

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
April/May-2023 (NEW COURSE)
NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS(ELEC)

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. Questions no.1 is compulsory.
2. Attempt any two question from the rest.

પ્રશ્ન.૧	ટૂંકમાં જવાબ આપો.	(૧૧)
	1. ફીઝિકલ ફિટનેસના ઘટકોના નામ આપો.	(03)
	2. RQની ઉપયોગિતા.	(03)
	3. રમત પહેલાનો આહાર.	(03)
	4. શક્તિનું ચયાપચય.	(02)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૧	ટૂંકમાં જવાબ આપો.	(૧૧)
	1. રમત દરમિયાનનો આહાર.	(03)
	2. ડાઇટીંગ દરમિયાન લેવામાં આવતી કાળજી	(03)
	3. રમત પછીનો આહાર.	(03)
	4. બોડી માસ ઇન્ડેક્સ(BMI) એટલે શું?	(02)
પ્રશ્ન.૨	કસરત એટલે શું? કસરતના પ્રકાર લખો.	(૧૨)
પ્રશ્ન.૩	સમજાવો.	(૧૨)
	1. શક્તિ વપરાશ માપનની પદ્ધતિઓ.	
	2. પોષણ, તંદુરસ્તી, કસરત અને ફિટનેશ વચ્ચેનો આંતરસંબંધ	
પ્રશ્ન.૪	ઓબેસિટી એટલે શું? ઓબેસિટી થવાના કારણો અને સારવારની ચર્ચા કરો.	(૧૨)

ENGLISH VERSION

Que.1	Give the answer in short.	(11)
	1. Name the components of physical fitness.	(03)
	2. The usefulness of RQ.	(03)
	3. Pre-game meal.	(03)
	4. Energy metabolism	(02)
	OR	
Que.1	Give the answer in short.	(11)
	1. During the game meal.	(03)
	2. Care taken during dieting.	(03)
	3. Post-game meal.	(03)
	4. What is meant by Body mass index (BMI)	(02)
Que.2	What is exercise? Write down the type of exercise	(12)
Que.3	Explain:	(12)
	1. Methods of calculation of energy expenditures.	
	2. The inter-relationship between nutrition, health, exercise and fitness.	
Que.4	What is obesity? Discuss the causes of obesity and its treatment.	(12)
