

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں MrPakistani ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

Allama Iqbal Open University Solved Assignments Spring 2026

Course Code:	222 Code
Course Name:	عملی غذا اور غذائیت
Class:	Matric
Total Credit Hours	3
Total Assignments	2

گھر بیٹھے حل شدہ مشقیں، گیس پیپرز، کتابیں اور خلاصے حاصل کرنے کے لیے رابطہ کریں واٹس ایپ نمبر: 03036940016

نوٹ: ہم طلبہ کے لیے جامع اور معیاری تعلیمی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ہماری خدمات میں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپرز، سابقہ پرچے، تازہ ملازمتوں کی معلومات، آن لائن سی وی تیار کرنا، ملازمت کے لیے درخواست دینا، یونیورسٹی داخلوں میں رہنمائی اور درخواست جمع کروانا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یونیورسٹی سے متعلق طلبہ کے ہر قسم کے تعلیمی اور رہنمائی کے کام میں مکمل تعاون فراہم کیا جاتا ہے تاکہ طلبہ کو ایک ہی جگہ پر تمام ضروری سہولیات میسر آسکیں۔



واٹس ایپ گروپ جوائن کرنے کے لیے سامنے دیے گئے لنک پر کلک کریں۔



واٹس ایپ چینل جوائن کرنے کے لیے سامنے دیے گئے لنک پر کلک کریں۔



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

Assignment 1

سوال نمبر 1: کیئرنگ سے کیا مراد ہے نیز اس میں کون سی فنی، عملی، سماجی اور شخصی مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے؟

جواب: کیئرنگ سے مراد مہمانوں کی تواضع کے لیے درکار عملی، فنی اور سماجی مہارتیں ہیں۔ اس میں کھانا تیار کرنے سے لے کر پیش کرنے تک کے تمام مراحل شامل ہیں۔

کیئرنگ میں درج ذیل مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے:

فنی مہارتیں:

- کھانا پکانے کے مختلف طریقوں سے واقفیت
- کھانے کی پیش کش کے فن سے آگاہی
- برتنوں اور دیگر لوازمات کو سلیقے سے ترتیب دینا

عملی مہارتیں:

- کھانے کی منصوبہ بندی کرنا
- وقت کا مناسب انتظام کرنا
- کھانے کو محفوظ اور صحت مند طریقے سے تیار کرنا

سماجی مہارتیں:

- مہمانوں کے ساتھ شائستہ برتاؤ کرنا
- مختلف مواقع کے مطابق کھانے کا اہتمام کرنا
- مہمان نوازی کے آداب سے واقف ہونا

شخصی مہارتیں:

- صبر اور تحمل سے کام لینا
- ذمہ داری نبھانے کی صلاحیت
- دوسروں کی ضروریات کو سمجھنے کی صلاحیت

سوال نمبر 2: کھانا کھانے کے مغربی طریقے میں پیشکش کے کتنے طریقے ہیں؟ ہر ایک کی وضاحت کیجیے۔



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

جواب: کھانا کھانے کے مغربی طریقے میں پیشکش کے دو طریقے ہیں:

1. رسمی طریقہ: (Formal Service)

اس طریقے میں کھانا میز پر بیٹھ کر کھایا جاتا ہے۔ میز پوش ضرور بچھایا جاتا ہے جو میز کی لمبائی اور چوڑائی پر پورا آئے اور میز کی سطح سے 8 سے 10 انچ پیچھے لٹکا ہو۔ ہر شخص کے سامنے 20 انچ جگہ ضرور ہوتی ہے۔ ہر کرسی کے سامنے ایک الگ کپڑا (کور) ڈالا جاتا ہے۔ کھانے کی ہر چیز کے لیے الگ الگ کانا اور چھری استعمال ہوتی ہے۔ کھانا میزبان سے شروع کیا جاتا ہے تاکہ مہمان میزبان کو دیکھ کر کھانا کھائیں۔

2. غیر رسمی طریقہ: (Informal Service / Buffet Service)

اس طریقے کا استعمال عام طور پر اس وقت کیا جاتا ہے جب کم جگہ میں بہت سارے مہمانوں کو کھانا کھلانا ہو۔ اس طریقے میں مختلف برتن اکٹھے رکھے جاتے ہیں۔ پلیٹیں، پانی والے گلاس، کانٹے اور چھریاں ایک جگہ تمام لوگوں کے لیے اکٹھی رکھ دی جاتی ہیں اور سب باری باری آکر اپنی ضرورت کی چیزیں اٹھا لیتے ہیں۔ میز کو خوبصورتی سے آراستہ کیا جاتا ہے اور دسترخوان سے ڈھانپ لیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 3: غذا کے انتخاب پر کون کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟

