

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد



سمسٹر: خزاں 2014ء

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

سطح: میٹرک

پرچہ: غذا اور غذائیت (217)

وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر- 1	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ خوراک میں موجود غذائی اجزاء کے نام ۲۔ فولاد کے جسم میں افعال ۳۔ نظام انہضام میں لبلبے کا کردار ۴۔ معمر افراد کی غذائی ضروریات	(5x4)
سوال نمبر- 2	پاکستان میں غذائی کمی کی چیدہ چیدہ وجوہات کون کون سی ہیں۔ نیز ان پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے؟ تفصیل سے لکھئے۔	(20)
سوال نمبر- 3	غذا ہمارے جسم میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟ تفصیل سے لکھئے۔	(20)
سوال نمبر- 4	غذا کو مختلف گروہوں میں کیوں تقسیم کیا گیا ہے۔ نیز لحمیات والی غذاؤں کے بارے میں تفصیل سے لکھئے۔	(20)
سوال نمبر- 5	آنت کی ساخت تصویر کی مدد سے واضح کیجئے۔ نیز جسم میں خوراک کا سفر آنت کی عضلاتی حرکت کی وجہ سے کس طرح عمل پذیر ہوتا ہے۔	(20)
سوال نمبر- 6	غذا کے انتخاب پر کون کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہر ایک کے بارے میں تفصیل سے لکھئے۔	(20)
سوال نمبر- 7	مختلف عمر کے افراد کی غذائی ضروریات کیوں مختلف ہوتی ہیں۔ نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں تفصیل سے لکھئے۔	(20)
سوال نمبر- 8	الف۔ مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟ نیز مینو پلاننگ کی اہمیت اور فوائد کے بارے میں لکھئے۔ ب۔ مینو پلاننگ کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے کنبہ کیلئے ایک دن کا مینو تحریر کیجئے۔	(10+10)

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سسٹر: بہار 2014ء
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** پانچ سوالات حل کیجئے۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر-1	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ الف۔ خوراک کے استعمال میں رسم و رواج کا اثر ب۔ جسم میں کیشیم کے افعال ج۔ بچوں میں اضافی خوراک کی اہمیت د۔ ہزیوں کو پکانے کے اصول	(5x4)
سوال نمبر-2	ملک میں خوراک کی کمی کی وجوہات کون کون سی ہیں۔ ان وجوہات کی وجہ سے ہونے والی کمی پر کس طرح قابو پایا جاسکتا ہے۔	(20)
سوال نمبر-3	متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ اس میں کن کن غذاؤں کا شامل ہونا ضروری ہے۔ توانائی فراہم کرنے والی غذاؤں کے بارے میں تحریر کیجئے۔	(20)
سوال نمبر-4	انسانی نظام انہضام کو تصویری خاکہ کی مدد سے واضح کیجئے نیز چھوٹی آنت میں عمل ہضم پر روشنی ڈالئے۔	(20)
سوال نمبر-5	خوراک کے انتخاب پر کون کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ مفصل لکھئے۔	(20)
سوال نمبر-6	کنبے کی غذائی ضروریات پوری کرنے کیلئے مینو پلاننگ کیوں ضروری ہے۔ عام اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے اہل خانہ کیلئے ایک دن کا غذائی مینو تحریر کیجئے۔	(20)
سوال نمبر-7	زندگی کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات پر کیا اثر پڑتا ہے۔ نیز بچوں کی غذائی ضروریات پر مفصل نوٹ لکھئے۔	(20)
سوال نمبر-8	غذا کی گروہ بندی کیوں کی گئی ہے۔ ہر گروہ کی اہمیت اور افادیت کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔	(20)

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سسز: بہار 2016ء
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



