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۔

Whatsapp Group

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

Join Our WhatsApp Channel JOIN NOW

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 ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

Assignment 2

سوال نمبر 1: غذائی انتخاب سے متعلق اسلامی احکامات تحریر کیجیے۔

جواب : اسلام میں غذائی انتخاب کے متعلق واضح احکامات دیے گئے ہیں۔ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس نے زندگی کے ہر پہلو میں رہنمائی فراہم کی ہے۔ غذائی انتخاب کے متعلق اسلامی احکامات درج ذیل ہیں:

حلال غذائیں:

- تمام قسم کے پھل، سبزیاں اور اناج حلال ہیں
- وہ جانور جو اسلامی اصولوں کے تحت ذبح کیے گئے ہوں، ان کا گوشت حلال ہے
- دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء حلال ہیں
- مچھلی حلال ہے

حرام غذائیں:

- سور کا گوشت اور اس سے بنی تمام اشیاء حرام ہیں
- وہ جانور جو اسلامی اصولوں کے تحت ذبح نہ کیا گیا ہو یا جو قدرتی موت مرا ہو
- خون اور اس کا گوشت
- شراب اور طرح کی دیگر نشہ آور اشیاء
- تمام قسم کے جنگلی درندے (شیر، چیتا، بھیڑیا وغیرہ) کا گوشت حرام ہے
- گھوڑا، خچر، گدھا اور ایسے تمام جانور جو گندگی کھاتے ہیں، ان کا گوشت حرام ہے
- ان جانوروں سے حاصل کردہ دودھ بھی حرام ہے
- وہ تمام غذائی اشیاء جن پر خدا کے سوا کسی اور کا نام پکارا گیا ہو

مکروہ غذائیں:

وہ غذائیں جن کے بارے میں ہمیں شک ہو کہ حلال ہیں یا حرام، انہیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

پاکیزگی اور صفائی:

اسلام میں پاکیزگی اور صفائی پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔ برتن، کھانا پکانے کی جگہ اور باورچی خانہ صاف ستھرا رکھا جاتا ہے۔ ایسے کھانے جن کو نجس جانور (کتا، بلی، چوہا وغیرہ) کا منہ لگ جائے استعمال نہیں کیے جاتے۔

ضرورت کی صورت میں رخصت:

قرآن حکیم میں یہ بھی ارشاد ہے کہ اگر کوئی بھوک سے مجبور ہو کر مرنے کے قریب ہو اور کوئی حلال چیز میسر نہ ہو تو وہ حرام چیزوں میں سے کھا کر اپنی جان بچا سکتا ہے۔

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

سوال نمبر2: پکانے کے دوران گوشت میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟

جواب: پکانے کے دوران گوشت میں زیادہ سے زیادہ غذائیت برقرار رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

خریداری کے وقت:

- گوشت تازہ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت مند جانور کا ہو
- گوشت کے رنگ اور خوشبو سے اس کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے

دھونے کے وقت:(Washing)

- پکانے سے پہلے گوشت کو دھونا ضروری ہے کیونکہ یہ آلودہ ہاتھوں سے ہوتا ہوا کچن پہنچتا ہے
- گوشت کی دکانوں پر مکھیوں کی بہتات ہوتی ہے اور دکاندار گوشت کو بغیر ڈھکے فروخت کرتے ہیں، اس طرح بہت سے مضر صحت جراثیم گوشت پر لگ جاتے ہیں
- دھونے سے ان میں کافی حد تک کمی کی جاسکتی ہے
- دھوتے وقت گوشت کو بھگو کر مت رکھیں کیونکہ بھگونے سے کچھ وٹامنز اور معدنی نمکیات پانی میں منتقل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے
- گوشت کو دھو کر فوراً پانی سے الگ کر لینا چاہیے
- اگر گوشت قیمہ بنانا چاہیں تو پہلے گوشت کو دھولیں تاکہ بعد میں نہ دھونا پڑے

کاٹنے کے وقت:(Cutting)

گوشت کو کسی بھی سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر پکایا جاسکتا ہے۔ کاٹنے کا عمل گوشت کی غذائیت پر خاص طرح سے اثر انداز نہیں ہوتا۔

پکانے کے وقت:(Cooking)

