

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2025 (As Per Syllabus Year-2023)
Nutrition for Sports and Fitness (Ele-2)

Time: 1.30 Hours

Marks: 35

Instructions:

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

પ્રશ્ન.૧	ટૂંકમાં જવાબ આપો.	(૧૧)
	1) RQની ઉપયોગિતા.	(૦૪)
	2) તંદુરસ્તી અને ફિટનેસની વ્યાખ્યા.	(૦૪)
	3) ફિઝિકલ ફિટનેસના ઘટકોના નામ આપો.	(૦૩)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૧	ટૂંકમાં જવાબ આપો.	(૧૧)
	1) બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) એટલે શું?	(૦૪)
	2) રમત દરમિયાનનો આહાર.	(૦૪)
	3) તંદુરસ્તી અને ફિટનેસની વ્યાખ્યા.	(૦૩)
પ્રશ્ન.૨	કસરત એટલે શું? કસરતના પ્રકાર જણાવો.	(૧૨)
પ્રશ્ન.૩	પોષણ, ફીટનેસ અને તંદુરસ્તી વચ્ચે આંતરસંબંધ સમજાવો.	(૧૨)
પ્રશ્ન.૪	શરીરમાં થતી શક્તિની આવક જાવક સવિસ્તાર સમજાવો.	(૧૨)

ENGLISH VERSION

Que.1	1) Usefulness of RQ	(04)
	2) Definition of health and fitness	(04)
	3) Give name of components of physical fitness.	(03)
	OR	
Que.1	1) What is Body mass index (BMI)?	(04)
	2) Meal during game	(04)
	3) Definition of health and fitness	(03)
Que.2	What is exercise? State the types of exercise.	(12)
Que.3	Explain inter relationship between Nutrition, fitness and health.	(12)
Que.4	Explain in detail input and output of energy in human body.	(12)