ص: میٹرک
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)
وقت: تین گھنٹے

نوٹ:- پانچ سوال حل کریں۔ آٹھواں سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر	سوالات
20	اشیائے خوردنی کے نامناسب استعمال سے کون سے مسائل جنم لیتے ہیں؟ نیز ان کے استعمال کو کیسے بہتر بنایا جاسکتا ہے؟
20	غذائی اجزاء کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے متوازن غذا کے افعال بیان کریں۔ نیز غذائی گروہوں میں اب تک کیا جدید بیماریاں رونما ہوئی ہیں۔ تفصیلاً بیان کریں۔
20	خوراک کا اخذ اب کس طرح ہوتا ہے۔ نیز آنہوں کے کوئی سے امراض خوراک کے اخذ اب کو متاثر کرتے ہیں۔ تفصیلاً تحریر کریں۔
20	مختلف افراد کی غذائی ضروریات کا تعین کرتے وقت کون کون سے عوامل اور مد نظر رکھنا چاہئے۔ تفصیل سے بیان کریں۔
20	نوجوان افراد کی غذائی ضروریات کیا ہوتی ہیں۔ نیز ان کی غذائی ضروریات اور مد نظر رکھنے والے عوامل کا مینو ترتیب دیں۔
20	غذا کی منصوبہ بندی کرتے وقت غذا کے وزن کی پیمائش کس طرح کی جاتی ہے۔ نیز وزن ماننے کا طریقہ کار بھی مثالوں کی مدد سے بیان کریں۔
20	منہ جذویل پر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ نظام انہضام کا مختصر جائزہ بیان کریں ۲۔ نسیات والی غذا میں اور ان کی اہمیت
20	مختصر جواب دیں۔ ۱۔ چکنائی کے افعال ۲۔ سبزی خریدنے کے اصول ۳۔ آنت کی عضلاتی حرکت ۴۔ معر افراد کی خوراک

\*\*\*\*\*

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2019
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:**۔۔ کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

- ۱۔ خالی جگہ پُر کریں۔
  - 1، \_\_\_\_\_ جسم کی نشوونما کے لئے استعمال ہوتی ہے۔
  - 2، ۲/۱ اکپ مالٹے کے جوس سے \_\_\_\_\_ گرام حیاتین حاصل ہوتا ہے۔
  - 3، بڑی آنت ایک چوڑی نالی ہوتی ہے جسے \_\_\_\_\_ کہتے ہیں۔
  - 4، ماہرین کے اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال تقریباً \_\_\_\_\_ ایکڑ زمین سیم و تھور کی نذر جاتی ہے۔
  - 5، پندرہ (۱۵) سالہ لڑکے کو روزانہ تقریباً \_\_\_\_\_ گرام لحمیات کی ضرورت ہے۔
  - 6، انڈے کی سفیدی میں موجود پروٹین کو \_\_\_\_\_ کہتے ہیں۔
  - 7، ایک دودھ پلانے والی ماں کو تقریباً \_\_\_\_\_ فیصد اضافی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔
  - 8، کاربوہائیڈریٹس کی سادہ ترین قسم کو \_\_\_\_\_ کہتے ہیں۔
  - 9، ایک کپ سو جی \_\_\_\_\_ اونس کے برابر ہے۔
  - 10، ایک اونس برابر ہے \_\_\_\_\_ ٹیبل سپون کے۔
- ۲۔ خوراک کی تقسیم کا افراد کی صحت پر کیا اثر ہے نیز ناقص تقسیم کی وجوہات کیا ہیں؟
- ۳۔ متوازن غذا کیا ہے اور جسم کے مختلف کاموں کے لئے استعمال ہونے والی غذا کیا ہے؟
- ۴۔ نظام انہضام میں معدہ کیا کام کرتا ہے، اشکال کے ساتھ واضح کریں۔
- ۵۔ غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کونسے ہیں نیز نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کیا ہیں، اختصار کے ساتھ لکھیں۔
- ۶۔ مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے اور اسکی اہمیت، اصول اور فوائد کیا ہیں۔
- ۷۔ خوراک کے مسائل کو کم کرنے کیلئے کیا مناسب اقدامات اور تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں؟
- ۸۔ مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔
  - ا، اشیائے خوردنی کا نامناسب استعمال
  - ب، نوجوان افراد کی غذائی ضروریات

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2018
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)
وقت: تین گھنٹے

### نوٹ:- پانچ سوال حل کریں۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

- ۱۔ ملک میں خوراک کی کمی کی وجوہات کا تفصیلی جائزہ لیں۔
- ۲۔ غذا کو کن بنیادی گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ تفصیل سے لکھیں۔
- ۳۔ نظام انہضام کی کارکردگی کن اعضاء پر مشتمل ہوتی ہے اشکال کے ساتھ واضح کریں۔
- ۴۔ غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کیا ہیں؟ انکی تفصیل لکھیں۔
- ۵۔ بچوں کی غذائی ضروریات پر کونسے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں اور انکی غذائی ضروریات کیسے پوری کی جانی چاہئیں۔
- ۶۔ مینو پلاننگ کیا ہے؟ مختلف مواقع اور افراد کیلئے مینو پلاننگ کیا ہوگی؟
- ۷۔ جسم میں خوراک کیسے جذب ہوتی ہے اشکال کے ساتھ واضح کریں۔
- ۸۔ مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔
  - ۱۔ چھوٹی آنت میں عمل ہضم
  - ۲۔ اشیاء خوراک کی منتقلی کا ناقص انتظام

