

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

Allama Iqbal Open University

Solved Assignments Autumn 2026

Course Code:	جزل ہوم اکنامکس (General Home Economics)
Course Name:	209 Code
Class:	Matric
Total Credit Hours:	6
Total Assignments:	4
Assignments Last Date:	2027-02-20

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 ہے۔ 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](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

=== امتحانی مشق نمبر 2 ===

****سوال نمبر 1: کھانے پینے کی اشیاء میں لحمیات (Proteins) کی کتنی ضرورت ہے؟****

جواب:

لحمیات (Proteins) کی اہمیت اور انسانی جسم میں ضرورت:

لحمیات ہمارے جسم کے لیے بنیاد کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ جسمانی خلیات (Cells) اور عضلات (Muscles) کی ساخت، ٹوٹ پھوٹ کی مرمت، اور جسمانی نشو و نما کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔

روزانہ کی درکار مقدار:

ایک عام بالغ انسان کو اپنے وزن کے فی کلوگرام کے حساب سے تقریباً 0.8 تا 1 گرام لحمیات روزانہ درکار ہوتے ہیں۔

• بچوں کے لیے 1.5 تا 2 گرام فی کلوگرام (کیونکہ ان کی نشو و نما تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے)۔

• حاملہ خواتین کے لیے: عام مقدار سے 15 تا 20 گرام زیادہ لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے۔

لحمیات کے اہم ذرائع:

1. حیوانی ذرائع: گوشت (مرغی، مچھلی، بڑا و چھوٹا گوشت)، انڈے، دودھ، اور پنیر۔

2. نباتاتی ذرائع: دالیں، لو بیا، چنے، مٹر، اور خشک میوہ جات۔



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۔

****سوال نمبر: 2 صحت مند زندگی کے لیے متوازن غذا کی اہمیت پر روشنی ڈالیے۔****

جواب:

متوازن غذا (Balanced Diet) کا مفہوم:

متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں تمام ضروری غذائی اجزاء (لحمیات، نشاستہ، حیاتیات، معدنیات، چکنائی، اور پانی) جسم کی ضرورت کے مطابق مناسب مقدار میں موجود ہوں۔

صحت مند زندگی کے لیے متوازن غذا کی اہمیت:

1. بیماریوں سے قوت مدافعت:

متوازن غذا جسم کے مدافعتی نظام (Immune System) کو مضبوط بناتی ہے جس سے جسم وائرل اور جراثیمی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

2. جسمانی و ذہنی توانائی:

اس سے انسان کو دن بھر کام کاج کرنے کے لیے ضروری توانائی ملتی ہے اور سستی و تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔

3. ہاڈی ماس انڈیکس (BMI) کا توازن:

یہ وزن کو کنٹرول میں رکھتی ہے اور موٹاپے، شوگر، اور بلڈ پریشر جیسے موذی امراض سے بچاتی ہے۔



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۔

****سوال نمبر: 3 کھانا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟****

جواب:

غذائی اجزاء کا تحفظ:

کھانا پکانے کے غلط طریقوں سے سبزیوں اور دیگر اشیاء میں موجود وٹامنز اور معدنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں:

1. سبزیوں کو دھونا اور کاٹنا:

سبزیوں کو کاٹنے سے پہلے دھوئیں۔ کاٹنے کے بعد دھونے سے پانی میں حل پذیر وٹامنز (وٹامن B اور C) بہہ جاتے ہیں۔

2. باریک چھیلنے سے گریز:

سبزیوں کے چھلکے کے بالکل نیچے وٹامنز ہوتے ہیں، اس لیے چھلکا بہت باریک اتاریں۔

3. زیادہ پکانے سے پرہیز:

کھانے کو ضرورت سے زیادہ تیز آنچ پر نہ پکائیں، اس سے حرارت سے حساس وٹامنز ختم ہو جاتے ہیں۔

4. برتن کو ڈھانپ کر پکانا:

برتن کو ڈھانپ کر پکانے سے بھاپ باہر نہیں نکلتی اور کھانا جلدی پکنے کے ساتھ غذائیت بھی محفوظ رہتی ہے۔



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۔

****سوال نمبر: 4 پھلوں کو مختصر عرصے کے لیے ذخیرہ کرنے کے لیے ان کی درجہ بندی کیسے کی جاتی ہے؟****

جواب:

پھلوں کی ذخیرہ اندوزی کے لحاظ سے درجہ بندی:

پھلوں کی پائیداری کے اعتبار سے ان کو تین بنیادی گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے:

1. جلد خراب ہونے والے پھل: (Perishable Fruits)

مثلاً کیلا، اسٹرابیری، جامن، شفتالو۔ انہیں عام درجہ حرارت پر 1 سے 2 دن سے زیادہ نہیں رکھا جاسکتا۔ انہیں فریج میں رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

2. درمیانی پائیداری والے پھل: (Semi-Perishable Fruits)

مثلاً آم، انگور، آڑو، خربوزہ۔ یہ 3 سے 6 دن تک ٹھنڈی اور ہوا دار جگہ پر محفوظ رہ سکتے ہیں۔

3. دیرپا رہنے والے پھل: (Non-Perishable / Long Stay Fruits)

مثلاً سیب، مالٹا، کینو، انار۔ ان کو مناسب نمی اور نارمل ٹھنڈے درجہ حرارت پر کئی ہفتوں تک رکھا جاسکتا ہے۔



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۔

****سوال نمبر: 5 کن اشیائے خوردنی کو کم درجہ حرارت پر ذخیرہ کرنا ضروری ہوتا ہے؟****

جواب:

کم درجہ حرارت (Cold Storage) کی محتاج اشیاء:

وہ غذائی اشیاء جن میں نمی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور جراثیم ان میں تیزی سے نشو و نما پا سکتے ہیں، ان کے لیے کم درجہ حرارت ضروری ہے:

• دودھ اور دہی 4: (Dairy Products) ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھنا لازمی ہے۔

• تازہ گوشت و مچھلی: فریژ (Freezer) میں منفی درجہ حرارت پر رکھا جائے۔

• پکی ہوئی بچے ہوئے کھانے 2: گھنٹے کے اندر فریج میں منتقل کیے جائیں۔

• ہری سبزیاں: پالک، مٹر، ٹماٹر وغیرہ کو بھی ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔



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۔



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