



DBK-190801010102

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

**B. Sc. (Sem. V) (W.E.F. 2019) Examination**

**June - 2022**

**Home Science**

*(Nutrition & Fitness) (New Course)*

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- સૂચના : (1) દરેક પ્રશ્નોના 10 માર્ક્સ છે.  
(2) કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

- 1 ફિટનેસ એટલે શું ? ફિટનેસ માપવાની રીત વિશે લખો. 10
- 2 સમજાવો - ફિટનેસ માટે ન્યૂટ્રિશનલ ગાર્ડડલાઈન્સ. 10
- 3 કસરતના પ્રકારો લખો. 10
- 4 લખો - ઓબેસિટી થવાના કારણો. 10
- 5 યોગ એટલે શું ? યોગ અભ્યાસ માટેના સામાન્ય સૂચનો. 10
- 6 શારીરિક કસરતનું મહત્ત્વ અને ફાયદાઓ લખો. 10
- 7 સમજાવો - આહાર દ્વારા વજનનું નિયમન. 10
- 8 તરંગી આહારથી ઉદ્ભવતી સમસ્યાઓ લખો. 10
- 9 સમજાવો - ફિટનેસમાં પોષક તત્ત્વ. 10
- 10 ટૂંકનોંધ : (કોઈ પણ બે) 10
  - (1) સ્પર્ધા દરમ્યાનનું પોષણ
  - (2) યોગનો ઈતિહાસ
  - (3) ન્યૂટ્રિશનલ સપ્લિમેન્ટ્સ
  - (4) બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI)

DBK-190801010102 ]

1

[ Contd...

## ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Every question contains 10 marks each.  
(2) Answer any five questions.

- 1 What is Fitness ? Write about methods of assessment of fitness. 10
- 2 Explain – Nutritional guidelines of fitness. 10
- 3 Write types of exercise. 10
- 4 Write causes of obesity. 10
- 5 What is Yoga ? General guidelines for yoga practice. 10
- 6 Write about importance and benefits of physical activity. 10
- 7 Explain – Diet planning of weight management. 10
- 8 Write about complication of Fad diets. 10
- 9 Explain – importance of Nutrition in fitness. 10
- 10 Write short note : (any **two**) 10
  - (i) Nutrition during exercise
  - (ii) History of yoga
  - (iii) Nutritional supplements
  - (iv) BMI.