



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

**HAO-007-1015006**

**Third Year B. Sc. (Sem. V) (W.E.F. 2016)**

**Examination**

**June - 2023**

**Home Science (FN) : Paper - 6**

*(Nutrition & Fitness)*

*(Old Course)*

**Faculty Code : 007**

**Subject Code : 1015006**

Time : 2 / Total Marks : 50

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | લખો - ફિટનેસમાં સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ.                   | 10 |
|   | અથવા  |    |
| 1 | યોગ એટલે શું? યોગ અભ્યાસ માટેના સામાન્ય સૂચનો.        | 10 |
| 2 | ઓબેસીટીના ભય સ્થાનો.                                  | 10 |
|   | અથવા  |    |
| 2 | કસરતના પ્રકારો.                                       | 10 |
| 3 | ન્યુટ્રીશનલ પીરામીડ સમજાવો.                           | 10 |
|   | અથવા  |    |
| 3 | વેઈટ રીડ્યુસીંગ ડાયેટ માટે આહારકીય આયોજનના સિદ્ધાંતો. | 10 |
| 4 | ફિટનેસ માપવાની રીતો.                                  | 10 |
|   | અથવા  |    |
| 4 | શારીરિક કસરતનું મહત્વ અને ફાયદાઓ.                     | 10 |
| 5 | ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે)                              | 10 |
|   | (1) યોગના ફાયદાઓ                                      |    |
|   | (2) ફેડ ડાયેટ   |    |
|   | (3) ન્યુટ્રીશનલ સપ્લીમેન્ટ્સ                          |    |
|   | (4) કસરત બાદનું પોષણ.                                 |    |

## ENGLISH VERSION

- |          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | Write importance of Health in Fitness.              | <b>10</b> |
|          | <b>OR</b>   |           |
| <b>1</b> | What is Yoga? General guidelines for Yoga practice. | <b>10</b> |
| <b>2</b> | Complications of over weight and obesity.           | <b>10</b> |
|          | <b>OR</b>   |           |
| <b>2</b> | Types of physical acitivity.                        | <b>10</b> |
| <b>3</b> | Explain of Nutritional Pyramid.                     | <b>10</b> |
|          | <b>OR</b>   |           |
| <b>3</b> | Principles of planning weight reducing diets.       | <b>10</b> |
| <b>4</b> | Methods of assessment of fitness.                   | <b>10</b> |
|          | <b>OR</b>   |           |
| <b>4</b> | Importance and benefits of physical acitivity.      | <b>10</b> |
| <b>5</b> | Write short notes. (any two)                        | <b>10</b> |
|          | (1) Benifits of Yoga                                |           |
|          | (2) Fad diets                                       |           |
|          | (3) Nutritional Supplements                         |           |
|          | (4) Nutrition after Physical Activity.              |           |
-