علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی' اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) سمسٹر: خزاں 2012ء

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: بستہ میں مندرکرہ بالا میں سے کوئی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع شعبہ مراسلاتی خدمات' علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تا کہ اس کی کو پورا کیا جا سکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)　　　　سطح: 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 کریں۔۔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 کرنا 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 کے لیے 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 ہوگی۔اس کاپی میں تمام عملی کاموں کو دی گئی ہدایات کے مطابق مکمل کر کے اپنے ٹیوٹر صاحب/صاحبہ کو روانہ کریں۔ ٹیوٹر صاحب/صاحبہ نمبر لگا کر اس کا ریکارڈ یونیورسٹی کو بھجوا دیں گے جبکہ کاپی آپ کو واپس بھجوا 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 کے بجائے 20 نمبر ہیں۔اس عملی کاپی کی عدم فراہمی کی صورت میں نمبر نہیں ملیں گے اور متعلقہ مضمون میں ناکام قرار دیا جا سکتا 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 کوآرڈینیٹر

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

(ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کرلیں 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 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۔**

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) — سمسٹر: خزاں 2012ء

سطح: میٹرک — کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 2)

حصہ الف (کل نمبر 10)

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

1- میزبان کو مہمانوں کے سامنے .... نظر آنا چاہیے۔

اداس/بدحواس/خوش اور مطمئن

2- ہمارے بزرگ بیٹھنے کے لیے زیادہ تر .... استعمال کرتے تھے۔

قالین/صوفے/چاندنی

3- دعوت میں برتنوں کا چناؤ دسترخوان کے رنگوں، دعوت کی نوعیت اور .... پر منحصر ہے۔

فہرست طعام/مہمان کی پسند/گھر کے بزرگوں کی پسند

4- مغربی طریقے کی نسبت مشرقی طریقے سے کھانا لگانا .... ہوتا ہے۔

مشکل/آسان/مہنگا

5- مغربی طریقے میں کھانا .... سے شروع کیا جاتا ہے۔

مہمان/میزبان/بچوں

6- کھانا کھانے کے لیے غیر رسمی طریقہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب جگہ...................ہو۔

زیادہ/کم/کھلی

7- مشرقی طرز میں غذا کا انتخاب ہمیشہ.................

مرد کرتے ہیں/بزرگ کرتے ہیں/خاتون خانہ کرتی ہے

8- چھوٹی عمر کی مرغی...............کی ہڈی سے پہچانی جاتی ہے۔

ٹانگ/سینے/گردن

9- تازہ انڈے کا چھلکا............ہوتا ہے۔

چکنا/کھردرا/سخت

10- ہفتہ وار بجٹ کا تخمینہ لگانا.............ہوتا ہے۔

مشکل/آسان/لمبا

حصہ ب (کل نمبر 20)

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

1- عملی مہارتوں سے کیا مراد ہے؟

2- دسترخوان کا چناؤ کرتے وقت کن باتوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟

3- انڈوں کی تازگی کا روشنی میں کس طرح جائزہ لیا جاتا ہے؟

4- دسترخوان پر پھولوں کی آرائش کس طرح کرنی چاہیئے؟

5- اپنے گھر میں موجود غذاؤں کو مدنظر رکھتے ہوئے کم دیرپا غذاؤں کی فہرست تیار کریں۔

حصہ ج (کل نمبر 70)

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

1- دسترخوان بچھا کر کھانا پیش کرنے کا طریقہ مفصل لکھیں۔

2- رسمی طریقے میں کھانے کا میز کس طرح لگایا جاتا ہے؟

3- غیر رسمی طریقے میں کھانا کس طرح پیش کیا جاتا ہے؟

4- غذا کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل مفصل لکھیں۔

5- غذا کی اہمیت لکھیں۔ نیز غذاؤں کے بارے میں کون کون سی توہمات اور غلط معلومات پائی جاتی ہیں اور ان کی حقیقت کیا ہے؟ مفصل لکھیں۔

6- غذا کی خریداری میں بجٹ کی اہمیت اور درجہ بندی کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

7- خوراک کی خریداری سے پہلے کن عوامل کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے؟ نیز کامیاب خریداری کے چند اصول تحریر کریں۔

کورس : عملی غذا اور غذائیت (222) سمسٹر: خزاں 2012ء

سطح : میٹرک کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 3تا4)

حصہ الف (کل نمبر 10)

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

-1 بلوچستان کے لوگوں کی مرغوب غذا..................ہے۔

سبزی/ چاول اور دال/ گوشت

-2 شہتوت اور اخروٹ..................میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔

کراچی/ مری/ چترال اور سکردو

-3 ٹماٹر کی فصل عموماً..................کے موسم میں پک کر تیار ہوتی ہے۔

سردی/ گرمی/ برسات

-4 چاولوں کو اُبال کر اگر ان کا پانی پھینک دیا جائے تو..................ضائع ہو جاتے ہیں۔

حیاتین اور معدنیات/ کاربوہائیڈریٹس/ پروٹین

-5 برصغیر کا معاشرہ..................کو ترجیح دیتا ہے۔

عورتوں/ بچوں/ مردوں

-6 دنیا کا سب سے بڑا مذہب..................ہے۔

یہودیت/ عیسائیت/ اسلام

-7 اچھی قسم کی لحمیات..................سے حاصل ہوتی ہیں۔

سبزیوں/ پھلوں/ گوشت

-8 دودھ کو اُبالنے سے ....فیصد حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔

40/30/20

-9 جلد خراب ہونے والی سبزیاں..................ہیں۔

پالک اور کریلے/ آلو اور اروی/ شلغم اور پیاز

-10 زیادہ غذائیت حاصل کرنے کے لیے سبزی کو..................ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔

چھوٹے چھوٹے/ بڑے بڑے/ درمیانے

حصہ ب (کل نمبر 20)

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

1- غذائی انتخاب سے کیا مراد ہے؟

2- بچوں کی غذا سے **متعلق** پائی جانے والی غلط رسومات کے بارے میں **مختصراً لکھیں**۔

3- معاشرتی زندگی میں رسم و رواج کی اہمیت **مختصراً لکھیں**۔

4- پکانے کے سبزیوں پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

5- پکانے سے **پہلے** گوشت دھونے کا طریقہ تحریر کریں۔

حصہ ج (کل نمبر 70)

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

1- غذائی انتخاب پر جغرافیائی حالات کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟ **مفصل لکھیں**۔

2- یہودی اور عیسائی مذہب کے ماننے والوں کی غذائی عادات کے بارے میں **مفصل تحریر کریں**۔

3- اسلام میں غذا کے بارے میں کیا احکامات جاری کیے ہیں؟ **مفصل لکھیں**۔

4- پھلوں کے استعمال میں زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جا سکتی ہے؟ نیز مربہ جات، اچار اور چٹنیوں کے استعمال میں کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

5- گوشت، مچھلی اور انڈے میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جا سکتی ہے؟

6- نشاستہ دار غذاؤں میں زیادہ سے زیادہ غذائیت برقرار رکھنے کے اصول تحریر کریں۔

7- ہماری روایات اور مذہبی اقدار ہمارے غذائی انتخاب پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟ تحریر کریں۔

[=====]