

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: خزاں 2014ء
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: عملی غذا اور غذائیت (222)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر-1	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ الف۔ مہمانوں کی تواضع کیلئے درکار مہارتیں۔ ب۔ مختلف غذاؤں کی تازگی کی علامات۔ ج۔ باورچی خانے کی صفائی کی اہمیت د۔ نامناسب غذائیت (Malnutrition)	(5x4)
سوال نمبر-2	پاکستان میں غذائی تعلیم سے فروغ کیلئے کون سے حکومتی اور بین الاقوامی ادارے اپنا کام سرانجام دے رہے ہیں - تفصیلاً تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر-3	پاکستان میں کھانا کن طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے؟ تصاویر کی مدد سے تفصیلاً بیان کریں۔	(20)
سوال نمبر-4	غذائی انتخاب سے کیا مراد ہے؟ مذہب کس طرح غذائی انتخاب پر اثر انداز ہوتا ہے؟ مختلف مذاہب کی روشنی میں تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر-5	کھانا پکانے کے دوران مختلف غذائی اشیاء میں غذائیت کو کس طرح برقرار رکھا جاسکتا ہے؟ تفصیلاً تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر-6	گندگی اور بیماری کا آپس میں کیا تعلق ہے؟ گوشت اور دودھ کو گندگی سے کیسے پاک رکھا جاسکتا ہے؟ بیان کریں۔	(20)
سوال نمبر-7	خوراک کی خریداری کرتے وقت کن عوامل کو مد نظر رکھنا چاہئے مثالوں کی مدد سے واضح کریں۔	(20)
سوال نمبر-8	متوازن غذا کی افادیت کا انحصار باورچی خانے کی صفائی پر کس طرح ہوتا ہے۔ بحث کریں۔	(20)

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد



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

سطح: میٹرک
پرچہ: عملی غذا اور غذائیت (222)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات
سوال نمبر-1	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ الف۔ رکمی طریقے سے میزگانے کا طریقہ ب۔ کینڈلنگ (Candling) ج۔ بستہ لحمیات (Coagulated Proteins) د۔ یونیسف (UNICEF)
سوال نمبر-2	متوازن غذا کی افادیت کا انحصار باورچی خانے کی صفائی پر کس طرح ہوتا ہے؟ بحث کریں۔
سوال نمبر-3	کھانا پکاتے وقت سبزیوں میں غذائیت کو کس طرح برقرار رکھ سکتے ہیں۔ نیز مختلف طریقوں سے پکائی گئی سبزیوں میں حیاتین کی مقدار کا گوشوارہ بنائیے۔
سوال نمبر-4	خوراک کی خریداری کرنے سے پہلے کن عوامل کو مد نظر رکھنا چاہئے نیز کامیاب خریداری کے اصول واضح کریں۔
سوال نمبر-5	بجٹ سے کیا مراد ہے؟ خوراک کو محفوظ رکھنے کی خاصیت کو مد نظر رکھتے ہوئے خریداری اور بجٹ کی اقسام بیان کریں۔
سوال نمبر-6	غذائی انتخاب سے کیا مراد ہے؟ جغرافیائی حالات، رسم و رواج اور مذہب غذائی انتخاب پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔
سوال نمبر-7	مہانوں کی تواضع کیلئے کونسی مہارتیں درکار ہوتی ہیں؟ نیز کھانا پیش کرنے کے طریقے بیان کریں۔
سوال نمبر-8	روزمرہ زندگی میں غذا اور صحت کی تعلیم کی کیا اہمیت ہے؟ اسکی کمی سے ہونے والے مسائل کو حل کرنے میں فلاحی اداروں کا کیا کردار ہے؟ تفصیلاً تحریر کریں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سج: میٹرک
پرچہ: عملی غذا اور غذائیت (222)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر- 1	مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ الف۔ بچوں کی غذا سے متعلق پائی جانے والی غلط رسومات ب۔ غذا اور صحت کی تعلیم کی کمی سے پیدا ہونے والے مسائل	10x2
سوال نمبر- 2	خوراک کی خریداری میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے؟ لکھیں۔	20
سوال نمبر- 3	اسلام کے غذا کے بارے میں کیا احکامات ہیں؟ نیز یہ احکامات ہمارے غذائی انتخاب کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟	20
سوال نمبر- 4	غذا کے انتخاب میں طبی اور ظاہری خواص کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟	20
سوال نمبر- 5	مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ الف۔ دست خوان پر پھولوں کی آرائش ب۔ کھانا کھانے کیلئے چند ضروری ہدایات	10x2
سوال نمبر- 6	ہندو اور یہودی مذہب کے ماننے والوں کی غذائی عادات کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔	20
سوال نمبر- 7	مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ الف۔ چاول اور دالوں کے غذائی اجزاء محفوظ رکھنا ب۔ دودھ میں غذائی اجزاء محفوظ رکھنا	10x2
سوال نمبر- 8	کھانا پکانے کے دوران صفائی ستھرائی کے کیا اصول وضع کیے گئے ہیں؟ نیز گوشت کی تیاری اور پکانے میں صفائی پر نوٹ لکھیں۔	20

