

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

سمسٹر: خزاں، 2021ء

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 | مشقی کام اور 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۔

کورس رابطہ کار

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

سمسٹر: خزاں، 2021ء

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 کنبہ 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 اپنے سرٹیفکیٹ 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۔

سمسٹر: خزاں، 2021ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

سطح: میٹرک

- برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے طلبا میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)
- 1- تمام سوالات لازمی ہیں اور 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 یونیورسٹی کے شعبے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔
 - 4- آپ کے تجزیاتی 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 بہ نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کامیابی کے نمبر 40

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 211)

کل نمبر 10

حصہ (الف)

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے صحیح جواب کی نشان دہی کیجیے۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. ہائیدروجن اندازی کا عمل چکنائی کو..... حالت میں تبدیل کرتا ہے۔

سیر شدہ / غیر سیر شدہ / دونوں

2. غذائی ماہرین کے مطابق سبزی کو ہمیشہ..... تکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔
3. پاکستان اکنامکس سروے کے مطابق ملک کی آبادی میں سالانہ..... فیصد اضافہ ہوتا ہے۔
4. مچھلی سے..... فیصد لحمیات حاصل کی جاسکتی ہیں۔
5. حیاتین اور معدنی تسکیمات انسانی جسم کی..... کے لیے ضروری ہیں۔
6. حیاتین بی 12..... بننے میں مدد دیتا ہے۔
7. میگنیشم..... کے عمل تحول میں مدد دیتا ہے۔
8. غیر متوازن غذا میں غذائی اجزاء..... بمقدار میں موجود ہوتے ہیں۔
9. توانائی ناپنے کے پیمانے کو..... کہتے ہیں۔
10. پاکستان میں..... زرعی آبپاشی کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔

چھوٹے / باریک / بڑے

3.9 / 2.9 / 1.9

39 / 29 / 19

نشوونما / تحفظ / توانائی

جسم میں توانائی / خون کے سفید خلیے / خون کے سرخ خلیے

لحمیات / چکنائی / کاربوہائیڈریٹس

زیادہ / مناسب / نامناسب

حرارہ / کیلوری میٹر / لیکو میٹر

نہری نظام / بارش / ڈیم

کل نمبر 20

حصہ (ب)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
1. آئیوڈین کے جسم میں افعال تحریر کیجیے۔
 2. متوازن غذا اور غیر متوازن غذا میں فرق واضح کریں۔
 3. ناکمل لحمیات سے کیا مراد ہے؟
 4. حیاتین الف کے جسم میں افعال تحریر کیجیے۔
 5. غذا کو تین بنیادی گروہوں میں تقسیم کرنے کے کیا مقاصد ہیں۔

کل نمبر 70

حصہ (ج)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. آپ کے گھر میں لحمیات والی غذائیں کون سی ہیں کسی تین غذاؤں کے بارے میں مفصل تحریر کیجیے۔

2. غذا کے چار بنیادی گروہوں اور ان میں شامل غذاؤں کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
3. خوراک کی ناقص تقسیم کی وجوہات مفصل لکھیں نیز ان پر کس طرح قابو پایا جاسکتا ہے؟
4. خوراک کی پیداوار میں اضافے کے لیے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟
5. غذا کی تعریف لکھیں نیز نامکمل اور اضافی غذائیت میں فرق بیان کیجیے۔
6. حیاتیات کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے جسم میں ان کے کردار پر روشنی ڈالئے۔
7. انڈے میں کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں نیز اس کی ساخت شکل کی مدد سے واضح کیجیے۔

کامیابی کے نمبر 40

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 3)

کل نمبر 10

حصہ (الف)

1. ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے صحیح جواب کی نشان دہی کیجیے۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
پانی اور معدنی نمکیات خوراک کے..... حصے ہیں۔
2. خامرہ خوراک کے..... مرکبات کو سادہ مرکبات میں تبدیل کرتا ہے۔
بنیادی / تیزابی / پیچیدہ
3. آنت خراش پیدا کرنے والے مادے سے..... کی وجہ سے محفوظ رہتی ہے۔
پانی / میوکس / خوراک
4. خوراک کا نوالہ..... سے ہوتا ہوا معدے میں جاتا ہے۔
چھوٹی آنت / بڑی آنت / ایسوفیگس
5. معدے میں..... لیٹر غذا کی گنجائش ہوتی ہے۔
3.5 / 2.5 / 1.5
6. نامی خامرہ صرف چھوٹے بچوں کے معدے میں پیدا ہوتا ہے۔
کیسٹرن (Gastrin) / ریٹن (Renin) / پیپسن (Pepsin)
7. ہضم شدہ خوراک جسم کے..... حصے میں زیادہ ہضم ہوتی ہے۔
منہ / معدہ / چھوٹی آنت / بڑی آنت
8. لڑکوں کا قد..... سال کی عمر میں تیزی سے بڑھتا ہے۔
25 20 / 20 15 / 15 10

9. اگر کوئی شخص معدے کی بیماری میں مبتلا ہے تو اسے..... چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔
مرچ اور چکنائی والی / پروٹین والی / نشاستے والی
10. ساحلی علاقوں میں..... زیادہ مقدار میں ملتی ہے۔

اجناس / مچھلی / سبزی

کل نمبر 20

حصہ (ب)

کل نمبر 70

حصہ (ج)

1. خوراک کے انہضام میں خامروں کا کردار بیان کیجیے۔
 2. آنت کی عضلاتی حرکت کے بارے میں مختصراً لکھیں۔
 3. جسم میں جگر کے افعال تحریر کریں۔
 4. خوراک کے انتخاب پر انسان کی عمر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟
 5. غذا کا انتخاب کرتے وقت معیار صحت کو دیکھنا کیوں ضروری ہے؟
1. مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
نظام انہضام میں خوراک کا سفر شکل کی مدد سے واضح کریں۔
 2. خوراک کے انتخاب پر جغرافیائی حالات، ثقافتی و معاشرتی ممنوعات اور آمدنی کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔
 3. خوراک کا انجذاب جسم کے کس حصے میں ہوتا ہے شکل کی مدد سے وضاحت کیجیے۔
 4. مختلف نوعیت کے شعبوں سے منسلک افراد کو مد نظر رکھتے ہوئے انہیں درکار حراروں کی مقدار لکھیں۔
 5. آنت کے امراض کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
 6. معدے کا عرق کیسے بنتا ہے نیز جسم میں بلبلہ کے افعال تحریر کیجیے۔
 7. نظام انہضام میں بڑی آنت کی کارکردگی بیان کیجیے۔