

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)

سطح: میٹرک

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم

اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

- 1- عمومی رہنمائے طلبہ
- 2- رہنمائے طلبہ کورس
- 3- درسی یونٹ (1 تا 6) ایک کتاب
- 4- ضروری عملی کام جو کہ درسی کتاب کا حصہ ہے
- 5- امتحانی مشق 1 اور 2
- 6- فارم برائے امتحانی مشق (2 سیٹ)
- 7- اوقات نامہ (الف) مشقی و عملی کام (ب) تعلیمی اجتماعات

نوٹ: اگر اس بستہ میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع شعبہ مراسلاتی خدمات، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کمی کو پورا کیا جاسکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائزمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سطح: میٹرک

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)

ہدایات برائے امتحانی مشق

- ☆ کورس کی کامیاب تکمیل کے لئے امتحانی مشقوں کا حل کیا جانا لازمی ہے۔
- ☆ مشق مقررہ تاریخ سے پہلے اپنے ٹیوٹر کو روانہ کیجئے۔ حاصل کردہ نمبر محفوظ رکھیں۔
- ☆ آخری امتحان امتحانی مشقوں اور عملی کام میں الگ الگ پاس ہونا ضروری ہے۔
- ☆ آپ کو اس کورس کے لئے دو امتحانی مشقیں حل کرنی ہیں ہر مشق کے تین حصے ہیں۔ الف، ب اور ج۔ ہر مشق کے حصہ (الف) کے 10 نمبر حصہ (ب) کے 20 نمبر اور حصہ (ج) کے 70 نمبر ہیں۔

ہدایات برائے لازمی عملی کام (کل نمبر 200)

جیسا کہ کورس کے نام سے ظاہر ہے یہ کورس عملی نوعیت کا ہے۔ کورس کی اس ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے ہر یونٹ کے آخر میں کچھ عملی کام دیئے گئے ہیں یہ عملی کام یونٹ میں دیئے گئے مواد کو مد نظر رکھتے ہوئے مرتب کئے گئے ہیں۔ ہر عملی کام کو مکمل کرنے کیلئے ہدایات بھی ساتھ ساتھ فراہم کی گئی ہیں۔ ان کاموں کو بہتر طور پر مکمل کرنے کے لئے آپ کو ایک پریکٹیکل کاپی الگ سے خرید کر بنانا ہوگی۔ اس کاپی میں تمام عملی کاموں کو دی گئی ہدایات کے مطابق مکمل کر کے اپنے ٹیوٹر صاحب / صاحبہ کو روانہ کیجئے۔ ٹیوٹر صاحب / صاحبہ نمبر لگا کر اس کا ریکارڈ یونیورسٹی کو بھجوادیں گے جبکہ کاپی آپ کو واپس بھجوادے جائے گی۔ اس کاپی کا بنانا اور ٹیوٹر سے چیک کروانا بہت ضروری ہے کیونکہ اس سے حاصل کردہ نمبر آپ کے آخری امتحان میں شامل کئے جائیں گے۔ اس عملی کام کے کل نمبر 200 ہیں جبکہ کتاب میں ان سرگرمیوں کے غلطی سے 100 نمبر چھپ گئے ہیں۔ اس طرح ہر عملی کام کے 10 کی بجائے 20 نمبر ہیں۔ اس عملی کاپی کی عدم فراہمی کی صورت میں نمبر نہیں ملیں گے اور متعلقہ مضمون میں ناکام قرار دیا جاسکتا ہے۔ ان عملی کاموں کو مکمل کرنے میں اگر کوئی مشکل درپیش ہو یا سمجھ نہ آ رہا ہو تو ٹیوٹر سے رابطہ کریں، وہ آپ کی بھرپور مدد کریں گے۔

کورس کو آڈیٹیو

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 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۔

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) سمسٹر: خزاں، 2020ء

سطح: میٹرک کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 2)

کل نمبر 10

حصہ الف

1. ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کیجیے ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
میزبان کو مہمانوں کے سامنے..... نظر آنا چاہیے۔
 2. اداس / بدحواس / خوش اور مطمئن
ہمارے بزرگ بیٹھنے کے لیے زیادہ تر..... استعمال کرتے تھے۔
 3. قالین / صوفے / چاندنی
دعوت میں برتنوں کا چناؤ دسترخوان کے رنگوں، دعوت کی نوعیت اور..... پر منحصر ہے۔
 4. فہرست طعام / مہمان کی پسند / گھر کے بزرگوں کی پسند
مغربی طریقے کی نسبت مشرقی طریقے سے کھانا لگانا..... ہوتا ہے۔
- مشکل / آسان / مہنگا

