

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سیخ: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: غذا اور غذائیت (356/1302)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات
سوال نمبر 1	حیاتین کی اقسام بتائیے۔ حیاتین (د) کو کوئی ٹیکسٹرول (Cholecalciferol) کی کیمیائی خصوصیات حاصل کرنے کے ذرائع، اور جسم میں کام تفصیلاً تحریر کریں۔
سوال نمبر 2	معدنی نمکیات کیا ہیں اور ان کی کیا اہمیت ہے؟ فاسفورس کی اہمیت، ضرورت، حاصل کرنے کے ذرائع اور اس کی کمی سے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ تفصیل سے تحریر کریں۔
سوال نمبر 3	متوازن غذا ترتیب دینے وقت کون سے عوامل ذہن میں رکھنے ضروری ہیں۔ نیز روزمرہ کے کھانے کو کیسے متوازن بنایا جاسکتا ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔
سوال نمبر 4	میٹابولک سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت اور ترتیب دینے وقت کن نکات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔
سوال نمبر 5	گھریلو سطح پر روزمرہ خوراک پکانے کے دوران غذائی اجزاء کے ضیاع کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے۔ کھانا پکانے کے مختلف طریقوں کی روشنی میں تحریر کریں۔
سوال نمبر 6	الف۔ پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے کی کیوں ضرورت محسوس کی گئی ہے؟ اہمیت بیان کریں۔ ب۔ موسم گرما کے پھلوں کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقے بیان کریں۔
سوال نمبر 7	الف۔ موسم سرما کے پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے کے اصول تحریر کریں۔ ب۔ موسم سرما کے پھلوں اور سبزیوں سے کس قسم کے سکواش اور جیم تیار کیے جاسکتے ہیں اور ان کو محفوظ کرنے کیلئے کون سی ادویات کا استعمال کرنا چاہئے؟
سوال نمبر 8	غذائیت کی تعلیم کے مقاصد تحریر کریں۔ غذائی تعلیم کو فروغ دینے کے مختلف پہلوؤں پر بحث کریں۔

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: غذا اور غذائیت (356/1302)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات
سوال نمبر 1 (5x1)	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ لحمیات کے حصوں کے ذرائع ۲۔ غذا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کا ضیاع ۳۔ موسم سرما کے پھلوں اور سبزیوں سے مشروبات / مصنوعات کے۔ ۴۔ انسانی جسم کو فلوراٹیزڈ (Floride) کی ضرورت
سوال نمبر 2 (20)	ہضم ہونے والے کاربوہائیڈریٹس، ان کی اقسام، جسم میں کام اور حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔
سوال نمبر 3 (20)	متوازن غذا، پکانے کے مختلف طریقے تحریر کریں۔ نیز متوازن غذا ترتیب دینے وقت کون سے عوامل ذہن نشین رکھنے چاہئے۔
سوال نمبر 4 (20)	زیادہ اور کم چکنائی میں تلنے والی چند غذائیں تحریر کریں۔ نیز ان طریقوں میں ضائع ہونے والے ضروری اجزاء اور احتیاطی تدابیر تحریر کریں۔
سوال نمبر 5 (20)	غذا اور ذہانت کے مابین تعلق واضح کریں۔ خوراک کے اعتبار سے معاشرتی رواد اور نشوونما کیسے ہوتی ہے۔ مثالوں سے واضح کریں۔
سوال نمبر 6 (20)	لحمیات کیا ہیں؟ اس کے جسم میں کام اور حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔
سوال نمبر 7 (20)	معدنی نمکیات کی اہمیت بیان کریں۔ نیز فاسفورس اور فولاد کے فوائد اور حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں۔
سوال نمبر 8 (20)	مینیو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟ اس کے فوائد، تیار کرنے کا طریقہ اور تیار کرتے وقت کن نکات کو مدنظر رکھنا چاہئے۔ مثالوں سے واضح کریں۔

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: غذا اور غذائیت (356/1302)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات
سوال نمبر 1	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ چکنائی ۲۔ غذا پکانے کے طریقے ۳۔ منجمد کرنے سے غذائی اجزاء کا نقصان ۴۔ پھلوں اور سبزیوں کی مصنوعات
سوال نمبر 2	کیٹیم کیا ہے؟ اسکو حاصل کرنے کے ذرائع اور انسانی جسم میں اسکی ضرورت کی اہمیت واضح کریں۔
سوال نمبر 3	بنیادی غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ نیز جسم کیلئے پانی کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
سوال نمبر 4	مینو کیا ہے؟ مینو ترتیب دیتے وقت کن نکات کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
سوال نمبر 5	غذا زیادہ مدت کیلئے کیسے محفوظ کی جاتی ہے کیا اس دوران اسکے غذائی اجزاء کے نقصان کا اندیشہ موجود ہوتا ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔
سوال نمبر 6	معاشرتی فلاح و بہبود میں خوراک کا کیا عمل دخل ہو سکتا ہے مثالوں کے ساتھ واضح کریں۔
سوال نمبر 7	گھریلو پیمانے پر سکوائش بنانے کا فارمولا لکھیں نیز اسے بنانے کا طریقہ اور احتیاط بھی تحریر کریں۔
سوال نمبر 8	غذا پکانے کے مقاصد کیا ہیں اور اسے پکانے کے کتنے طریقے رائج ہیں ہر ایک کی مختصر تفصیل لکھیں۔