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2017
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سٹج: میٹرک
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔

سوال نمبر	سوالات
20	سوال نمبر-1 مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ الف۔ نظام انہضام میں ایلپہ کا کردار ب۔ پانی میں حل پذیر حیاتین کی اقسام اور جسم میں انکے فعال
20	سوال نمبر-2 آئندہ سالوں میں بڑھتی ہوئی آبادی کے پیش نظر بڑھتی ہوئی خوراک کی ضروریات اور غذائی قلت کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل پر قابو پانے کیلئے کون سے مناسب اقدامات اختیار کئے جاسکتے ہیں؟ واضح کریں۔
20	سوال نمبر-3 ماہرین غذائیت نے غذا کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا ہے؟ اور اس درجہ بندی کے بنیادی خواص کیا ہیں؟
20	سوال نمبر-4 معدے میں عمل ہضم کی تفصیل بعد اشکال واضح کریں۔
20	سوال نمبر-5 خوراک کے انتخاب پر عمر، جنس، آمدن اور آب و ہوا کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟
20	سوال نمبر-6 نوٹ: تیز، بچوں کی غذائی ضروریات پر مفضل نوٹ لکھیں۔
20	سوال نمبر-7 مختلف مواقع پر غذا کی منصوبہ بندی کس نوعیت کی ہونی چاہئے؟ نیز معمر افراد کیلئے خوراک کا مینو ترتیب دیتے ہوئے کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
20	سوال نمبر-8 مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ الف۔ آنت کی عضلاتی حرکت ب۔ بچوں کی غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے خاص عوامل

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سسٹر: خزاں 2018
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کل پانچ سوال حل کریں۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

- ۱۔ خوراک کے مسائل کیا ہیں اور ان کو کم کرنے کیلئے کیا مناسب اقدامات کیئے جاسکتے ہیں؟
- ۲۔ متوازن غذا کن غذاؤں کا مجموعہ ہے؟ ان کا تجزیہ کیا جائزہ تحریر کریں۔
- ۳۔ نظام انہضام کیا ہے؟ اشکال کے ساتھ واضح کریں۔
- ۴۔ خوراک کے انتخاب پر کونسے عوامل اثر انداز ہو سکتے ہیں؟ انکی مختصر تفصیل لکھیں۔
- ۵۔ نوزائیدہ بچوں کی پرورش اور نشوونما کیلئے متوازن خوراک کیا ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔
- ۶۔ مینو پلاننگ کیا ہے؟ اسکی اہمیت اور فوائد تحریر کریں۔
- ۷۔ ضعیفوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی ضروریات کیا ہیں تفصیل سے لکھیں۔
- ۸۔ مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔

۱۔ معدے میں عمل ہضم

۲۔ نوجوان افراد کی غذائی ضروریات



## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سرخ : میٹرک	سمسٹر : خزاں 2021
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)	کل نمبر : 100
وقت : تین گھنٹے	کامیابی کے نمبر 40

نوٹ: کل پانچ سوالوں کے جوابات تحریر کریں تمام سوالوں کے نمبر یکساں ہیں۔

1	سیم اور تھور سے کیا مراد ہے؟ نیز اس سے ذریعی پیداوار کس طرح متاثر ہوتی ہے اور اس سے بچاؤ کیسے ممکن ہے	20
2	ناکمل اور اضافی غذائیت میں کیا فرق ہے نیز پاکستان میں خوراک کی کمی کے مسئلے پر کس طرح قابو پایا جاسکتا ہے تفصیل سے لکھیں .	20
3	پانی میں حل پذیر جراثیم کون سے ہیں نیز یہ جسم میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟	20
4	خامروں سے کیا مراد ہے اور نظام انہضام میں ان کا کیا کردار ہے ؟	20
5	جغرافیائی ماحول اور ثقافتی و معاشرتی ممنوعات غذائی ضروریات پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں مثالوں کی مدد سے وضاحت کریں ؟	20
6	آنت کی ساخت اور عضلاتی حرکت کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ اشکال کی مدد سے وضاحت کریں۔	20
7	بیمار افراد کے لیے غذا کا چناؤ کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ نیز ہیچس اور بدہضمی میں مریض کو کس قسم کی غذا دینی چاہئے۔	20
8	کسی بھی فرد کی عمر غذائی ضروریات کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟ نیز اپنے گھر کے افراد کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کے لیے ایک دن کامینو ترتیب دیں۔	20

www.edu.pk