

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2024 (As Per Syllabus Year-2023)
Nutrition for Sports and Fitness (Ele-2)

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. Ques. No. 1 is compulsory.
2. Attempt any two questions from the rest.

પ્રશ્ન.૧	ટૂંકમાં જવાબ આપો.	(૧૧)
	1) ફિટનેશની વ્યાખ્યા આપો.	(૦૨)
	2) રમત દરમિયાનનો આહાર.	(૦૩)
	3) શક્તિનું ચયાપચય.	(૦૩)
	4) ફિઝીકલ ફિટનેશના ઘટકોના નામ લખો.	(૦૩)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૧	ટૂંકમાં જવાબ આપો.	(૧૧)
	1) હેલ્થનો અર્થ આપો.	(૦૨)
	2) બોડી માસ ઇન્ડેક્સ(BMI) એટલે શું?	(૦૩)
	3) વેઈટ સાયકલીંગ.	(૦૩)
	4) શરીરમાં થતી શક્તિની આવક-જાવક	(૦૩)
પ્રશ્ન.૨	સમજાવો.	(૧૨)
	1) રમત પહેલા અને રમત પછીનો આહાર.	
	2) કોમર્સિયલ સપ્લીમેન્ટરી ફૂડ.	
પ્રશ્ન.૩	ઓબેસિટી એટલે શું? ઓબેસિટી થવાના કારણો અને સારવાર વિશે સમજાવો.	(૧૨)
પ્રશ્ન.૪	કસરતનો અર્થ આપી. કસરતના પ્રકાર ચર્ચો.	(૧૨)

ENGLISH VERSION

Que.1	Give the answer in short.	(11)
	1) Define the fitness.	(02)
	2) Meal - during the game.	(03)
	3) Energy metabolism.	(03)
	4) Write the names of the components of physical fitness.	(03)
	OR	
Que.1	Give the answer in short.	(11)
	1) Give the meaning of "Health".	(02)
	2) What is meant by Body Mass Index (BMI)?	(03)
	3) Weight cycling.	(03)
	4) Energy input and output in the body.	(03)
Que.2	Explain:	(12)
	1) Pre-game meal and Post-game meal.	
	2) Commercial supplementary food.	
Que.3	What is obesity? Discuss the causes of obesity and its treatment.	(12)
Que.4	Give the meaning of exercise and explain the type of exercise	(12)