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سج: میٹرک
پرچہ: عملی غذا اور غذائیت (222)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات
20	<p>مناسب الفاظ لگا کر خالی جگہ پر کریں۔</p> <p>۱۔ دستمال کی پیمائش۔۔۔۔۔ تیار ہونی چاہئے۔ ۱۔ 14 مربع انچ ۲۔ 16 مربع انچ ۳۔ 18 مربع انچ</p> <p>۲۔ میٹھی چیزیں ہمیشہ کھانے کے۔۔۔۔۔ میں پیش کی جاتی ہیں۔ ۱۔ شروع ۲۔ درمیان ۳۔ آخر</p> <p>۳۔ غذا کے انتخاب میں ہمیشہ۔۔۔۔۔ کا اہم کردار ہوتا ہے۔ ۱۔ پسند ناپسند ۲۔ خاتون خانہ ۳۔ تجربہ</p> <p>۴۔ خوراک کی خریداری اور بجٹ۔۔۔۔۔ طریقوں کا ہوتا ہے۔ ۱۔ تین ۲۔ پانچ ۳۔ سات</p> <p>۵۔۔۔۔۔ میں زیادہ تر لوگوں کا ذریعہ معاش بھیڑ میں پالنے پر منحصر ہے۔ ۱۔ بلوچستان ۲۔ سندھ ۳۔ پنجاب</p> <p>۶۔ صوبہ سندھ میں سے والوں کی مرغوب غذا۔۔۔۔۔ ہے۔ ۱۔ مکی کی روٹی ۲۔ مچھلی ۳۔ چاول</p> <p>۷۔۔۔۔۔ قوم میں مرہبہ کھانوں میں پوری کچوری اور مٹھائیاں بہت اہمیت کی حامل ہیں۔ ۱۔ عیسائی ۲۔ مسلمان ۳۔ ہندو</p> <p>۸۔ حیوانی ذرائع سے ہم۔۔۔۔۔ درجہ کی صفیات حاصل کرتے ہیں۔ ۱۔ ادنیٰ ۲۔ اعلیٰ ۳۔ درمیانے۔</p> <p>۹۔ انڈے میں موجود لحمیات۔۔۔۔۔ ڈگری سینٹی گریڈ پر بستہ ہو جاتی ہیں۔ ۱۔ 52 ۲۔ 62 ۳۔ 72</p> <p>۱۰۔ ہاسی گوشت۔۔۔۔۔ کا باعث بنتا ہے۔ ۱۔ تسم غذا ۲۔ دبائی امراض ۳۔ سبب</p>
20	سوال نمبر 2۔ مہمانوں کی تواضع کیلئے عملی، فنی اور سماجی صلاحیتوں کا ذکر اپنی ثقافت کے مطابق لکھیں۔
20	سوال نمبر 3۔ غذا کی خریداری میں بجٹ کی کیا اہمیت ہے اور اسکی درجہ بندی کیسے کی جاسکتی ہے۔
20	سوال نمبر 4۔ مختلف روایات میں کونسی غذاؤں کا انتخاب کیا جاتا ہے اور انکی افادیت اور منفی پہلو کو بھی اُجاگر کریں۔
20	سوال نمبر 5۔ سبزیوں کو کس طرح استعمال میں لایا جائے کہ انکی غذائیت بھی برقرار رہے۔
20	سوال نمبر 6۔ کھانے پکانے کے دوران صفائی ستھرائی کے کیا اصول مرتب کئے گئے ہیں۔
20	سوال نمبر 7۔ مختلف تعلیمی اور فلاحی اداروں کا غذا اور صحت کی تعلیم پھیلانے میں کیا کردار ہونا چاہئے اپنے تجربہ سے اس پر روشنی ڈالیں۔
20	سوال نمبر 8۔ مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔
	۱۔ کھانے پکانے میں صفائی کی اہمیت ۲۔ اشیاء خوردنی کی اقسام

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سطح: میٹرک
پرچہ: عملی غذا اور غذائیت (222)
وقت: تین گھنٹے

