

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2021ء

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 کی کوپورا 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 مدنظر رکھتے ہوئے ہر یونٹ کے آخر میں کچھ عملی کام دیئے گئے ہیں یہ عملی کام یونٹ میں دیئے گئے مواد کو مدنظر 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 ہو گی۔ 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 دی 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 آرڈینیشن

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۔

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) سمسٹر: خزاں، 2021ء

سطح: میٹرک

- برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے طلباء 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 ٹیوٹر کو بھیجنے 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 بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 2۳1)

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. مغربی طرز میں کھانا..... پر کھایا جاتا ہے۔

میز / دسترخوان / چارپائی

2. دسترخوان لمبانہ ہونے کی صورت میں پھولوں کی آرائش دسترخوان کے.....میں کی جاتی ہے۔  
ایک کونے / درمیان / دونوں کونوں
3. چھوٹی عمر کی مرغی.....کی بڈی سے پہچانی جاتی ہے۔  
ٹانگ / گردن / سینے
4. پاکستان میں کھانا.....سے شروع کیا جاتا ہے۔  
بچوں / مہمان / میزبان
5. مغربی طریقے میں کھانا.....طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔  
ایک / دو / تین
6. مغربی طرز کے کھانے میں.....کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے۔  
چھری کانٹے / ہاتھ / چچ
7. کھانا پیش کرنے کا غیر رسمی طریقہ.....صورت میں ہوتا ہے۔  
جگہ زیادہ ہونے کی / جگہ کم ہونے کی / مقام پر نفا ہونے کی
8. مشرقی طرز کے رہن سہن میں غذا کا انتخاب.....کے ذمہ ہوتا ہے۔  
بزرگ افراد / مرد / خواتین
9. دیر پا محفوظ ہونے والی غذاؤں میں.....شامل ہیں۔  
تازہ پھل / سبزیاں / اناج اور دالیں
10. تازہ مچھلی کے گل پھڑے.....رنگ کے ہوتے ہیں۔  
سفید / بھورے / سرخ

## کل نمبر 20

## حصہ (ب)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
1. دسترخوان پر پھولوں کی آرائش کیسے کی جاتی ہے؟
  2. دسترخوان کا چناؤ کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
  3. گوشت کی خریداری میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

4. غذا کی ظاہری اور طبعی خواص سے کیا مراد ہے؟

5. کم دیر پا غذائیں کون سی ہیں؟

کل نمبر 70

حصہ (ج)

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

1. دسترخوان بچھانے اور کھانے کے آداب مفصل لکھیں۔

2. کھانا پیش کرنے کا مشرقی طریقہ مفصل لکھیں۔

3. کیٹرنگ سے کیا مراد ہے نیز اس میں درکار عملی، فنی اور سماجی مہارتیں تحریر کیجیے۔

4. کھانے کی غلط توہمات اور ان کی حقیقت کے بارے میں مفصل تحریر کیجیے۔

5. بجٹ بنانا کیوں ضروری ہے نیز اپنے گھر کا ایک ہفتے کا بجٹ اپنی آمدنی اور کنبے کے افراد کو دیکھتے ہوئے بنائیں۔

6. خوراک کی خریداری کرنے سے پہلے کن عوامل کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

7. کامیاب خریداری کے اصول تحریر کیجیے۔

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

## امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 3)

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. بلوچستان کی زیادہ آبادی آمدنی کے لیے..... پر انحصار کرتی ہے۔

موسیقی پالنے / کھیتی باڑی کرنے / سرکاری نوکری

2. مسلمانوں کی آمد سے پہلے برصغیر کی زیادہ تر آبادی..... تھی۔

بدو / بت پرست / انگریز

3. برصغیر کا معاشرہ زندگی کے ہر پہلو میں..... کو فوقیت دیتا ہے۔

مردوں / عورتوں / بچیوں

4. صوبہ سندھ میں بسنے والوں کی مرغوب غذا..... ہے۔
- مکئی کی روٹی / مچھلی اور چاول / گندم کی روٹی
5. شیر اور چھتے کا گوشت اسلامی نقطہ نگاہ سے..... ہے۔
- حرام / مکروہ / جائز اور حلال
6. سبز پتوں والی سبزیوں کو اگر پریشر ککریں پکایا جائے تو..... غذائیت ضائع ہوتی ہے۔
- کم / زیادہ / بہت زیادہ
7. حیاتی سی..... میں حل پذیر ہے۔
- پانی / چکنائی / پانی و چکنائی
8. پکنے کے بعد گوشت کا رنگ کیسا ہو جاتا ہے۔
- گلابی / سرخ / بھورا
9. سبزی کو پکاتے وقت کتنے مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔
- تین / پانچ / سات
10. بچے کے لیے..... ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ کافی ہوتا ہے۔

12 / 6 / 4

کل نمبر 20

حصہ (ب)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
1. مذہب کا غذائی انتخاب پر اثر مختصراً لکھیں۔
2. یہودیت کے ماننے والوں کی چند غذائی عادات لکھیں۔
3. سبز یاں پکاتے وقت غذائیت کو کس طرح محفوظ کیا جاسکتا ہے؟
4. دودھ کو بغیر فریق ٹھنڈا رکھنے کا طریقہ لکھیں۔
5. اچار، مرلج جات اور چٹنیوں کے استعمال میں کیا احتیاط کرنی ضروری ہے؟

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. غذائی انتخاب پر جغرافیائی حالات کا اثر تفصیل سے تحریر کیجیے۔
  2. روایات کے غذائی انتخاب پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔
  3. نشاستہ دار غذاؤں میں غذائی اجزاء کو کس طرح محفوظ کیا جاسکتا ہے۔
  4. عیسائیت اور ہندو مذہب غذائی انتخاب پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟
  5. اسلام میں غذا کے بارے میں کیا احکامات ہیں مفصل لکھیں۔
  6. پھلوں کے استعمال میں غذائیت کو زیادہ سے زیادہ کس طرح برقرار رکھا جاسکتا ہے؟
  7. حرام اور مکروہ میں فرق واضح کریں نیز قرآن حکیم میں کن کن اشیاء کو حرام قرار دیا گیا ہے وضاحت کریں۔