



DBO-007-1015006

Seat No. _____

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

June - 2022

Home Science : Paper-6
(Nutrition and Fitness) (Gen)
(Old Course)

Faculty Code: 007

Subject Code: 1015006

Time : **2.30** Hours]

[Total Marks : **70**

સૂચના : (1) દરેક પ્રશ્નોના દસ માર્ક્સ છે.
(2) દસ પ્રશ્નમાંથી કોઈપણ પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

- | | | |
|----|---|----|
| 1 | કસરતનાં પ્રકારો લખો. | 10 |
| 2 | લખો - ઓબેસીટી થવાનાં કારણો. | 10 |
| 3 | ફિટનેસ એટલે શું? ફિટનેસ માપવાની રીત વિશે લખો. | 10 |
| 4 | શારીરિક કસરતનું મહત્વ અને ફાયદાઓ લખો. | 10 |
| 5 | સમજાવો - ફિટનેસ માટે ન્યુટ્રીશનલ ગાઈડલાઈન્સ. | 10 |
| 6 | યોગ એટલે શું? યોગ અભ્યાસ માટેનાં સામાન્ય સૂચનો. | 10 |
| 7 | તરંગી આહારથી ઉદ્ભવતી સમસ્યાઓ લખો. | 10 |
| 8 | સમજાવો - ફિટનેસમાં પોષણનું મહત્વ. | 10 |
| 9 | રમતવીરો માટે પોષકતત્વોની જરૂરિયાત લખો. | 10 |
| 10 | સમજાવો :
(1) બોડી માસ ઈન્ડેક્સ
(2) વેસ્ટ હીપ રેશિયો | 10 |

ENGLISH VERSION

Instructions:

- (1) Each question has ten marks.
- (2) Write only five answers from ten questions.

- | | | |
|----|---|----|
| 1 | Write types of exercise. | 10 |
| 2 | Write causes of obesity. | 10 |
| 3 | What is Fitness ? Write about methods of assessment of fitness. | 10 |
| 4 | Write about importance and benefits of physical activity. | 10 |
| 5 | Explain – Nutritional guidelines of fitness. | 10 |
| 6 | What is Yoga ? General guidelines for yoga practice. | 10 |
| 7 | Write about complication of Fad diets. | 10 |
| 8 | Explain – Importance of Nutrition in fitness. | 10 |
| 9 | Write nutrition requirement of Athletes. | 10 |
| 10 | Explain:
(1) Body Mass Index
(2) Waist to hip ratio. | 10 |
-