



PAU-007-1015006 Seat No. _____

B. Sc. (Home Science) (Sem. V) (CBCS) Examination

October / November - 2018

Nutrition & Fitness : Paper - 6

(New Course)

[General Home Science]

Faculty Code : 007

Subject Code : 1015006

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- ૧ ફિટનેસ એટલે શું ? અને ફિટનેસ માપવાની રીત વિશે લખો. ૧૦
અથવા
- ૧ લખો : ફિટનેસ માટે ન્યુટ્રીશનલ ગાઈડલાઈન્સ. ૧૦
- ૨ લખો : ઓબેસીટી થવાના કારણો. ૧૦
અથવા
- ૨ સમજાવો : કસરતના પ્રકાર. ૧૦
- ૩ યોગ એટલે શું ? યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો. ૧૦
અથવા
- ૩ શારિરીક કસરતનું મહત્ત્વ અને ફાયદાઓ વિશે લખો. ૧૦
- ૪ લખો : ફિટનેસમાં પોષણનું મહત્ત્વ ૧૦
અથવા
- ૪ સમજાવો : આહાર દ્વારા વજનનું નિયમન. ૧૦
- ૫ નીચેનામાંથી કોઈપણ બેના જવાબ લખો : ૧૦
(૧) કસરત બાદનું પોષણ
(૨) યોગનો ઈતિહાસ
(૩) ન્યુટ્રીશનલ સપ્લીમેન્ટસ
(૪) વેઈટ રીડ્યુસીંગ ડાયેટ માટે આહારકીય આયોજનના સિદ્ધાંતો

ENGLISH VERSION

- 1 What is fitness ? Write about methods of assessment of fitness. **10**
- OR**
- 1 Write - Nutritional guidelines of fitness. **10**
- 2 Write - Causes of obesity. **10**
- OR**
- 2 Explain - Types of physical activity. **10**
- 3 What is yoga ? General guidelines for yoga practice. **10**
- OR**
- 3 Write about importance and benefits of physical activity. **10**
- 4 Write - Importance of nutrition in fitness. **10**
- OR**
- 4 Explain - Diet planning of weight management. **10**
- 5 Write answers any two : **10**
- (1) Nutrition after physical activity
 - (2) History of yoga
 - (3) Nutritional supplements
 - (4) Principles of planning weight reducing diets.
-