- گوشت میں موجود پروٹین جمنا (Coagulate) شروع ہو جاتی ہیں
- گوشت میں موجود ایک اور غذائی جزو کولیجن (Collagen) جمی ہوئی پروٹین کو نرم کر دیتا ہے جس کی وجہ سے یہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں
- پکنے پر گوشت کا سرخ یا گلابی رنگ بدل کر بھورا ہو جاتا ہے (اس تبدیلی کا غذائیت پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا)
- گوشت میں موجود چربی پگھل کر گوشت کو نرم بناتی ہے اور اس کے مزے میں اضافہ کرتی ہے
- اگر سالن یا پلاؤ بنایا جائے تو یہ چربی ضائع نہیں ہوتی، لیکن اگر کباب اور قیمہ بنانے کی صورت میں یہ پگھل کر ضائع ہو جاتی ہے

سوال نمبر3: کھانا پکانے کے دوران صفائی کی اہمیت بیان کریں۔

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 : کھانا پکانے کے دوران صفائی کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔اس حقیقت سے ہم سب بخوبی آگاہ ہیں کہ صحت اور انسانی بقا کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ایک صحت مند ذہن رکھنے والا انسان اپنی زندگی میں ہر کام خوش اسلوبی سے سرانجام دے سکتا ہے۔

صفائی کی اہمیت درج ذیل نکات سے واضح ہوتی ہے:

1.صحت کا تحفظ:

آلودہ غذا، گندگی اور غلاظت سے تیار کی گئی غذا بیماری کا باعث بنتی ہے۔اگرچہ انسان خواہ کتنا ہی متوازن غذا استعمال کرے لیکن اگر غذا آلودہ ماحول میں اور غیر معیاری طریقوں سے تیار کی جائے تو جسم میں استعمال ہونے کے بجائے غیر مفید بن کر جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔

2.پوری فیملی کی صحت:

کھانا پکانا ایک اہم ذمہ داری ہے جو خواتین خانہ بخوبی انجام دیتی ہیں۔اگر کھانا پکانے کے دوران وہ آلودہ ہو جائے یا پرانی طرح نہ پکا ہو تو اس کے پورے گھر کے افراد متاثر ہوتے ہیں۔

3.غذائیت کا تحفظ:

غذا کی صفائی اور ستھرائی کا مطلب یہ ہے کہ غذا پر کیمیائی، کیمیکل اور غلاظت اور دیگر مضر صحت اشیاء سے پاک رکھا گیا ہو اور اس کی تیاری کے دوران صاف پانی، صاف ستھرے برتن استعمال ہوئے ہوں۔

4.بیماریوں سے بچاؤ:

غیر مناسب غذا اور صفائی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔نامناسب صفائی وبائی امراض اور کھانسی جیسی بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔

5.کھانے کے آداب:

غذا کی تیاری کے دوران کھانے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک پر رومال رکھنا چاہیے تاکہ جراثیم غذا میں شامل نہ ہوں۔

6.سبزیوں اور پھلوں کی صفائی:

کچھ سبزیاں ایسی ہوتی ہیں جو دھو کر کاٹی جاتی ہیں (ساگ، آلو، مولی، گاجر، کدو، بند گوبھی، کریلا وغیرہ) اور کچھ سبزیاں کاٹ کر دھوئی جاتی ہیں (پھول گوبھی، بند گوبھی، کریلا وغیرہ)۔اس طرح سبزیاں اور پھل گندگی سے پاک ہو جاتے ہیں اور ان میں موجود وٹامنز بھی کم سے کم ضائع ہوتے ہیں۔

سوال نمبر4: بچوں کی غذا کے متعلق توہمات اور رسومات کے متعلق لکھیں نیز ان کی حقیقت کے بارے میں بھی واضح کریں۔

جواب : بچوں کی غذا کے متعلق معاشرے میں کئی توہمات اور رسومات پائی جاتی ہیں۔ان میں سے بعض درج ذیل ہیں:

1.پہلے بچے کو دودھ نہ پلانے کا تصور:

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ حاملہ عورت اگر اپنے پہلے بچے کو دودھ پلائے گی تو وہ بچہ بیمار ہو جائے گا یا اس کی صحت پر برا اثر پڑے گا۔

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

حقیقت: اس غلط رسم یا توہم پرستی میں ذرا بھی حقیقت نہیں ہے۔ اگر حاملہ ماں اچھی خوراک کھا رہی ہے تو وہ بلاوجہ اپنے پہلے بچے کو دودھ پلا سکتی ہے۔ یہ ماں اور بچے دونوں کی صحت پر منفی طور پر اثر انداز نہیں ہو گا۔ غذائیات کے ماہرین کا خیال ہے کہ ماں کے دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں اور دودھ پلانے سے بچے طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

