

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سمسٹر بہار 2013ء

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)
سیخ: 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 (641) 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 آمد (الف) مشقی و عملی کام (ب) نقلی امتحانات

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 کوپرا کیا جاسکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سمسٹر: بہار 2013ء

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)

سیخ: میٹرک

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 ثمن 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 لانا ہوگی اس کاپی میں تمام عملی کاموں کو دی گئی ہدایات کے مطابق مکمل کر کے اپنے ٹیوٹر صاحب کو روانہ کیجئے۔ ٹیوٹر صاحب نمبر لگا کر اس کا ریکارڈ یونیورسٹی کو بھجوادیں گے جبکہ کاپی آپ کو واپس بھجوا دی جائے گی۔ اس کاپی کا لانا 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۔ اس طرح ہر عملی کام کے 20 نمبر ہیں۔ اس عملی کاپی کی عدم فراہمی کی صورت میں نمبر نہیں ملیں گے اور متعلقہ مضمون میں کام آزار دہا جائے گا۔ ان عملی کاموں کو مکمل کرنے میں اگر کوئی مشکل درپیش ہو یا سمجھ نہ آ رہا ہو تو ٹیوٹر سے رابطہ کیجئے وہ آپ کی بھرپور مدد کریں گے۔

کورس کوآرڈینیٹر

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 سرتیہ کمیٹی 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 2013ء

کورس: عملی غذا اور غذا اہمیت (222)

کل نمبر 100

سٹج میٹرک

امتحانی مشق نمبر 1

(پونٹ: 2۴1)

حصہ الف کل نمبر 10

ذیل میں دی گئی خالی جگہیں مناسب الفاظ سے پر کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

- 1- وہ تمام کام جو کھانا تیار کرنے سے لے کر کھانا پورا حوالہ بھر کر رکھے میں مددگار ہوتے ہیں..... کھلاتے ہیں۔
آداب / عملی مہارتیں / پیشکش کے طریقے / کھانے کے طریقے
- 2- مہمانوں کو خوش آمدید کہنے وقت مہربان کو..... نظر آنا چاہیے۔
خوش و مطمئن / سنجیدہ / مصروف / پریشان
- 3- کھانے کے شرعی طریقے میں کھانے کے بعد ماہ طور پر..... پیش کیا جاتا ہے۔
شریت / کافی / تہہ / چائے
- 4- دسترخوان پر پھولوں کی آرائش..... ہوتی چاہیے۔
مرکز سے اونٹنی اور طرف سے ہندج تم / اونٹنی اور ہموار / جھیل ہوتی / بالکل کونے میں
- 5- مغربی طرز کے کھانے میں کھانے کی ابتدا..... ہوتی ہے۔
مہربان سے / مہمانوں سے / بچوں سے / بزرگوں سے

6- میز پر کھانے کے لیے ہر شخص کو کم از کم.....انچ جگہ رکھنا ضروری ہے۔

10 / 20 / 30 / 40

7- کھانے کے غیر رسمی طریقے کا استعمال.....ہوتا ہے۔

جب جگہ کم اور لوگ زیادہ ہوں / جب لوگ کم اور جگہ زیادہ ہو / میزبان کی مرضی سے
8- ایک متوسط گھرانے کی کل آمدنی کا.....فی صد حصہ کھانے پر خرچ ہوتا ہے۔

10-20 / 30-40 / 50-60 / 60-70

9- مچھلی کے سرخ گلچھوے.....کی نشاندہی کرتے ہیں۔

تازگی / خرابی / صحت / بیماری

10- تازہ انڈے کی زردی.....چاہب ہوتی ہے۔

دائیں / بائیں / چپل / درمیانی

حصہ ب کل نمبر 20

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

- 1- دسترخوان پر بیٹھنے کا طریقہ لکھیں۔
- 2- کھانا کھلانے کے لیے چند ضروری ہدایات لکھیں۔
- 3- آپ مہمانوں کو برآمدے میں چائے کیسے پیش کریں گے۔
- 4- غذائی اہلی و نظاہری خواہش سے کیا مراد ہے؟
- 5- کامیاب فریو اری کے اصول لکھیں۔

