

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2025 (As Per Syllabus Year-2018)
NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS(ELEC)

Time: 1.30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. પહેલો પ્રશ્ન ફરજિયાત છે.

Question No. 1 is compulsory.

૨. બાકીના પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ બે પ્રશ્નો લખો.

Attempt any two questions from the rest.

- પ્રશ્ન.૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો. (૧૧)
- 1) રમત પહેલાનો આહાર. (03)
 - 2) બોડી માસ ઇન્ડેક્સ(BMI) એટલે શું? (03)
 - 3) શક્તિ વપરાશ માપનની પદ્ધતિઓના નામ આપો. (03)
 - 4) હેલ્થનો અર્થ આપો. (02)
- અથવા
- પ્રશ્ન.૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો. (૧૧)
- 1) રમત પછીનો આહાર. (03)
 - 2) RQની ઉપયોગિતા જણાવો. (03)
 - 3) શરીરમાં થતી શક્તિની આવક-જાવક. (03)
 - 4) પોષણ એટલે શું? (02)
- પ્રશ્ન.૨ કોમર્સિયલ સપ્લીમેન્ટરી ફૂડ સમજાવો. (૧૨)
- પ્રશ્ન.૩ કસરતનો અર્થ આપી. કસરતના પ્રકાર સવિસ્તાર વર્ણવો. (૧૨)
- પ્રશ્ન.૪ ઓબેસિટી એટલે શું? ઓબેસિટી થવાના કારણો અને સારવારની ચર્ચા કરો. (૧૨)

ENGLISH VERSION

- Que.1 Give the answer in short. (11)
- 1) Pre-game meal. (03)
 - 2) What is meant by Body mass index (BMI)? (03)
 - 3) Name the methods of calculation of energy expenditures. (03)
 - 4) Give the meaning of "Health". (02)
- OR
- Que.1 Give the answer in short. (11)
- 1) Post-game meal. (03)
 - 2) State the usefulness of RQ. (03)
 - 3) Energy input and output in the body. (03)
 - 4) Define the fitness (02)
- Que.2 Explain Commercial supplementary food. (12)
- Que.3 Give the meaning of exercise and describe the type of exercise in detail. (12)
- Que.4 What is obesity? Discuss the causes of obesity and its treatment. (12)