.2 حاملہ عورت کا دودھ بچے کے لیے زہریلا تصور کرنا:

بعض لوگ حاملہ عورت کے دودھ کو بچے کے لیے زہریلا تصور کرتے ہیں اور اسے بچے کو نہیں دیتے۔

حقیقت: اس تصور میں بھی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ حاملہ عورت کا دودھ بچے کے لیے نہ صرف محفوظ ہے بلکہ فائدہ مند بھی ہے۔

.3 وہ ماں جس کا پہلا بچہ فوت ہو گیا ہو وہ دوسرے بچے کو دودھ نہ پلانے کا تصور:

جس ماں کا پہلا بچہ فوت ہو گیا ہو، وہ اپنے دوسرے بچے کو اپنا دودھ نہیں پلاتی خوفا کہ کہیں یہ بھی بیمار ہو کر فوت نہ ہو جائے۔

حقیقت: یہ تصور سراسر غلط ہے۔ ماں کے دودھ کا بچے کی موت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

.4 ڈبے والا دودھ صحت مند اور موٹا کرنے والا تصور:

آج کل مغرب کی پیروی میں ڈبے والا دودھ پلانے کا رواج عام ہو رہا ہے اور یہ خیال عام ہے کہ اس طرح بچہ صحت مند اور موٹا ہو جاتا ہے۔

حقیقت: ماہرین کے مطابق ماں کے دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں ہے۔ ڈبے والا دودھ ماں کے دودھ کا متبادل نہیں ہو سکتا۔ ماں کا دودھ بچے کے لیے سب سے بہترین غذا ہے جو اسے قدرتی قوت مدافعت فراہم کرتا ہے۔

Pakistani

سوال نمبر 5: پکانے کے دوران نشاستہ دار غذاؤں میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کیسے برقرار رکھی جا سکتی ہے؟

جواب: نشاستہ دار غذاؤں (گندم، چاول، دالیں) میں پکانے کے دوران زیادہ سے زیادہ غذائیت برقرار رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

گندم اور آٹے کے متعلق:

- گندم کو پیسنے سے پہلے اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے
- گندم کو دھو کر پیسنا چاہیے تاکہ اس میں موجود وٹامنز اور نمکیات برقرار رہیں
- آٹا ہمیشہ تازہ پیس کر استعمال کریں
- آٹا زیادہ دن رکھنے سے اس کی غذائیت کم ہو جاتی ہے

چاول کے متعلق:

- چاولوں کو دھوتے وقت زیادہ پانی میں نہ بھگوئیں
- چاولوں کو دھونے کے بعد پانی کو ضائع نہ کریں کیونکہ اس پانی میں موجود وٹامنز (خاص طور پر بی گروپ کے وٹامنز) ضائع ہو جاتے ہیں

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۔

- چاولوں کو کم پانی میں پکائیں تاکہ وٹامنز پانی میں حل ہو کر ضائع نہ ہوں
- چاولوں کو اچھی طرح نہ دھوئیں بلکہ ہلکا سا دھو لیں

دالوں کے متعلق:

- دالوں کو دھونے سے پہلے اچھی طرح صاف کر لیں
- دالوں کو دھونے کے بعد پانی کو استعمال میں لائیں (مثلاً دال میں ہی ڈال دیں) تاکہ وٹامنز ضائع نہ ہوں
- دالوں کو زیادہ دیر تک نہ بھگوئیں
- دالوں کو ڈھکن بند کر کے پکائیں تاکہ بھاپ میں شامل ہونے والے وٹامنز محفوظ رہیں
- دالوں کو کم سے کم وقت میں پکائیں کیونکہ زیادہ دیر پکانے سے غذائیت ضائع ہوتی ہے

عام اصول:

- نشاستہ دار غذاؤں کو زیادہ درجہ حرارت پر نہ پکائیں
- کم پانی کا استعمال کریں
- ڈھکن بند کر کے پکائیں
- باسی کھانا دوبارہ گرم کرنے سے گریز کریں کیونکہ اس سے مزید غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں
- ضرورت کے مطابق ہی مقدار میں پکائیں تاکہ بچا ہوا کھانا ضائع نہ ہو

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