

M.Sc. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2026 (As Per Syllabus Year-2023)
Nutrition for Sports and Fitness (Ele-2)

Time: 1:30 Hours

Marks: 35

Instructions:

1. Question - 01 is compulsory.
2. Answer any two questions from question number 2 to 4.
3. Figures to the right indicate marks.

પ્રશ્ન-૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો.

- 1) રમત દરમિયાનનો આહાર. (03)
- 2) બોડી માસ ઇન્ડેક્સ(BMI) એટલે શું? (03)
- 3) ડાયાેટીંગ દરમિયાન લેવામાં આવતી કાળજી. (03)
- 4) સપ્લીમેન્ટરી ફૂડ એટલે શું? (02)

અથવા

પ્રશ્ન-૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો.

- 1) શક્તિનું ચયાપચય. (03)
- 2) વેઈટ સાયકલીંગ. (03)
- 3) ફીઝીકલ ફિટનેસના ઘટકોના નામ આપો. (03)
- 4) હેલ્થનો અર્થ આપો. (02)

પ્રશ્ન-૨ સમજાવો:

- 1) કોમર્સિયલ સપ્લીમેન્ટરી ફૂડના ફાયદા અને ગેરફાયદા.
- 2) શક્તિ વપરાશ માપનની પદ્ધતિઓ.

પ્રશ્ન-૩ કસરતનો અર્થ આપી. કસરતના પ્રકાર સવિસ્તાર વર્ણવો.

(૧૨)

પ્રશ્ન-૪ ઓબેસિટી એટલે શું? ઓબેસિટી થવાના કારણો અને તેની સારવારની ચર્ચા કરો.

(૧૨)

ENGLISH VERSION

Que.1 Give the answer in short.

- 1) Meal of during the game. (03)
- 2) What is meant by body mass index (BMI)? (03)
- 3) Care taken during dieting. (03)
- 4) What is supplementary food? (02)

OR

Que.1 Give the answer in short.

- 1) Energy metabolism. (03)
- 2) Weight cycling. (03)
- 3) Name the components of physical fitness. (03)
- 4) Give the meaning of health (02)

Que.2 Explain:

(12)

- 1) Advantage and disadvantage of commercial supplementary food.
- 2) Method of calculation of energy expenditures.

Que.3 Give the meaning of exercise. Describe the type of exercise in detail.

(12)

Que.4 What is obesity? Discuss the causes of obesity and its treatment.

(12)
