
8. ایک گرام کاربوہائیڈریٹس سے.....حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ 9 / 7 / 4
9. سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر.....حالت میں ہوتی ہے۔ ٹھوس / مائع / گیس
10. غیر سیر شدہ چکنائی زیادہ تر.....ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ نباتاتی / قدرتی / حیوانی

کل نمبر 20

حصہ (ب)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصراً جواب لکھیں ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
1. اضافی غذائیت اور نامناسب غذائیت میں فرق واضح کریں .
 2. کیا کھاد کے استعمال سے فصل کی پیداوار اچھی ہو سکتی ہے مختصراً لکھیں .
 3. کھانا پکاتے وقت اگر لاپرواہی برتی جائے تو کون کون سے غذائی اجزاء ضائع ہو سکتے ہیں۔ مختصراً لکھیں۔
 4. متوازن غذا میں کون سی غذائیں شامل ہیں صرف نام لکھیں۔
 5. اپنی روزمرہ کی غذا سے پانچ غذاؤں کا انتخاب کیجیے اور یہ تحریر کیجیے کہ ان غذاؤں سے کون سی معدنیات حاصل ہوتی ہیں اور یہ معدنیات جسم میں کیا کام سرانجام دیتی ہیں؟

کل نمبر 70

حصہ (ج)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. خوراک کی منتقلی کن طریقوں سے کی جاتی ہے مفصل لکھیں۔
 2. پاکستان میں اشیاء خوردنی کی کمی کی وجوہات تحریر کریں۔
 3. پاکستان کی زیادہ آبادی کن وجوہات کی بنا پر متوازن اور مکمل غذا حاصل نہیں کر سکتی تفصیل سے بحث کریں۔
 4. خوراک کی تقسیم کے بارے میں مفصل لکھیں۔
 5. غذا کے جسم میں افعال تفصیل سے لکھیں۔
 6. غذا کے بنیادی گروہ سے متعلقہ غذا نہیں کون سی ہے کسی تین کے بارے میں مفصل لکھیں۔
 7. خوراک کے مسائل کو کم کرنے کے لیے کیا مناسب اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 3 تا 4)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر 40

کل نمبر 10

حصہ (الف)

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کیجیے ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. جو غذائی اجزاء خون میں آسانی سے جذب ہو جاتے ہیں وہ..... کہلاتے ہیں۔

قابل نفوذ / ناقابل نفوذ / سادہ مرکبات والے

2. ہضمی نالی کی لمبائی تقریباً..... میٹر ہوتی ہے۔ 9 / 7 / 5

3. معدے کے چوڑے بالائی حصے کو..... کہتے ہیں۔ پنڈس / ڈیوڈینم / پائلورس

4. غذا کے ہضم ہونے کا عمل..... میں مکمل ہو جاتا ہے۔ چھوٹی آنت / بڑی آنت / معدے

5. جگر ایک سبز مادہ بناتا ہے جسے..... کہتے ہیں۔

صفر (Bile) / گیسٹرن (Gastrin) / پیپسیونوجن (Pepsinogen)

6. بری آنت کو..... بھی کہا جاتا ہے۔ قولون / کائیم / ڈیوڈینم

7. انسان کو موسم سرما میں نسبتاً..... خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کم / زیادہ / کافی کم

8. سائنس کی روسے ہر خوراک..... گرم اور ٹھنڈی تاثیر رکھتی ہے / گرم اور ٹھنڈی تاثیر نہیں رکھتی ہے

9. اچھی صحت کا دار و مدار..... پر منحصر ہے۔ اعلیٰ تعلیم / قیمتی لباس / متوازن غذا

10. کھیت میں کام کرنے والے شخص کو دفتر میں کام کرنے والے شخص کی نسبت..... خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کم / زیادہ / بہت زیادہ

کل نمبر 20

حصہ (ب)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب لکھیں ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. خامرے سے کیا مراد ہے؟

2. منہ میں عمل ہضم کیسے ہوتا ہے؟

3. معدے کا عرق کیسے بنتا ہے؟
4. غذائی ضروریات کا تعین کرتے وقت کام کی نوعیت کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
5. آمدنی کے لحاظ سے معاشرے کو کتنے طبقوں میں تقسیم کر سکتے ہیں مختصراً لکھیں۔

کل نمبر 70

حصہ (ج)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. نظام انہظام کی وضاحت شکل بنا کر کریں نیز یہ بھی تحریر کریں کہ بڑی اور چھوٹی آنت میں خوراک کے ہضم ہونے کا عمل کیسے ہوتا ہے؟
2. انسانی جسم کے لیے خوراک کی اہمیت لکھیں؟
3. جسم میں جگر اور لبلبہ کے کام تحریر کریں۔
4. جسم میں خوراک کا انجذاب کیسے ہوتا ہے مفصل لکھیں۔
5. خوراک کے انتخاب پر عمر، جنس اور جغرافیائی حالات کس حد تک اثر انداز ہوتے ہیں مفصل تحریر کریں۔
6. خوراک کے انتخاب پر جسمانی عوامل، آب و ہوا اور ثقافتی ممنوعات کس حد تک اثر انداز ہوتی ہیں مفصل تحریر کریں۔
7. آنت کی ساخت اور اس کی عضلاتی حرکت کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