

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سہ ماہی: بہار 2014ء

کورس: غذا اور غذائیت (356)

سطح: انٹرمیڈیٹ

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ۔ السلام علیکم!

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

- 1- درسی یونٹ (9+1) ایک کتاب
- 2- امتحانی مشق نمبر 1
- 3- فارم برائے امتحانی مشق (2 سیٹ)
- 4- رہنمائے طلبہ
- 5- اوقات نامہ (الف) مشقی کام (ب) تعلیمی اجتماعات (ج) ریڈیو ٹی وی پروگراموں کی تفصیل

نوٹ:

بستہ میں تازہ کرہ بالا میں سے کوئی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع فوراً شعبہ مراسلاتی خدمات علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کی کوپورا کیا جاسکے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سطح: انٹرمیڈیٹ

کورس غذا اور غذائیت (کوڈ نمبر 356)

رہنمائے طلبہ

پیش لفظ

عزیز طالب علم! السلام علیکم۔

امید ہے کہ اب تک آپ نے فاسلانی نظام تعلیم سے واقفیت حاصل کر لی ہوگی۔ اب ہم آپ کو غذا اور غذائیت کے اس کورس کی کامیاب تکمیل کے لیے کچھ رہنما اصول بتائیں گے۔ ان کو پورے پڑھنے کے بعد امید ہے کہ آپ اس کورس سے عمل استفادہ کر سکیں گے۔ ہم جن امور پر روشنی ڈالیں گے وہ

درج ذیل ہیں۔

- 1- کورس کے مقاصد
- 2- کورس کی تفصیل
- 3- امتحانی مشقیں
- 4- مطالعہ کا طریقہ کار
- 5- آخری امتحان
- 6- مطالعاتی مرکز کے لیے نظام اوقات

1- کورس کے مقاصد

اس کورس کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- طلبہ کو بنیادی غذائی اجزاء سے متعارف کروانا۔
- 2- غذا میں موجود مختلف قسم کے چیتین اور نمکیات سے متعلق معلومات فراہم کرنا اور ان کی اہمیت کو واضح کرنا۔
- 3- مختلف افراد کی روزمرہ ضروریات کے مطابق متوازن غذا کی ترتیب اور فہرست طعام تیار کرنے کے طریقوں سے واقفیت کرانا۔
- 4- مختلف کھانے پکانے کے دوران غذا میں موجود غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کے طریقوں سے متعارف کروانا۔

2- کورس کی تفصیل

2.1- درسی مواد

یہ کورس 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ پہلے تین یونٹ بنیادی غذائی اجزاء، چیتین اور نمکیات سے متعلق ہیں جبکہ چار یونٹ متوازن غذا اس کی اہمیت اور حصول کے طریقوں کا احاطہ کرتے ہیں۔ پتھر 5 یونٹ پھلوں اور سبز یوں کو محفوظ کرنے سے متعلق ہیں۔ تمام یونٹ ایک کتاب کی شکل میں ہیں۔ یہ یونٹ آپ کو درستی مشقیں سمیت روانہ کئے جائیں گے۔

ہر یونٹ میں عنوانات کے نمبر لگائے گئے ہیں۔ بائیں طرف بڑے عننوان کا نمبر ہے جبکہ اس کے دائیں طرف عننوان کے حصے کا نمبر ہے مثلاً 4.3 میں چائے کا بندر بڑے عننوان کو ظاہر کرتا ہے اور تین کا مطلب ہے اس عننوان کا تیسرا اہم جزو ہے۔ اشاریے میں ہر عننوان کے سامنے صفحہ دیا گیا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ عننوان اس صفحے پر موجود ہے۔ اس کی مدد سے آپ کسی خاص عننوان کو باسانی تلاش کر کے پڑھ سکتے ہیں۔ ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تاکہ ان مقاصد کو ذہن میں رکھ کر یونٹ کے مواد کا مطالعہ کریں اور ان کے

حصول کی کوشش کریں۔ اکثر یونٹوں میں مختلف مقامات پر خود آ زمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصے کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ خود اندازہ لگائیں کہ آپ نے اس پر کہاں تک عبور حاصل کر لیا ہے۔ ان سوالات کے جوابات ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں اور خود آ زمائی کے سوالات کے جوابات ہدایات کے مطابق دیجئے اور اس کے بعد جوابات سے مقابلہ کیجئے۔ اگر آپ کے کچھ جواب غلط ہوں تو یونٹ کے متعلقہ حصے کو دوبارہ پڑھئے اور اس پر مہارت حاصل کیجئے۔

