



RS-007-1015006

Seat No. _____

**B. Sc. (Home) (Sem. V) (CBCS) (W.E.F. 2016)
Examination**

March - 2019

**Nutrition & Fitness : Paper - 06
(Gen.) (New Course)**

Faculty Code : 007

Subject Code : 1015006

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- ૧ સમજાવો : પોષણ, સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસ. ૧૦
અથવા
- ૧ ફીટ રહેવાનાં ઉપાયો જણાવો. ૧૦
- ૨ ફિટનેસમાં પોષણનું મહત્ત્વ લખો. ૧૦
અથવા
- ૨ કસરતનાં પ્રકાર વર્ણવો. ૧૦
- ૩ શારીરિક પ્રવૃત્તિનો પિરામીડ વર્ણવો. ૧૦
અથવા
- ૩ યોગ અભ્યાસ માટેનાં સામાન્ય સૂચનો વર્ણવો. ૧૦
- ૪ ઓબેસીટી એટલે શું ? ઓબેસીટી થવાનાં કારણો લખો. ૧૦
અથવા
- ૪ ઓબેસીટીનાં ભયસ્થાનો લખો. ૧૦
- ૫ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ બે) ૧૦
(૧) એરોબિક કસરત
(૨) યોગનો ઇતિહાસ
(૩) BMI અને વેસ્ટ/હીપ રેશિયો
(૪) સ્પર્ધા દરમ્યાનનું પોષણ.

ENGLISH VERSION

- | | | |
|-----------|--|----|
| 1 | Explain - Nutrition, Health and Fitness. | 10 |
| OR | | |
| 1 | Discuss Approaches for keeping fit. | 10 |
| 2 | Write role of nutrition in fitness. | 10 |
| OR | | |
| 2 | Write types of exercise. | 10 |
| 3 | Describe physical activity pyramid. | 10 |
| OR | | |
| 3 | Describe general guidelines for yoga practice. | 10 |
| 4 | What is Obesity ? Write etiology of obesity. | 10 |
| OR | | |
| 4 | Write complication of obesity. | 10 |
| 5 | Short notes : (any two) | 10 |
| | (1) Aerobic Exercise | |
| | (2) History of Yoga | |
| | (3) BMI and Waist / Hip ratio. | |
| | (4) Nutrition during exercise. | |
-