



Seat No. _____

HM-007-2014006

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

Examination

April - 2023

Home Science : Paper-6

(Nutrition & Fitness)

(New Course)

Faculty Code : 007

Subject Code : 2014006

Time : 2 Hours / Total Marks : 50

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | ઓબેસિટીના ભય સ્થાનો લખો. | 10 |
| | અથવા | |
| 1 | ઓબેસિટીનું માપન અને આહારકીય આયોજનના સિદ્ધાંતો જણાવો. | 10 |
| 2 | શારીરિક પ્રવૃત્તિનો પીરામીડ અને ગાઈડલાન્સ વિશે માહિતી આપો. | 10 |
| | અથવા | |
| 2 | કસરતના પ્રકાર વિસ્તારથી લખો. | 10 |
| 3 | ફીટનેસમાં પોષણનું મહત્વ અને ન્યુટ્રીશનલ સપ્લીમેન્ટ્સ વિશે લખો. | 10 |
| | અથવા | |
| 3 | ડાયટિંગ માટેના તરંગી આહાર અને સંબંધિત સમસ્યાઓની ચર્ચા કરો. | 10 |
| 4 | ફીટના રહેવાના ઉપાયો સમજાવો. | 10 |
| | અથવા | |
| 4 | યોગ એટલે શું? યોગનો ઇતિહાસ જણાવો. | 10 |
| 5 | ટૂંક નોંધ લખો : (કોઈપણ બે) | 10 |
| | (1) શારીરિક કસરતનું મહત્વ અને ફાયદા | |
| | (2) રમતવીરો અને પ્રવાહી | |
| | (3) સ્ટારવેશન ડાયેટ | |
| | (4) BMI અને વેસ્ટહીપ રેશિયો | |

ENGLISH VERSION

1 Write down the complications of obesity. **10**

OR

1 State the diagnosis and principles of dietary planning of obesity. **10**

2 Discuss the physical activity pyramid and its guide lines. **10**

OR

2 Write the types of physical activity. **10**

3 Write about the importance of nutrition in fitness and nutritional supplements. **10**

OR

3 Discuss fad diets and complications of fad diet. **10**

4 Discuss approaches for keeping fit. **10**

OR

4 What is yoga? state the history of yoga. **10**

5 Short notes (any two) **10**

- (1) Advantage and importance of exercise
- (2) Athletes and liquid food.
- (3) Starvation diet.
- (4) BMI and waist/hip ratio.
