



Seat No. _____

HQ-16081202020401

M. Sc. (Home Science) (Sem. II) Examination

April - 2023

Foods and Nutrition and General Home Science

(Nutrition for Health and Fitness)

(New Course)

Time : 1:5 Hours / Total Marks : 35

- સૂચના : (1) પ્રશ્ન-1 ફરજિયાત છે.
(2) બાકીનામાંથી કોઈ પણ બે લખો.

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | નીચેનાના જવાબ આપો. | 11 |
| | (અ) પોષણ, તંદુરસ્તી અને ફીટનેશને વ્યાખ્યાયીત કરો. | 4 |
| | (બ) રમતવીરના દેખાવ (વર્ક પરફોર્મન્સ) પર થતી ચોક્કસ પોષક તત્વોની અસર વર્ણવો. | 4 |
| | (ક) રેસ્પીરેટરી ક્વોશ્યન્ટ વિશે ચર્ચા કરો. | 3 |
| 2 | કસરતના સંદર્ભમાં શરીરમાં રહેલી શક્તિ પ્રણાલીઓની ચર્ચા કરો. | 12 |
| 3 | સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રીશન વિશે વિગતવાર ચર્ચા કરો. | 12 |
| 4 | મેદસ્વીના પ્રકાર, થવાના કારણો અને તેના એસેસમેન્ટની ચર્ચા કરો. | 12 |
| 5 | ટૂંક નોંધ લખો : | 12 |
| | (અ) સ્પર્ધા પહેલા અને દરમિયાનની જરૂરિયાત | |
| | (બ) કસરત દરમિયાન થતું ચરબીનું સ્થાનાંતર | |

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Question no. 1 is compulsory.
(2) Attempt any two from the rest.

- | | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Answer the following : | 11 |
| | (a) Define the term nutrition, health and fitness. | 4 |
| | (b) Explain the effect of specific nutrients on work performance. | 4 |
| | (c) Discuss about Respiratory Quotient. | 3 |
| 2 | Describe the energy system in the body with relation to exercise. | 12 |
| 3 | Discuss in detail about sports nutrition. | 12 |
| 4 | Discuss the type, causes and assessment of the obesity. | 12 |
| 5 | Write short note on : | 12 |
| | (a) Pre-game and post-game needs | |
| | (b) Mobilization of fat during exercise. | |
-