

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
August/September -2020 [OLD COURSE]
NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS (ELEC)

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. Questions No.1 is compulsory.
2. Write any two answers From the Q. 2 to Q. 5.
3. Figures to the right indicate marks.

- | | | |
|----------|--|------|
| પ્રશ્ન.૧ | ઓબેસીટી એટલે શું? તેના થવાના કારણો અને સારવારની ચર્ચા કરો. | (૧૧) |
| પ્રશ્ન.૨ | સમજાવો: | (૧૨) |
| | 1. પોષણ, તંદુરસ્તી, કસરત અને ફીટનેશ વચ્ચેનો આંતરસંબંધ. | |
| | 2. શક્તિનો વપરાશ માપવાની પદ્ધતિઓ. | |
| પ્રશ્ન.૩ | કસરત એટલે શું? કસરતના પ્રકાર લખો. | (૧૨) |
| પ્રશ્ન.૪ | કોર્મશીયલ સપ્લીમેન્ટરી ફૂડ સમજાવો. | (૧૨) |
| પ્રશ્ન.૫ | રમત પહેલા, રમત દરમિયાન અને રમત પછીના આહાર વિશે લખો. | (૧૨) |

ENGLISH VERSION

- | | | |
|-----|--|------|
| Q.1 | Define obesity and discuss the causes and treatment of obesity. | (11) |
| Q.2 | Explain: | (12) |
| | 1. Inter relation of nutrition, health, exercise and physical fitness. | |
| | 2. Methods of calculation of energy expenditure. | |
| Q.3 | What is exercise? Write about types of exercise. | (12) |
| Q.4 | Explain the commercial supplementary Food. | (12) |
| Q.5 | Write about meals for pre-game, during game and post-game. | (12) |
