

رہنمائے طلبہ

برائے

غذا اور غذائیت

(356)

انٹرمیڈیٹ



(شعبہ دوم ایڈوکیٹس)

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

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

سستر بہار 2013ء

کورس: غذا و غذائیت (356)

سطح: انٹرمیڈیٹ

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ۔ السلام علیکم!

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

- 1- درسی یونٹ (9 تا 1) ایک کتاب
- 2- امتحانی مشق نمبر 1 اور 2
- 3- فارم برائے امتحانی مشق (2 سیٹ)
- 4- رہنمائے طلبہ
- 5- اوقات نامہ (الف) مشقی کام (ب) نقلی ایجناسات (ج) ریڈیوٹی وی پروگراموں کی تفصیل

نوٹ:

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

پیش لفظ

عزیر طلب السلام علیکم۔

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

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

1- کورس کے مقاصد

اس کورس کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- طلبہ کو ذیادتی غذائی اجزاء سے متعارف کروانا۔
- 2- غذائیں جو مختلف قسم کے جراثیم اور نمکیات سے متعلق معلومات فراہم کرنا اور ان کی اہمیت کو واضح کرنا۔
- 3- مختلف افرادی روزمرہ ضروریات کے مطابق متوازن غذائی ترکیب اور درست طعمہ اپنانا کرنے کے طریقوں سے واقفیت کرانا۔
- 4- کھانا پکانے کے دوران غذائیں جو مختلف 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 ذیادتی غذائی اجزاء، جراثیم اور نمکیات سے متعلق ہیں جبکہ چار یونٹ متوازن غذا اس کی اہمیت، حصول کے طریقوں کا احاطہ کرتے ہیں۔ چھٹا دو یونٹ پھلوں اور سبز پھلوں کو محفوظ کرنے سے متعلق ہیں۔ تمام یونٹ ایک کتاب کی شکل میں ہیں یہ یونٹ آپ کو دو امتحانی مشقیں سمیت روانہ کئے جائیں گے۔

ہر یونٹ میں نمونہ نمونہ کے نمبر لگائے گئے ہیں۔ ان نمونہ نمبروں کا نمبر ہے جبکہ اس کے دائیں طرف نمونہ کے حصے کا نمبر ہے مثلاً 4.3 میں چار کا نمبر بڑے نمونہ کو ظاہر کرتا ہے اور نمونہ کا مطلب ہے اس نمونہ کا تیسرا اہم جزو ہے۔ اشاریے میں ہر نمونہ کے سامنے صفحہ دیا گیا ہے جس کا یہ مطلب ہے کہ وہ نمونہ اس صفحہ پر موجود ہے اس کی مدد سے آپ کی خاص نمونہ کو آسانی 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 آزمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصے کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ خود اندازہ لگا سکیں 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 آزمائی کے سوالات کے جوابات بدلیات کے مطابق دیجئے اور اس کے بعد جوابات سے مقابلہ کیجئے۔ اگر آپ کے کچھ جواب غلط ہوں تو یونٹ کے مختلف حصے کو دہرا دہ

پڑھیے اور اس پر مہارت حاصل کیجئے۔

2.2 ریڈیو اور ٹیلی ویژن نشریات

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

2.3 جزوقتی معلم

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

2.4 مراسلتی معلم

آپ کے کسی قریبی ادارے میں معلم کا تقرر نہیں ہوا تو آپ کے مطالعے میں مدد دینے اور آپ کی رہنمائی کرنے کے لیے مراسلتی معلم کا تقرر کیا جائے گا جس کا یہ مطلب ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد لینا تو شاید ممکن نہ ہو البتہ آپ مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات معلم کو لکھ بھیجیں اور 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 نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل علیحدہ ارسال کی جا رہی ہے۔ ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مقررہ دن تک معلم کو پہنچائے گا۔ ہر امتحانی مشق پر دی گئی ہے۔ ٹیڑ جا پختے کے بعد پندرہ روز کے اندر آپ کو مشق واپس بھیج دیں گے۔ اگر آپ کو اپنی مشق اس مدت میں نہ ملے تو ٹیڈر یا یونیورسٹی کے علاقائی دفتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

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

ہر امتحانی مشق میں بتایا 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 سوالوں کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہوا ان پر نشان واضح طور پر لگائیے۔
- 2- جن سوالوں میں خالی جگہ پر کرا ہوا ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجئے۔
- 3- جن سوالوں کے جواب میں نوٹ لکھنا ہوا ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔ نوٹ مختصر مگر جامع لکھئے۔

