

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2026 (As Per Syllabus Year-2018)
NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS(ELEC)

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. Question - 01 is compulsory.
2. Answer any two questions from question number 2 to 4.
3. Figures to the right indicate marks.

પ્રશ્ન-૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો.

- 1) શરીરમાં થતી શક્તિની આવક-જાવક. (03)
- 2) રમત પહેલાનો આહાર. (03)
- 3) RQની ઉપયોગિતા. (03)
- 4) સપ્લીમેન્ટરી ફૂડ એટલે શું? (02)

અથવા

પ્રશ્ન-૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો.

- 1) ડાઇટીંગ દરમિયાન લેવામાં આવતી કાળજી. (03)
- 2) રમત પછીનો આહાર. (03)
- 3) શક્તિ વપરાશ માપનની પદ્ધતિઓના નામ આપો. (03)
- 4) પોષણ એટલે શું? (02)

પ્રશ્ન-૨ કસરતનો અર્થ આપી કસરતના પ્રકાર લખો. (૧૨)

પ્રશ્ન-૩ સમજાવો: (૧૨)

- 1) પોષણ, તન્દુરસ્તી, કસરત અને ફિટનેશ વચ્ચેનો આંતરસંબંધ.
- 2) કોમર્સિયલ સપ્લીમેન્ટરી ફૂડના ફાયદા અને ગેરફાયદા.

પ્રશ્ન-૪ ઓબેસિટી એટલે શું? ઓબેસિટી થવાના કારણો વિગતે ચર્ચો. (૧૨)

ENGLISH VERSION

Que.1 Give the answer in short.

- 1) Energy input and output in the body. (03)
- 2) Pre-game meal. (03)
- 3) Usefulness of RQ. (03)
- 4) What is supplementary food? (02)

OR

Que.1 Give the answer in short.

- 1) Care taken during dieting. (03)
- 2) Post-game meal. (03)
- 3) State the name of the methods of calculation of energy expenditures. (03)
- 4) What is meant by Nutrition? (02)

Que.2 Give the meaning of exercise and write down the type of exercise. (12)

Que.3 Explain: (12)

- 1) The inter-relationship between nutrition, health, exercise and fitness.
- 2) Advantage and disadvantage of Commercial supplementary food.

Que.4 What is obesity? Discuss in detail the causes of obesity. (12)