حصہ ج کل نمبر 70

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

- 1- کیتھرنگ سے کیا مراد ہے نیز اس میں کون سی ٹی، عملی، سائنسی اور فنی مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے؟
- 2- کھانا کھانے کے مغربی طریقے میں پیکٹس کے کتنے طریقے ہیں ہر ایک کی وضاحت کریں۔
- 3- غذا کے انتخاب پر کون کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟
- 4- محفوظ رہنے کی مدت کو مد نظر رکھتے ہوئے غذا کو کتنی قسم میں تقسیم کیا گیا ہے؟
- 5- بچت کی تعریف کیجئے نیز خوراک کی مختلف اور فریو اری اور بچت ہانے کا طریقہ لکھیں۔
- 6- آپ دودھ، مکھن، سبزیاں اور مچھلی کی فریو اری میں کن باتوں کا خیال کریں گے؟
- 7- ہمارے ہاں کھانے کی کچھ چیزوں کے بارے میں غلط توہمات پائی جاتی ہیں آپ ان توہمات کی اصل حقیقت کے بارے میں لکھیں۔

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4۲3)

حصہ الف کل نمبر 10

ذیل میں دی گئی خالی جگہیں مناسب الفاظ سے پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- 1- پلوں کو بال کران کا پائی کرانے سے..... ضائع ہو جاتے ہیں۔
لحمیات / حیاتین / نشاستہ / ریشیات
- 2- رسم و رواج کی اور انگی بعض وقتوں..... کا باعث بنتی ہے۔
خوش / نمی / طہن و پختیج / پریشانی
- 3-..... اقدار کی وجہ سے ہمارے کھانوں کے انتخاب میں طہارت اور پاکیزگی کا عنصر شامل ہے۔
ساشی / ساشرنی / غذائی / سیاسی
- 4- تازہ ہزیاں..... غذائی اجزا حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔
نشاستہ / لحمیات / حیاتین و معدنی نمکیات / چکنائی
- 5- ہزری کو اگر دھوپ میں رکھ دیا جائے تو..... حیاتین ضائع ہو گا۔
الف / سی / ڈی / ک
- 6- بلووز نظام انہضام کے لیے..... ہے۔
منفید / نقصان دہ / بے ضرر / اہم
- 7- ہزریوں میں موجود..... معدنی نمک پانی میں مائل پڑے۔
سولیم / فاسفورس / میگنیم
- 8- انڈے کی لحمیات..... دہیہ حرارت پر است ہو جاتی ہیں۔
82 / 72 / 62 / 52
- 9- برہمن لوگ زیادہ تر..... خور ہوتے ہیں۔
گوشت / ہزری / تاج / فروٹ
- 10- پھرائی مذہب سے تعلق رکھنے والے لوگ..... ذہن کے روزے رکھتے ہیں۔
50 / 40 / 30 / 20

حصہ ب کل نمبر 20

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

- 1- غذائی انتخاب پر غیر ایجابی حالات کے اثرات لکھیں۔
- 2- سبزی میں نیا دہ غذا اہمیت برقرار رکھنے کے لیے کن اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے؟
- 3- پکانے کے دوران اڈے میں نیا دہ سے نیا دہ غذا اہمیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
- 4- فریج کے بغیر دودھ کو ٹھنڈا کرنے کا طریقہ لکھیں۔
- 5- حرام و مکروہ میں فرق واضح کریں۔

حصہ ج کل نمبر 70

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

- 1- غذائی انتخاب سے متعلق اسلامی احکامات تحریر کریں۔
- 2- پکائی کے دوران گوشت میں نیا دہ سے نیا دہ غذا اہمیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
- 3- کھانا پکانے کے دوران صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
- 4- کتاب میں دیے گئے مختلف دو غذا اہم کی غذائی عادات کا سوا ذکر کریں۔
- 5- مرہ اور اچا پتھنیوں کے استعمال میں کیا احتیاط کرنی ضروری ہے؟
- 6- پکانے کے دوران نٹا سٹارنڈاؤں میں نیا دہ سے نیا دہ غذا اہمیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
- 7- بچوں کی غذا کے متعلق توہمات اور رسومات کے متعلق لکھیں نیز ان کی حقیقت کے بارے میں بھی واضح کریں۔

.....☆.....☆.....