2.2 ریڈیو اور ٹیلی ویژن نشریات

مراستقی مواد کی وضاحت اور عملی کام کا نمونہ پیش کرنے کے سلسلے میں ریڈیو اور ٹیلی ویژن پروگرامز تیار کیے گئے ہیں ان کی تفصیل پیلیڈہ منسلک ہے۔

2.3 جزوقتی معلم

آپ کے علاقے میں جزوقتی معلم مقرر کیے گئے ہیں۔ معلم کا نام اور پتہ پیلیڈہ ارسال کیا جائے گا۔ معلم آپ کو مطالعہ اور عملی کام میں رہنمائی اور مدد دینے کے لیے ہیں ان کے علم اور تجربے سے فائدہ اٹھائیے۔ آپ کی امتحانی مشقوں کی جانچ پڑتال بھی انہی کے ذمے ہے۔ پیلیڈہ دیئے گئے نظام الاوقات کے مطابق معلم کو مطالعاتی مرکز میں بھیجئے۔

2.4 مراستقی معلم

آپ کے کسی قریبی ادارے میں اگر معلم کا تقرر نہیں ہو تو مطالعے میں مدد دینے اور رہنمائی کرنے کے لیے مراستقی معلم کا تقرر کیا جائے گا جس کا یہ مطلب ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد لینا ہو تو شاید ممکن نہ ہو لہذا آپ کے مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات معلم کو لکھ بھیجیں، وہ ڈاک کے ذریعے ہی آپ کی رہنمائی کریں گے۔ امتحانی مشقوں کی جانچ بھی ایسے ہی معلم کے ذمے ہوگی۔

3- امتحانی مشقیں

اس کورس میں دو امتحانی مشقیں ہوں گی جنہیں حل کرنا لازمی ہے اور ان میں کامیابی ضروری ہوگی۔ یعنی مجموعی طور پر ان میں 40 فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل پیلیڈہ ارسال کی جا رہی ہے۔ ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچانے سے تاریخ ہر امتحانی مشق پر دی گئی ہے۔ ٹیوٹر جانچنے کے بعد پندرہ روز کے اندر اندر آپ کو مشق واپس بھیج دیں گے۔ اگر آپ کو اپنی مشق اس مدت میں نہ ملے تو ٹیوٹر یا یونیورسٹی کے علاقائی دفتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

”امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین فارم پُر کر کے بھجوانا نہ بھولئے۔“

ہر امتحانی مشق میں تیار کیا گیا ہے کہ وہ کن یونٹوں پر مشتمل ہے۔ دونوں امتحانی مشقیں جن یونٹوں پر مبنی ہوتی ہیں وہ ذیل میں دی گئی ہیں۔

یونٹ	امتحانی مشق نمبر
1 سے 3	1
4 سے 7	2

امتحانی مشقوں میں چند سوالات معروضی ہوتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ اس سے منسلک چند اہم باتوں کا خیال رکھا جائے جو مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- جن سوالات کا جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہو ان پر نشان واضح طور پر لگائیے۔
- 2- جن سوالات میں خالی جگہ کو پُر کرنا ہو ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجئے۔
- 3- جن سوالات کے جواب میں نوٹ لکھنا ہو ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔ نوٹ مختصر مگر جامع لکھئے۔

4- مطالعہ کا طریقہ کار

اس کو رٹ کے لیے اٹھارہ ہفتے رکھے گئے ہیں۔ سانسوس ہفتے میں اعادہ امتحان ہوگا لہذا یہ ذہن میں رکھیں کہ تمام یونٹوں کا گہری نظر سے مطالعہ کریں اور ان میں دیئے گئے عملی کام اٹھارہ ہفتوں میں مکمل کر لیں اس سلسلے میں ذیل میں آپ کی رہنمائی کے لیے یونٹوں کی تقسیم اور ان کے لیے مجوزہ وقت دیا گیا ہے۔

نمبر شمار	یونٹ / عملی کام	مدت مطالعہ
1-	2۵1	تین ہفتے
2-	عملی کام	ایک ہفتہ
3-	5۵3	تین ہفتے
4-	عملی کام / امتحانی مشق نمبر 1	دو ہفتے
5-	8۵6	تین ہفتے
6-	عملی کام / امتحانی مشق نمبر 2	دو ہفتے
7-	یونٹ نمبر 9	ایک ہفتہ
8-	عملی کام	ایک ہفتہ
9-	امتحان کی تیاری	دو ہفتے