4- مطالعہ کا طریقہ کار

کورس کے لیے اٹھارہ ہفتے رکھے گئے ہیں۔ انیسویں ہفتے میں اعادہ امتحان ہوگا لہذا ذہن میں رکھیں کہ تمام یونٹوں کا گہری نظر سے مطالعہ 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 تجویز شدہ وقت دیا گیا ہے۔

نمبر شمار	یونٹ / عملی کام	مدت مطالعہ
1-	2t1	تین ہفتے
2-	عملی کام	ایک ہفتہ
3-	5t3	تین ہفتے
4-	عملی کام امتحانی مشق نمبر 1	دو ہفتے
5-	8t6	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 دیئے 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- اگر آپ خود آ زمائی کے سوالات 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 کر لیں کہ خود آ زمائی 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۔ انہیں دی گئی ہدایات کے مطابق حل کر لینا کہ کتاب کا دیکھ کر سوچنے میں آسانی ہو۔

6- آخری امتحان

کورس کے آخر میں ایک تحریری امتحان ہوگا اور یہ امتحان پورے کورس پر مبنی ہوگا آخری امتحان میں پاس ہونے کے لیے 40 فیصد نمبر دکانوں میں لیں 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

جزوقی معطل سے بالمشاورہ بنائی مائل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول پیٹھ سے پھولا گیا ہے۔

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

سسز: بہار 2013ء
کل نمبر: 100

کورس: غذا اور غذائیت (356)
سطح: انٹرمیڈیٹ

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:

- 1- اگر آپ اپنی مشق میں کسی اور کی نثریو 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 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۔

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 3 تا 1)

حصہ الف کل نمبر 10

درست جواب کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- 1- جسم میں لحمیات ووریکٹائی کے لئے سے ایک مرکب بنتا ہے جسے کہتے ہیں۔
لیپوپروٹین (Lipo Protein) / فاسفو پروٹین (Pospho Protein) / گلائیکوپروٹین (Glyco Protein)
- 2- ٹریپٹوفین (Tryptophan) ایک ضروری امینو شہ جو جسم میں خود بخود بنتا ہے / بالکل نہیں بنتا ہے۔ / ضرورت سے زیادہ بنتا ہے۔
- 3- درج ذیل غذا میں سے کس غذائی جزو میں کوہیٹروول بیماری مقدار میں موجود ہوتا ہے؟
انڈے / پھلوں / سبزیوں
- 4- جیاتین "ج" امینو ایلی ماحول میں کیسا ہوجاتا ہے؟
ضائع / محفوظ / جم
- 5- جیاتین ب 6 (پیری ڈوکسی) کو کس لائن کے چمکلوں سے ملیدہ کیا گیا؟
گندم / دال / پاول
- 6- جیاتین ب ٹلوڈا کو کس سائنس دان نے دریا فت کیا؟
بلوٹھ / ویلم / ارسٹو
- 7- کس عمر کے بچوں کو ٹلوڈا اینڈ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے؟
تین سال / پانچ سال / سات سال
- 8- کلپ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ کیا ہے؟
کھجی / پالک / کوئی

- 9- انسانی جسم میں کاربوہائیڈریٹس کا کچھ کونسا حصہ ہوتا ہے؟
 چھوٹی آنت / بڑی آنت / دماغ
- 10- بڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے کس معدنی نمک کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے؟
 آئیوڈین / کالسیئم / فلورین

حصہ کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب تحریر کیجئے ہر سوال کے چار نمبر ہیں

- 1- ٹریفی گیسٹریٹیز پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- 2- کھانے میں غذائی دہشوں کا ہونا کیوں ضروری ہے؟
- 3- نیاسین کے جسم میں کا تخمینہ تحریر کریں۔
- 4- پیری ڈاکس کی کیمیائی خصوصیات تحریر کریں۔
- 5- انسانی جسم کے لیے فلورائیڈ کی ضرورت اور اہمیت بیان کریں۔

حصہ کل نمبر 70

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے تحریر کیجئے ہر سوال کے 70 نمبر ہیں۔

