



Seat No. _____

HAK-190801010102
B. Sc. (Sem.-V) (CBCS)
(W.E.F. 2019) Examination
May - 2023
Home Science
(Nutrition & Fitness) (New Course)

Time : 2 Hours / Total Marks : 50

- સૂચના : (1) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(2) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | શારીરિક પ્રવૃત્તિનો પિરામીડ સવિસ્તાર સમજાવો. | 10 |
| | અથવા | |
| 1 | શારીરિક કસરતનું મહત્ત્વ અને ફાયદાઓ વિશે લખો. | 10 |
| 2 | ફિટનેસ લેવલ માપવાની રીત વિશે સવિસ્તાર લખો. | 10 |
| | અથવા | |
| 2 | પોષણ, સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસ પદો વ્યાખ્યાયિત કરો. | 10 |
| 3 | યોગ એટલે શું? યોગ અભ્યાસ માટેના સામાન્ય સૂચનો વિશે લખો. | 10 |
| | અથવા | |
| 3 | રમતવીરો માટે કસરત પહેલાના પોષણ વિશે સવિસ્તાર વર્ણવો. | 10 |
| 4 | ઓબેસિટી એટલે શું? ઓબેસિટી થવાના કારણો લખો. | 10 |
| | અથવા | |
| 4 | તરંગી આહારથી ઉદ્ભવતી સમસ્યાઓ લખો. | 10 |
| 5 | ટૂંકનોંધ લખો: (કોઈ પણ બે) | 10 |
| | (1) ન્યૂટ્રિશનલ સપ્લિમેન્ટ્સ | |
| | (2) બોડીમાસ ઈન્ડેક્સ (BMI) | |
| | (3) કસરત દ્વારા વજનનું નિયમન | |
| | (4) યોગનો ઈતિહાસ. | |

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) All questions are compulsory.
(2) Figures on right side indicate the marks.

1 Explain in detail about physical activities pyramid. **10**

OR

1 Write about importance and benefits of physical activity. **10**

2 Write in detail about assessment methods of fitness level. **10**

OR

2 Define the terms nutrition, health and fitness. **10**

3 What is Yoga? Write about general guidelines for Yoga practice. **10**

OR

3 Describe in detail about nutrition before physical activities for athletes. **10**

4 What is obesity? Write in detail about causes of obesity. **10**

OR

4 Write about complications of fad diets. **10**

5 Write short notes: (any **two**) **10**

- (1) Nutritional supplements
- (2) Body Mass Index (BMI)
- (3) Weight management through the exercise
- (4) History of Yoga.