- 1- دو امتحانی مشقیں اور پورے گئے نمبر شمار پر مشتمل ہوں گی لہذا ہر امتحانی مشق کے جواب لکھنے سے پہلے ان یونٹوں کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں جن سے متعلق سوالات ہیں۔
- 2- خودہ زمانی کے سوالات اگر 80 فیصد تک درست کر سکیں تو اپنے کام کو تسلی بخش سمجھیں لیکن اس کے باوجود بہتر ہوگا کہ یونٹ کے اس حصے کا دوبارہ مطالعہ کریں جس حصے سے آپ کے جوابات غلط ہوئے ہیں۔
- 3- نئی اصطلاحات کو اچھی طرح ذہن نشین کریں تاکہ خودہ زمانی کے جوابات تحریر کرتے وقت آپ کو کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

5- عملی کام

ہر یونٹ میں عملی کام دیئے گئے ہیں ان کو دینی گئی ہدایات کے مطابق حل کریں تاکہ کتاب کا درسی مواد سمجھنے میں آسانی رہے۔

6- آخری امتحان

کورس کے آخر میں ایک تحریری امتحان ہوگا اور یہ امتحان پورے کورس یعنی ہوگا آخری امتحان میں پاس ہونے کے لیے 40 فیصد نمبر دکارہوں گے لیکن کورس میں پاس ہونے کے لیے امتحانی مشقوں اور آخری امتحان میں مجموعہ 40 فیصد ہونا ضروری ہے۔

7- مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات

جزوقتی معلم سے بلا مشاورہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول علیحدہ سے مہجوا گیا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ 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 جعلی سٹوڈنٹ سے لکھوائیں گے تو آپ 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۔

سسز بہار 2014ء
کل نمبر 100

کورس غذا و تغذیہ (کوڈ نمبر 356)
سٹی: انٹرمیڈیٹ

امتحانی مشق نمبر 1 (یونٹ 1:3)

صراف کل نمبر 10

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

1. ایک شگری کاربوہائیڈریٹس ڈائنکٹ میں کیسے ہوتے ہیں؟
کھٹے / میٹھے / بے ذائقہ
2. کس مرض میں بیولوژک استعمال فائدہ مند بنتا ہے؟
اسہال / قبض / دل
3. جسم میں کولیسٹرول کون سے تڑشوں کا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے میں مدد دیتا ہے؟
بیر شدہ / غیر بیر شدہ / چکنے
4. سوگرام پھلی کے گوشت سے کتنے گرام فاسفورس حاصل ہوتا ہے؟
0.31 / 0.41 / 0.51
5. حیاتیات، حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کون سے ہیں؟
سندری پھلی / زرد رنگ کی بنریاں / پھل

6. غذا پکانے کے ذریعہ حرارت کا حیاتی تین الف پر کیا اثر ہوتا ہے؟
ضائع ہو جاتا ہے / ضائع نہیں ہوتا ہے / جم کر بیکار ہو جاتا ہے
7. انسانی جسم کے کون سے اعضا میں ہیکٹریا یا حیاتی تین ک ہاتے رہتے ہیں؟
چھوٹی آنت / بڑی آنت / معدے
8. حیاتی تین ب 6 انسانی جسم کے کس حصے کی صحت کے لیے ضروری ہے؟
جلد کی / آنکھوں کی / دل کی
9. فلورائیڈ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ کیا ہے؟
دودھ / پانی / گوشت
10. غدود رتیر کے فعال کو درست رکھنے کے لیے کون سا معدنی نمک ضروری ہے؟
فلورین / کاپر / آیوڈین

(صحب) کل نمبر 20

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

1. نٹا سٹز حاصل کرنے کے ذرائع مختصراً لکھیں۔
2. اپنے گھر میں موجود کھانے کی ان اشیاء کی فہرست بنا لیں جن میں لحمیات موجود ہیں۔
3. کوئی سی سوگرام وزن کی چار حیوانی غذاؤں کو منتخب کیجیے اور تحریر کیجیے کہ ان سے کتنے مائیکروگرام حیاتی تین، ۱۰ حاصل ہوتا ہے۔
4. حیاتی تین ب 12 جسم میں کیا اہم افعال ادا کرتا ہے مختصراً لکھیں۔
5. بچوں کے لیے کالیشیم کے فوائد لکھیں۔

