



JAA-007-1015006

Seat No. \_\_\_\_\_

**Third Year B. Sc. (Home) (Gen.) (Sem. V) Examination**

**October – 2019**

**Paper - 6 : Nutrition & Fitness**

*(New Course)*

**Faculty Code : 007**

**Subject Code : 1015006**

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- ૧ ફીટનેસની વ્યાખ્યા આપી તેના પરિમાપનની પદ્ધતિઓ સમજાવો. ૧૦  
અથવા
- ૧ ફીટનેસમાં પોષણની ભૂમિકા ચર્ચા સ્વાસ્થ્ય અને ફીટનેસમાં પોષણકીય ગાઈડલાઈન્સ લખો. ૧૦
- ૨ ફીઝીકલ એક્ટીવીટીનું મહત્વ અને ફાયદા લખી ફીઝીકલ એક્ટીવીટી પીરામીડ સમજાવો. ૧૦  
અથવા
- ૨ ઓવર વેઈટ અને ઓબેસીટીનું પરીમાપન, કારણો અને સ્વાસ્થ્ય વિષમતાઓ ચર્ચો. ૧૦
- ૩ ફેડ ડાયેટની વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો. ૧૦  
અથવા
- ૩ એથલીટ્સના પ્રકાર અને તેમની પોષણકીય જરૂરિયાત સમજાવો. ૧૦
- ૪ યોગનો ઇતિહાસ અને વિકાસ સમજાવી તેના પાયાના સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો. ૧૦  
અથવા
- ૪ ન્યુટ્રીશનલ સપ્લીમેન્ટ્સની ચર્ચા કરો. ૧૦
- ૫ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) ૧૦  
(૧) વજન ઉતારવાના ડાયેટના સિદ્ધાંતો  
(૨) ફીટનેસના અભિગમો  
(૩) ફીઝીકલ એક્ટીવીટીના પ્રકાર  
(૪) યોગ માટે ગાઈડલાઈન્સ.

## **ENGLISH VERSION**

- 1 Explain - Definition and methods of assessment of fitness. **10**
- OR**
- 1 Explain the role of nutrition in fitness and write nutritional guidelines for health and fitness. **10**
- 2 Write the importance and benefits of physical activity. **10**  
Explain physical activity pyramid.
- OR**
- 2 Write about the assessment, causes and health complications of over weight and obesity. **10**
- 3 Explain - Fad diets. **10**
- OR**
- 3 Explain the types of athletes and their nutritional requirements. **10**
- 4 Discuss the History and development of yoga and write about basic principles of yoga. **10**
- OR**
- 4 Discuss - Nutritional suppliments. **10**
- 5 Short notes : (any two) **10**
- (1) Principles of weight reducing diet
  - (2) Approaches of fitness
  - (3) Types of physical activity
  - (4) Guidelines for yoga.