

M.A. (HS) SEMESTER - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2025 (As Per Syllabus Year-2023)
Nutrition For Health And Fitness (Core)

Time: 2 Hours

Marks: 50

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

-
- પ્રશ્ન.૧ વેજિટેરીયાનીઝમ અને આયુર્વેદ વિશે વિસ્તારથી સમજાવો. (14)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૧ યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી યોગનું મહત્વ સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૨ મેદાવસ્થા એટલે શું? તેના કારણો ટૂંકમાં લખી ડાયટીંગ વિશે વિગતવાર લખો. (14)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૨ વજન ઘટવાના કારણો લખી વજન વધારવા માટેની કસરતો વિશે લખો.
- પ્રશ્ન.૩ ફાસ્ટફૂડ એટલે શું? ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ વધવાના કારણો જણાવો. (14)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૩ આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે લખો.
- પ્રશ્ન.૪ ટ્રેકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) (08)
- 1) ફિટનેસ વિશે લખો
 - 2) ફાસ્ટફૂડની વિપરીત અસર
 - 3) ધ્યાન અને પ્રાણાયામ
 - 4) રમત ગમતની પ્રવૃત્તિથી થતા ફાયદાઓ

ENGLISH VERSION

- Que.1 Explain in detail about vegetarianism and Ayurveds. (14)
 OR
- Que.1 Explain the meaning and definition of yoga. Explain the importance of yoga.
- Que.2 What is obesity? Write the causes of obesity in short. Explain in detail about dieting. (14)
 OR
- Que.2 Write the cause of underweight write about the exercise to increase the weight.
- Que.3 What is fast food? mention the causes of increase the use of fast food. (14)
 OR
- Que.3 Write about the adverse effect of alcohol during adulthood.
- Que.4 Write short:-(any two) (08)
- 1) Write about fitness.
 - 2) Averse effect of fast food.
 - 3) Meditation and pranayama.
 - 4) Advantages of sports activities.
