



DAK-007-2014006

Seat No. _____

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

April - 2022

Home Science : Paper - 6

(Nutrition & Fintess) (New Course)

Faculty Code : 007

Subject Code : 2014006

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(2) જમણી બાજુના અંક પ્રશ્નના કુલ ગુણ દર્શાવે છે.

1 ફિટનેસ માટે ન્યૂટ્રિશનલ ગાઈડલાઈન્સ સમજાવો. 10

અથવા

1 વેઈટ રિડ્યુસિંગ ડાયેટ માટે આહારકીય આયોજનના સિદ્ધાંતો સમજાવો. 10

2 શારીરિક પ્રવૃત્તિનો પિરામીડ અને ગાઈડલાઈન્સ વિશે લખો. 10

અથવા

2 યોગ એટલે શું ? યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો સમજાવો. 10

3 ફિટનેસ એટલે શું ? ફિટનેસ લેવલ માપવાની રીત વિશે લખો. 10

અથવા

3 તરંગી આહાર વિશે સવિસ્તાર સમજાવો. 10

4 ઓબેસિટી એટલે શું ? ઓબેસિટી થવાના કારણો વિશે લખો. 10

અથવા

4 રમતવીરો માટે કસરત બાદનું પોષણ વિશે સમજાવો. 10

- 5 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) 10
- (1) ઓબેસિટીના ભયસ્થાનો
 - (2) બોડીમાસ ઈન્ડેક્સ (BMI)
 - (3) ન્યૂટ્રિશનલ સપ્લિમેન્ટ્સ
 - (4) કસરતના પ્રકાર

ENGLISH VERSION

Instructions : (1) All questions are compulsory.
(2) Figures to the right side indicate full marks of questions.

- 1 Explain : About nutritional guidelines for fitness. 10

OR

- 1 Explain the principles of planning weight reducing diets. 10

- 2 Write about physical activity pyramid and guidelines. 10

OR

- 2 What is Yoga ? Explain general guidelines of Yoga practices. 10

- 3 What is fitness ? Write about methods of assessment of fitness. 10

OR

- 3 Explain in detail about Fad diets. 10

- 4 What is obesity ? Write about etiology of obesity. 10

OR

- 4 Explain about nutrition after physical exercise for sports person. 10

- 5 Write short notes : (any two) 10

- (1) Complications of obesity
- (2) Body Mass Index (BMI)
- (3) Nutritional supplements
- (4) Types of exercise