جواب: غذا کے انتخاب پر درج ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں:

1. معاشرتی رسم و رواج: ہر معاشرے کے اپنے مخصوص رسم و رواج ہوتے ہیں جو کھانوں کے انتخاب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایک خاص معاشرے میں رہنے والے لوگوں کے کھانے کی عادات اور پکوانوں کی دیکھ بھال کے انداز بھی مخصوص ہو جاتے ہیں۔
2. مذہبی اقدار: مختلف مذاہب میں کھانوں کے متعلق خاص احکامات ہیں جو غذائی انتخاب کو متاثر کرتے ہیں۔ اسلام میں حلال و حرام کا تصور، ہندو مذہب میں گائے کا گوشت نہ کھانا، یہودیت میں کوشر کا تصور وغیرہ۔
3. توہمات اور غلط معلومات: لوگ کم علمی اور جہالت کے باعث صحیح غذا کے بجائے دیواروں، اخباروں اور رسائل میں دیے گئے صحت حاصل کرنے کے رازوں کو حاصل کرنے میں اپنا پیسہ، وقت اور صحت ضائع کرتے ہیں۔
4. روایات: مختلف تہواروں اور مواقع پر مخصوص کھانے تیار کیے جاتے ہیں جو غذائی انتخاب کو متاثر کرتے ہیں۔
5. معاشرتی قدروں: بعض غذاؤں کو معاشرے میں کم حیثیت سمجھ کر ان کا استعمال کم کیا جاتا ہے جبکہ بعض کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔

سوال نمبر 4: محفوظ رہنے کی مدت کو مد نظر رکھتے ہوئے غذا کو کتنی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے؟



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں MrPakistani ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

جواب: محفوظ رہنے کی مدت کے اعتبار سے غذا کو دو اہم اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے:

1. کم دیر غذا: (Perishable Foods)

یہ وہ غذائیں ہیں جو جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- سبزیاں (خاص طور پر ہری پتوں والی سبزیاں جیسے پالک، مولی، گاجر، سلاد کے پتے)
- گوشت، مرغی، مچھلی
- انڈے
- دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء
- پھل

ان غذاؤں کو زیادہ دیر تک تازہ رکھنے کے لیے فرج یا ٹھنڈی جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

2. دیر غذا: (Non-Perishable Foods)

یہ وہ غذائیں ہیں جو زیادہ عرصے تک خراب نہیں ہوتیں۔ ان میں شامل ہیں:

- مختلف قسم کے اناج (آٹا، چاول)
- دالیں
- چینی
- خشک میوہ جات
- مصالحے

ان اشیاء کی خریداری ماہوار یا ہفتہ وار کی جاسکتی ہے۔ انہیں صاف کر کے کسی ٹھنڈی اور خشک جگہ پر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

سوال نمبر 5: آپ دودھ، مکھن، سبزیاں اور پھل کی خریداری میں کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟

جواب: دودھ، مکھن، سبزیاں اور پھل کی خریداری میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھا جائے گا:

دودھ کی خریداری میں:

- دودھ تازہ ہو
- اگر ڈبہ بند دودھ ہو تو اس پر لگی تاریخ ضرور دیکھیں کہ کب تک قابل استعمال ہے
- پیکٹ والے دودھ کی پیننگ صحیح ہو اور اس پر لگی مری موجود ہو



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

مکھن اور دہی کی خریداری میں:

- ذائقہ اور خوشبو کو ضرور چیک کریں
- تازہ مکھن اور دہی خوش ذائقہ ہوتے ہیں
- ان کا رنگ ایک جیسا سفید یا ہلکا پیلا ہوتا ہے
- صاف طریقے سے بنے ہوں
- مارکیٹ میں موجود برانڈز میں سے وہی برانڈ استعمال کریں جس پر آپ کو اعتماد ہو

سبزیوں کی خریداری میں:

- سبزیاں تازہ ہوں، مرجھائی ہوئی نہ ہوں
- خاص طور پر پتوں والی سبزیاں (پالک، ساگ وغیرہ) تازہ ہوں
- سبزی پر کوئی داغ یا دھبہ نہ ہو
- کدو، کریلا وغیرہ درمیانے سائز کے ہوں
- ان پر سیل نہ لگی ہو

پھلوں کی خریداری میں:

- پھلوں کی خوشبو سے اندازہ لگائیں کہ وہ تازہ ہیں
- ان پر کوئی داغ یا سڑن نہ ہو
- جلد حصے دار یا شکنے نہ ہوں
- پھلوں میں نمی قائم ہو
- سیب، مالٹا، امرود، انگور وغیرہ کی خریداری میں ان کی تازگی کو یقینی بنائیں



[یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)