- 1- چکنائی کی اقسام لکھیں۔
- 2- غذائی دہشوں سے کیا مراد ہے؟ جسم کے لیے ان کی اہمیت بیان کریں۔
- 3- غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ نیز کثیر شکری کاربوہائیڈریٹس کے بارے میں بھی تحریر کریں۔
- 4- خلیا میں کیمیائی خصوصیات، حاصل کرنے کے ذرائع اور جسم میں اس کے افعال تحریر کریں۔
- 5- وکونین غذا میں ہیں جن سے جراثیم ب3 حاصل کیا جاتا ہے؟ جسم کے لیے اس کی اہمیت تحریر کریں۔
- 6- آئیوڈین اور فلورین پر نوٹ لکھیں۔
- 7- انسانی جسم کے لیے کالسیئم کی ضرورت اور اہمیت بیان کریں۔

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ : 4 تا 7)

حصہ کل نمبر 10

درج ذیل میں سے درست جواب کی نشاندہی کریں ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- 1- کھانے کی اشیاء کو کسی برتن میں رکھ کر ٹیگ یا لیبل پر پکوانے کو کہا جیتے ہیں؟
 بیکنگ / گرل / روسٹنگ
- 2- غذائی گوشوارے کس سے متعلق معلومات فراہم کرتے ہیں؟
 غذائی پیروار / غذائی اجزاء کی مقدار / باورچی خانے
- 3- کھانے کے کون سے طریقے میں اشیاء کو بند جگہ میں تیز حرارت پر پکایا جاتا ہے؟
 تندو پختی / روسٹنگ / گرل

- 4- کھانے کی جاوٹ کے وقت گہرے دنگوں کے ساتھ کس قسم کے رنگ استعمال کیے جائیں؟
 پلکے / گہرے / زیادہ گہرے
- 5- پالک کے پانی کو اگر بال کر اس کا پانی چھینک دیا جائے تو کون سا غذائی جز ضائع ہوتا ہے؟
 فوٹک ٹرٹھے / چکنائی / کاربوہائیڈریٹس
- 6- کون سا حیاتی عنصر ہڈیوں والی ہڈیوں میں کیروٹین کی صورت میں پایا جاتا ہے؟
 الف / ب / ج
- 7- کھانا پکانے کے دوران کھانا کس طرح پکایا جائے؟
 ڈھک / ڈھکی اٹھا کر / پانی زیادہ ڈال کر
- 8- کسی غذا میں شکر کی مقدار کتنے فیصد ہو تو خیرا شیم پیدا نہیں ہو سکتے؟
 50 / 60 / 70
- 9- خوراک کو محفوظ کرنے کے لیے نمک کی نسبت سرکہ کتنا سوڑا ہے؟
 کم / زیادہ / بالکل نہیں
- 10- کون سے علاقوں میں آہکی پیداوار زیادہ ہوتی ہے؟
 پہاڑی / گرم / سرد

حصہ کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب تحریر کریں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

- 1- نباتی لحمیات سے کیا مراد ہے؟
- 2- توانائی فراہم کرنے والی غذا کون سی ہیں؟ صرف نام لکھیں۔
- 3- مینو پلاننگ کی اہمیت لکھیں۔
- 4- چاولوں کی مختلف اقسام کو مد نظر رکھتے ہوئے تحریر کریں کہ ان کو دھونے سے غذائی اجزاء کا نقصان کتنے فیصد ہوتا ہے؟
- 5- مرہ، جام اور چینی کو چھپھندی اور ڈراب ہونے سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟

حصہ کل نمبر 70

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

- 1- غذا پکانے کے طریقے کون سے ہیں کسی ایک کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- 2- مینو کیا ہے نیز مینو پلان کرنے کا طریقہ اور نوٹس تحریر کریں۔
- 3- زیادہ معدنی والے خاندان کے لیے پاکستانی اور انگریزی کھانوں کا مینو تیار کریں۔
- 4- عمل پاجرہ اور بلا چنگ میں غذائی اجزاء کس حد تک ضائع ہوتے ہیں مفصل لکھیں۔
- 5- غذا کو کھانے کے محفوظ کیا جانا ہے نیز اس دوران غذائی اجزاء کتنے فیصد ضائع ہوتے ہیں؟
- 6- نماز کی چٹنی کیسے بنائی جاتی ہے تفصیل سے لکھیں۔
- 7- لمبوں کا چارڈا لٹے کے لیے کس سامان کی ضرورت ہوتی ہے اور چارڈا لٹے کا طریقہ تفصیل سے لکھیں۔

[=====]