5. مغربی طریقے میں کھانا.....سے شروع کیا جاتا ہے۔
6. کھانا کھانے کے لیے غیر رسمی طریقہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب جگہ.....ہو۔
7. مشرقی طرز میں غذا کا انتخاب ہمیشہ.....
8. چھوٹی عمر کی مرغی.....کی ہڈی سے پہچانی جاتی ہے۔
9. تازہ انڈے کا چھلکا.....ہوتا ہے۔
10. ہفتہ وار بجٹ کا تخمینہ لگانا.....ہوتا ہے۔
- مہمان / میزبان / بچوں
 زیادہ / کم / کھلی
 مرد کرتے ہیں / بزرگ کرتے ہیں / خاتون خانہ کرتی ہے
 چھوٹی عمر کی مرغی / کی ہڈی سے پہچانی جاتی ہے۔
 ٹانگ / سینے / گردن
 چکنا / کھردرا / سخت
 مشکل / آسان / لمبا
- حصہ (ب)

کل نمبر 20

- مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب لکھیں ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
1. عملی مہارتوں سے کیا مراد ہے؟
 2. دسترخوان کا چناؤ کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
 3. انڈوں کی تازگی کا روشنی میں کس طرح جائزہ لیا جاتا ہے؟
 4. دسترخوان پر پھولوں کی آرائش کس طرح کرنی چاہیئے؟
 5. اپنے گھر میں موجود غذاؤں کو مد نظر رکھیں اور یہ تحریر کریں کہ ان میں کون سی غذائیں کم دیر پائیں۔

کل نمبر 70

حصہ (ج)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. دسترخوان بچھا کر کھانا پیش کرنے کا طریقہ مفصل لکھیں۔
 2. رسمی طریقے میں کھانے کا میز کس طرح لگایا جاتا ہے؟
 3. غیر رسمی طریقے میں کھانا کس طرح پیش کیا جاتا ہے؟

4. غذا کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل مفصل لکھیں۔
5. غذا کی اہمیت لکھیں نیز غذاؤں کے بارے جو توہمات اور غلط معلومات پائی جاتی ہیں وہ کیا ہیں اور ان کی حقیقت کیا ہے مفصل لکھیں۔
6. غذا کی خریداری میں بجٹ کی اہمیت اور درجہ بندی کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
7. خوراک کی خریداری سے پہلے کن عوامل کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے نیز کامیاب خریداری کے چند اصول تحریر کریں۔

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4۳3)

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. بلوچستان کے لوگوں کی مرغوب غذا..... ہے۔
2. شہتوت اور اخروٹ..... میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔
3. ٹماٹر کی فصل عموماً..... کے موسم میں پک کر تیار ہوتی ہے۔
4. چاولوں کو ابال کر اگر ان کا پانی پھینک دیا جائے تو..... ضائع ہو جاتے ہیں۔
5. برصغیر کا معاشرہ..... کو تو قیر دیتا ہے۔
6. دنیا کا سب سے بڑا مذہب..... ہے۔
- سبزی / چاول اور دال / گوشت
- کراچی / مری / چترال اور سکردو
- سردی / گرمی / برسات
- حیاتین اور معدنیات / کاربوہائیڈریٹس / پروٹین
- عورتوں / بچوں / مردوں
- یہودیت / عیسائیت / اسلام

7. اچھی قسم کی لحمیات.....سے حاصل ہوتی ہیں۔
سبزیوں / پھلوں / گوشت
8. دودھ کو ابالنے سے..... فیصد تھمایا میں ضائع ہو جاتے ہیں۔
20 / 30 / 40
9. جلد خراب ہونے والی سبزیاں..... ہیں۔
پالک اور کرلیے / آلو اور اراروی / شلغم اور پیاز
10. زیادہ غذائیت حاصل کرنے کے لیے سبزی کو..... ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔
چھوٹے چھوٹے / بڑے بڑے / درمیانے

کل نمبر 20

حصہ (ب)

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

1. غذائی انتخاب سے کیا مراد ہے؟
2. بچوں کی غذا سے متعلق جو غلط رسومات پائی جاتی ہیں مختصراً لکھیں۔
3. معاشرتی زندگی میں رسم و رواج کی اہمیت مختصراً لکھیں۔
4. پکانے کے سبزیوں پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
5. پکانے سے پہلے گوشت کو کیسے دھونا چاہیے؟

کل نمبر 70

حصہ (ج)

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

1. غذائی انتخاب پر جغرافیائی حالات کیسے اثر انداز ہوتے ہیں مفصلاً لکھیں۔
2. یہودیت اور عیسائی مذہب کے ماننے والوں کی غذائی عادات کے بارے میں مفصلاً تحریر کریں۔
3. اسلام نے غذا کے بارے میں کیا احکامات فرمائے ہیں مفصلاً لکھیں۔

4. پھلوں کے استعمال میں زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جاسکتی ہے نیز مربہ جات، اچار اور چٹنیوں کے استعمال میں کیا احتیاط کرنی چاہئے؟
5. گوشت، مچھلی اور انڈے میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
6. نشاستہ دار غذاؤں میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
7. ہماری روایات اور مذہبی اقدار غذائی انتخاب ہر مثبت اور منفی طریقے سے کیسے اثر انداز ہوتی ہیں۔