



DAE-007-2014006

Seat No. _____

B. Sc. (Sem. IV) (CBCS) (W.E.F 2019) Examination

April - 2022

**Home Science
Nutrition & Fitness
(New Course)**

Faculty Code : 007

Subject Code : 2014006

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

સૂચના : (૧) દરેક પ્રશ્નના દસ માર્ક્સ છે.
(૨) દસ પ્રશ્નમાંથી કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

- | | | |
|----|---|----|
| ૧ | ઓબેસીટીના ભયસ્થાન લખો. | ૧૦ |
| ૨ | સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસમાં પોષણની ગાઈડલાઈન્સ લખો. | ૧૦ |
| ૩ | રમતવીરોનાં સ્પર્ધા પહેલાનાં પોષણ વિશે માહિતી આપો. | ૧૦ |
| ૪ | ફિઝીકલ એક્ટીવીટીનું મહત્વ અને ફાયદા લખો. | ૧૦ |
| ૫ | ફીટ રહેવાના ઉપાયો સમજાવો. | ૧૦ |
| ૬ | ઓબેસીટીની કસરત દ્વારા સારવાર સમજાવો. | ૧૦ |
| ૭ | ફિટનેસ એટલે શું ? ફિટનેસ લેવલ માપવની રીત સમજાવો. | ૧૦ |
| ૮ | ન્યુટ્રીશનલ સપ્લીમેન્ટ્સની ચર્ચા કરો. | ૧૦ |
| ૯ | કસરતનાં પ્રકાર લખો. | ૧૦ |
| ૧૦ | યોગ અભ્યાસ માટેના સામાન્ય સૂચનો સવિસ્તર જણાવો. | ૧૦ |

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Each question carries ten marks.
(2) Answer any five question out of ten.

- | | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | Write complication of Obesity. | 10 |
| 2 | Write nutritional guidelines for health and fitness. | 10 |
| 3 | Give information about athletes nutrition before exercise. | 10 |
| 4 | Write down the importance of physical activity and its benefits. | 10 |
| 5 | Discuss approaches for keeping fit. | 10 |
| 6 | Explain obesity treatment by exercise. | 10 |
| 7 | What is fitness ? Write about methods of assessment of fitness. | 10 |
| 8 | Discuss - Nutritional supplements. | 10 |
| 9 | Write types of exercise. | |
| 10 | Describe general guidelines for yoga practice. | |
