

**M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
May/June-2022 (NEW COURSE)
NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS(ELEC)**

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. Question No 1 is compulsory.
2. Attempt any two questions from the rest.

- પ્રશ્ન-૧. ટૂંકમાં જવાબ આપો. (૧૧)
1. રમત પછીનો આહાર (૦૪)
 2. તંદુરસ્તી અને ફિટનેસની વ્યાખ્યા (૦૪)
 3. BMI (બોડી માસ ઇન્ડેક્સ) એટલે શું? (૦૩)
- અથવા
1. રમત પહેલાનો આહાર (૦૪)
 2. શરીરમાં થતી શક્તિની આવક જાવક (૦૪)
 3. સપ્લીમેન્ટ્રી ફુડ (૦૩)
- પ્રશ્ન-૨. કસરત એટલે શું? કસરતના પ્રકાર જણાવો. (૧૨)
- પ્રશ્ન-૩. ઓબેસિટી એટલે શું? ઓબેસિટી થવાના કારણો જણાવો. (૧૨)
- પ્રશ્ન-૪. શક્તિ વપરાશ માપનની પદ્ધતિઓ સમજાવો. (૧૨)

ENGLISH VERSION

- Q.-1 write short answer (11)
1. During game meal (04)
 2. Definition of health and fitness (04)
 3. What is BMI? (03)
- OR
1. Pre game meals (04)
 2. Energy export-import in body (04)
 3. supplementary food (03)
- Q-2. What is exercise? State the types of exercise. (12)
- Q-3. What is meant by obesity? State the causes of obesity. (12)
- Q-4. Explain the methods of calculation of energy expenditures. (12)