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سہ ماہی: خزاں 2021
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: غذا اور غذائیت (356)
وقت: تین گھنٹے

نوٹ: کل پانچ سوالوں کے جوابات تحریر کریں

- 1- غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ چکنائی کی خصوصیات، اقسام اور اسکی ضرورت پر روشنی ڈالیں۔ 20
- 2- پانی میں حل ہونے والے حیاتین کی اقسام لکھیں نیز تھیمین کی خصوصیات، حاصل کرنے کے ذرائع اور کام کے بارے میں لکھیں۔ 20
- 3- معدنی ہمکلیات کیا ہیں؟ کیلشیم کی ضرورت، حاصل کرنے کے ذرائع اور اسکے فوائد لکھیں۔ 20
- 4- متوازن غذا کسے کہتے ہیں نیز وہ کون سے عوامل ہیں جو متوازن غذا ترتیب دیتے وقت ذہن میں رکھنے چاہئیں؟ 20
- 5- مینو ترتیب دیتے وقت کن خاص نکات کا خیال رکھنا چاہیے؟ تفصیلاً لکھیں۔ 20
- 6- غذا کو تیار کرنے کے دوران ضائع ہونے والے غذائی اجزاء کے نقصان کو روکنے کیلئے کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔ 20
- 7- پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے کی ضرورت اور اہمیت پر روشنی ڈالیں۔ 20
- 8- خوراک کا معاشرتی فلاح و بہبود سے کیا واسطہ ہے؟ تقابلی جائزہ تحریر کریں۔ 20

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: غذا اور غذائیت (356/1302)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات
سوال نمبر 1	غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ کھانے میں غذائی ریشوں کی موجودگی کیوں ضروری ہوتی ہے؟ اور یہ نظام انہضام کے دوران کیا کام سرانجام دیتے ہیں؟ تفصیل سے تحریر کریں۔
سوال نمبر 2	پانی میں حل پذیر حیاتین کون کون سے ہیں؟ تھامین انسانی جسم کیلئے کیوں ضروری ہے؟ خصوصیات اور حاصل کرنے کے ذرائع بھی بتائیے۔
سوال نمبر 3	انسانی جسم کو کیشیم کیوں ضرورت ہوتی ہے؟ اس کے فوائد حاصل کرنے کے ذرائع اور کمی کے اثرات کے بارے میں تحریر کریں۔
سوال نمبر 4	غذائی اجزاء کے بنیادی گروہ کون سے ہیں؟ اور یہ متوازن غذا ترتیب دینے میں کیسے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ مثالوں سے واضح کریں۔
سوال نمبر 5	مینیو تیار کرنے کے طریقے اور فوائد تحریر کریں۔ نیز کم آمدنی والے خاندان کیلئے کس طرح مینو ترتیب دینگے مثالوں سے واضح کریں۔
سوال نمبر 6	غذا کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقے مثالوں کی مدد سے تحریر کریں۔
سوال نمبر 7	موسم گرما کے پھلوں سے ہم کس طرح کے سکواش، جیم اور مرہ جات تیار کر سکتے ہیں؟ مثالوں کی مدد سے مختلف تراکیب تحریر کریں۔
سوال نمبر 8	موسم سرما کے پھلوں اور سبز پوں کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقے تفصیل سے بیان کریں۔

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

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



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: غذا اور غذائیت (356/1302)
وقت: تین گھنٹے

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

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر 1	کھانے میں غذائی ریشے کی موجودگی کس حد تک ضروری ہے۔ اور انکی انسانی جسم کیلئے کیا اہمیت ہے؟	(20)
سوال نمبر 2	تھامین ”ب“ کی انسانی جسم کیلئے اہمیت پر تفصیلی روشنی ڈالیں۔	(20)
سوال نمبر 3	کیٹیم انسانی جسم کیلئے کیوں ضروری ہے۔ فوائد اور ذرائع تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر 4	متوازن غذا کی تیاری اور ترتیب کیلئے کن چیزوں کا ہونا ضروری ہے۔ تفصیلاً روشنی ڈالئے۔	(20)
سوال نمبر 5	مینو ترتیب دیتے وقت کن خاص نکات کا خیال رکھنا چاہئے۔ پاکستانی کھانوں کو مد نظر رکھتے ہوئے درمیانہ آمدنی والے خاندان کیلئے ایک دن کا مینو ترتیب دیں۔	(20)
سوال نمبر 6	غذا کو زیادہ مدت کیلئے محفوظ کرنے کے دوران کون سے غذائی اجزاء کا نقصان ہوتا ہے۔ تفصیل سے تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر 7	سچلوں کو کن اشکال میں محفوظ کیا جاسکتا ہے؟ مختلف طریقے تفصیل سے تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر 8	پاکستان کے مختلف حصوں میں بسنے والوں کی طرز زندگی، وہاں کی پیداوار اور آب و ہوا ان کی غذائی عادات پر کیا اثرات ڈالتی ہے۔ تفصیلاً تحریر کریں۔	(20)