



**DBZ-16081202020401**

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

**M. Sc. (Sem. II) Examination**

**July - 2022**

**Home Science**

**(Foods & Nutrition) (Nutrition in for Health & Fitness)**

Time : 1.30 Hours]

[Total Marks : 35

- સૂચના : (1) પહેલો પ્રશ્ન ફરજિયાત છે.  
(2) બાકીનામાંથી કોઈપણ ત્રણ લખો.  
(3) પ્રશ્ન 2થી 5ના માર્ક્સ સરખાં છે.

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | નીચેનાના જવાબ આપો.  | 11 |
|   | (અ) ફીટનેશ અને તેના ઘટકો વિશે ચર્ચા કરો.                                  | 3  |
|   | (બ) કસરતના પ્રકાર વિશે ચર્ચા કરો.   | 4  |
|   | (ક) ઓબેસીટીના એસેસમેન્ટ વિશે લખો.   | 4  |
| 2 | સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રીશન એટલે શું? રમતવીરની પોષણકીય જરૂરિયાતો વિશે ચર્ચા કરો. | 12 |
| 3 | રમત પહેલા, દરમિયાન અને પછીની પોષણ જરૂરિયાતોની ચર્ચા કરો.                  | 12 |
| 4 | શરીરની શક્તિ પ્રણાલીઓ વિશે વિગતવાર ચર્ચા કરો.                             | 12 |
| 5 | ટૂંકનોંધ લખો.   | 12 |
|   | (અ) અર્ગોજેનિક એઈડ  |    |
|   | (બ) બેરિયાટ્રીક સર્જરી  |    |

## ENGLISH VERSION

**Instructions:**

- (1) Question no. 1 is compulsory.
- (2) Attempt any 3 from the rest.
- (3) Q. No. 2-5 carry equal marks.

- |          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | Answer the following:  | <b>11</b> |
|          | (a) Discuss about fitness and its components.  | <b>3</b>  |
|          | (b) Discuss about types of exercises.  | <b>4</b>  |
|          | (c) Write about assessment of obesity.   | <b>4</b>  |
| <b>2</b> | What is sports nutrition? Discuss nutritional requirements of sports person in detail. | <b>12</b> |
| <b>3</b> | Discuss pre, during and post-game nutritional requirements.                            | <b>12</b> |
| <b>4</b> | Discuss in detail about energy systems of the body.                                    | <b>12</b> |
| <b>5</b> | Write short note on:   | <b>12</b> |
|          | (a) Ergogenic aids   |           |
|          | (b) Bariatric surgery.   |           |

---