

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination**March/April– 2019 (Old Course)****E-1-NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS (ELEC)****Time: 1:30 Hours****Marks: 35****Instructions:**

1. Question No.1 is compulsory.
2. Attempt any 2 from Q.2 to Q.5.

પ્રશ્ન-૧	નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.	(૧૧)
	(1) રમત દરમિયાનનું ભોજન	(૦૨)
	(2) સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?	(૦૨)
	(3) ફાર્માકલ ફિટનેસના ઘટકોના નામ આપો.	(૦૨)
	(4) બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) એટલે શું?	(૦૨)
	(5) RQ ની ઉપયોગિતા	(૦૩)
પ્રશ્ન-૨	ઓબેસિટી એટલે શું? તેના થવાના કારણો અને સારવારની ચર્ચા કરો.	(૧૨)
પ્રશ્ન-૩	કસરત એટલે શું? કસરતના પ્રકાર જણાવો.	(૧૨)
પ્રશ્ન-૪	રમતમાં માઈક્રો અને મેક્રો ન્યુટ્રીઅન્ટસનો ન્યુટ્રીશનલ દેખાવ વિશે લખો.	(૧૨)
પ્રશ્ન-૫	સમજાવો:	(૧૨)
	(A) કોમ્પીયલ સપ્લીમેન્ટ્રી ફૂડ	
	(B) શક્તિનો વપરાશ માપનની પદ્ધતિઓ	

ENGLISH VERSION

Que-1	Answer the following questions:	(11)
	(1) Meal during sports	(02)
	(2) What is meant by health?	(02)
	(3) Give name of components of physical fitness.	(02)
	(4) What is body mass index (BMI)?	(02)
	(5) Uses of RQ	(03)
Que-2	Define obesity and discuss its cause and treatment.	(12)
Que-3	What is exercise? Give types of exercise.	(12)
Que-4	Write about nutritional aspects of micro and macro nutrients in sports.	(12)
Que-5	Explain :	(12)
	(A) Commercial supplementary food	
	(B) Methods of measurement of energy expenditure.	