(صحب) کل نمبر 70

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

1. بنیادی غذائی اجزاء کون کون سے ہیں کسی دو کے بارے میں مفصل لکھیں۔
2. حیاتی تین الف کیا ہے؟ اس کی کیسایوی خصوصیات اور حاصل کرنے کے ذرائع بھی تحریر کریں۔
3. حیاتی تین ای اور حیاتی تین ک پر مفصل مضمون تحریر کریں۔
4. قھلا مین اور رائیبولین کی کیسایوی خصوصیات، حاصل کرنے کے ذرائع اور جسم میں ان کے کام لکھیں۔
5. اسکاربک ترشے کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں مفصل لکھیں۔
6. انسانی جسم کے لیے آئرن کی کیا اہمیت ہے؟ نیز آئرن حاصل کرنے کے قدرتی ذرائع پر بھی بحث کیجیے۔
7. انسانی جسم کن کن ذرائع سے سوڈیم کلورائیڈ حاصل کرتا ہے نیز جسم میں اس کا انجواب اور اخراج کس طرح ہوتا ہے تحریر کریں۔

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 7۲4)

حصہ الف (کل نمبر 10)

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

1. حیاتیات ڈھانچل کرنے کا ذریعہ کیا ہے۔
پھل / سبزیاں / سورج کی شعاعیں
2. بھاپ اور دباؤ میں اشیاء کتنی دیر میں گھلتی ہیں۔
کم / زیادہ / بہت زیادہ
3. پاکستان میں مائیکروویو (Microwave) میں کھانا پکانا کیسا ہے۔
سستا / مہنگا / بہت ہی سستا
4. کھانا پکانے کے دوران اگر چھپہ بار بار چلایا جائے تو کون سے غذائی اجزاء ضائع ہوں گے۔
پروٹین / حیاتیات / کاربوہائیڈریٹس
5. گوشت کو بھوننے اور تلنے سے کتنے فیصد حیاتیات ضائع ہوتے ہیں۔
20 / 30 / 40
6. اشیاء خوردہ کو چھپ میں خشک کرنے سے کتنے فیصد حیاتیات ہی ضائع ہو جاتے ہیں۔
30 / 40 / 50
7. خوراک میں کیا چیز پندرہ فیصد موزوں ہو تو ٹیکسٹریل اور پھوسفورس کو بھٹانے پھولنے کا موقع نہیں ملتا۔
نک / چینی / سرکہ
8. اگھور کس رنگین کا اہم پھل ہے۔
پنجاپ / سندھ / کوئٹہ
9. ٹماڑی کاشت کن علاقوں میں زیادہ ہوتی ہے۔
میدانی / پہاڑی / ریتلے
10. کاغذی لمبوں کی فصل کب تک پک کر تیار ہو جاتی ہے۔
جنوری سے فروری / مئی سے جون / اگست سے ستمبر

حصہ ب (کل نمبر 20)

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

1. کھانا بنانے کے دوران صفائی کا خیال رکھنا کیوں ضروری ہے؟

2. بھاپ میں کھانا پکانے کے فوائد لکھیں۔
3. مینو تیار کرنے کا طریقہ مختصراً لکھیں۔
4. اُٹا لے کے غذائی اجزاء پر اثرات لکھیں۔
5. آم کا مربہ تیار کرنے کے لیے کن اہم باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

حصہ (کل نمبر 70)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے ہن نمبر ہیں۔
1. حفاظتی مداخلتی غذائی اجزاء کون سے ہیں؟ ان کے بارے میں مفصل لکھیں۔
 2. خشک حرارت میں کھانا پکانے کا طریقہ مفصل لکھیں۔
 3. مینو تیار دیتے وقت کن نکات کو مد نظر رکھنا ضروری ہے مفصل لکھیں۔
 4. ایک دیہاتی خاندان اور ایک شہری خاندان کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کے لیے ایک دن کا مینو تیار تیار کریں۔
 5. تلنے کے دوران غذائی اجزاء کا نیاغ کس حد تک ہوتا ہے مفصل تحریر کریں۔
 6. عمل پاجر (pasteurization) سے کیا مراد ہے؟ نیز اگر غذا کو ڈیوں میں زیادہ دیر کے لیے محفوظ کیا جائے تو غذائی اجزاء پر کیا منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں تحریر کریں۔
 7. پھل اور ربڑیوں کو کن طریقوں سے محفوظ کیا جاسکتا ہے مفصل تحریر کریں۔
- [=====]