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

ThePakEdu.com

- ۱۔ مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- ۱۔ مہمانوں کی تواضع کے لیے درکار عملی مہارتیں
- ۲۔ غذائی انتخاب پر جغرافیائی حالات کا اثر
- ۲۔ مختلف غذائیں اور انکی تازگی کی علامات تحریر کریں۔
- ۳۔ غذائی انتخاب پر توابعات اور غلط معلومات کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ لکھیں۔
- ۴۔ مربع جات، اجار اور چشموں کے استعمال میں کیسے احتیاط برتنی چاہیے؟
- ۵۔ کھانا پکانے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔
- ۶۔ غذا اور صحت کی تعلیم کی کمی سے پیدا ہونے والے مسائل پر روشنی ڈالیں۔
- ۷۔ دودھ میں موجود غذائی اجزاء کو کیسے محفوظ رکھا جا سکتا ہے؟
- ۸۔ رسمی طریقہ سے میز پر کھانا لگانے کے کیا نوازمات ہیں؟ تفصیل سے لکھیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سسٹر: بہار 2019

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک

پرچہ: عملی غذا اور غذائیت (222)

وقت: تین گھنٹے

نوٹ۔ کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ (تمام سوالوں کے نمبر یکساں ہیں)

(20)

صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط
صحیح ربط

- 1- تازہ انڈے کا چھلکا کھردرا ہوتا ہے۔
- 2- ہفتہ وار بجٹ کا تخمینہ لگانا مشکل ہوتا ہے۔
- 3- دست مال عام طور پر ہاتھ صاف کرنے اور بستن کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔
- 4- مشرقی طرز میں کھانا کھانے کے لیے مرد ہمیشہ دائیں گھٹنے کو زمین پر ٹکا کر اور بائیں گھٹنے کو سیدھا کر کے بیٹھتا ہے۔
- 5- برصغیر کا معاشرہ مردوں کو تو قید دیتا ہے۔
- 6- دنیا کا سب سے بڑا مذہب عیسائیت ہے۔
- 7- چاولوں کو ابال کر ان کا پانی گرانے سے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔
- 8- تازہ ہنریاں حیاتین و معدنی نمکیات غذائی اجزاء حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- 9- گوشت سے مکمل لحمیات حاصل ہوتی ہیں۔
- 10- رورل ہیلتھ چیکس سے رورل ہیلتھ سینٹر بڑا ہوتا ہے۔

(20)

سوال نمبر 2- رسی طریقے میں کھانے کی میز کس طرح لگائی جاتی ہے؟

(20)

سوال نمبر 3- کھانے کے برتنوں کا چننا کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے نیز کھانا کھلانے کے لیے چند ضروری ہدایات بھی تحریر کیجیے۔

(20)

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

(20)

سوال نمبر 5- غذا کی اہمیت لکھیں نیز غذاؤں کے بارے جو توہمات اور غلط معلومات پائی جاتی ہیں وہ کیا ہیں اور ان کی حقیقت کیا ہے مفصل لکھیں۔

(20)

سوال نمبر 6- خوراک سے کیا مراد ہے نیز ہنریاں پکاتے وقت غذائیت کو کس طرح برقرار رکھا جاسکتا ہے؟

(20)

سوال نمبر 7- گوشت، مچھلی اور انڈے میں پکانے کے دوران غذائیت کو کس طرح برقرار رکھا جاسکتا ہے؟

(20)

سوال نمبر 8- مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔

الف - صحت اور غذا کی تعلیم میں رورل ہیلتھ چیکس کا کردار

ب - باورچی خانے کے فرش کی صفائی

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سرخ: میٹرک		سسٹر: خزاں 2021
پرچہ: عملی غذا اور غذائیت (222)		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	کھانے کے برتن اور دسترخوان کا انتخاب دعوت طعام کو کس طرح پرکشش بنا سکتے ہیں؟ مثالوں سے واضح کریں۔	20
2	مذہب اور علاقائی رسم و رواج کے غذائی انتخاب پر کون کون سے مثبت اور منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل تحریر کیجیے۔	20
3	غذائی اشیاء کی خریداری میں بجٹ کی ضرورت و اہمیت تفصیل سے تحریر کریں۔	20
4	غذا کا انتخاب کرتے وقت موسمی اور جغرافیائی حالات کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔	20
5	حرام اور مکروہ میں فرق واضح کریں نیز اسلام نے غذا کے بارے میں کیا احکامات جاری کیے ہیں اور ان کا صحت سے کیا تعلق ہے؟	20
6	تازہ پھلوں، اچار، چٹنیوں اور مرابع جات میں غذائیت برقرار رکھنے کے لیے کیا کیا احتیاط ضروری ہے؟ تفصیل سے تحریر کیجیے۔	20
7	کھانا پکانے کے دوران اشیاء کی صفائی ستھرائی کی ضرورت و اہمیت تفصیل سے تحریر کیجیے۔	20
8	غذا اور غذائیت کی تعلیم میں ہیلتھ ایجوکیٹر اور امام مسجد کیا اہم کردار ادا کر سکتے ہیں؟ تفصیل سے لکھیں۔	20