

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
August/September -2020 [NEW COURSE]
NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS (ELEC)

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. Questions No.1 is compulsory.
2. Write any two answers From the Q. 2 to Q. 5.
3. Figures to the right indicate marks.

- પ્રશ્ન.૧ ઓબેસીટી એટલે શું? તેના થવાના કારણો અને સારવારની ચર્ચા કરો. (૧૧)
- પ્રશ્ન.૨ સમજાવો: (૧૨)
1. પોષણ, તંદુરસ્તી, કસરત અને ફીટનેશ વચ્ચેનો આંતરસંબંધ.
 2. શક્તિનો વપરાશ માપવાની પદ્ધતિઓ.
- પ્રશ્ન.૩ કસરત એટલે શું? કસરતના પ્રકાર લખો. (૧૨)
- પ્રશ્ન.૪ કોર્મશીયલ સપ્લીમેન્ટરી ફૂડ સમજાવો. (૧૨)
- પ્રશ્ન.૫ રમત પહેલા, રમત દરમિયાન અને રમત પછીના આહાર વિશે લખો. (૧૨)

ENGLISH VERSION

- Q.1 Define obesity and discuss the causes and treatment of obesity. (11)
- Q.2 Explain: (12)
1. Inter relation of nutrition, health, exercise and physical fitness.
 2. Methods of calculation of energy expenditure.
- Q.3 What is exercise? Write about types of exercise. (12)
- Q.4 Explain the commercial supplementary Food. (12)
- Q.5 Write about meals for pre-game, during game and post-game. (12)
