



RAN - 1903030103050061

RAN-1903030103050061



S.Y.B.Sc. Home Science (Sem. III) Examination

March - 2023

Nutrition and Fitness (th) ATKT MCQ

સૂચના : / Instructions

(૧)

નીચે દર્શાવેલ નિશાનીવાળી વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી.

Fill up strictly the details of signs on your answer book

Name of the Examination:

S.Y.B.Sc. Home Science (Sem. III)

Name of the Subject :

Nutrition and Fitness (th) ATKT MCQ

Subject Code No.: **1903030103050061**

Seat No.:

| | | | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

Student's Signature

O.M.R. Sheet ભરવા અંગેની અગત્યની સૂચનાઓ આપેલ

O.M.R. Sheetની પાછળ છાપેલ છે.

***Important instructions to fillup O.M.R. Sheet
are given on back side of the provided O.M.R. Sheet.***

Set - 1

- Q. 1** Sign of good health is _____.
સારા સ્વાસ્થ્યની નિશાની _____ છે.
- Body weight 100 kg - શારીરિક વજન ૧૦૦ કિલો
 - Blood pressure 180 mm Hg - બ્લડ પ્રેશર 180 mm Hg
 - Body temperature 98.6°F - શારીરિક તાપમાન ૧૦૫*°C
 - Blood sugar level 200 mg - બ્લૂદ સુગર લેવેલ ૨૦૦ mg
- Q. 2** Which of the following is not the method of assessing body composition?
શરીરની રચનાની આકારણી કરવાની નીચેનીમાંથી કઈ પદ્ધતિ નથી?
- BMI
 - BMR
 - MUAC
 - SFT
- Q. 3** VO₂ max is expressed as _____.
VO₂ મેક્સને _____ તરીકે દર્શાવવામાં આવે છે.
- mm of O₂/kg/body weight/ min
 - ml of O₂/kg/body weight/ min
 - mm of H₂O/kg/body weight/ min
 - mL of O₂/g/body weight/ min
- O₂/kg/શરીરનું વજન/મિનિટનું mm
 - O₂/kg/શરીરનું વજન/મિનિટનું ml
 - H₂O/kg/શરીરનું વજન/મિનિટનું mm
 - O₂/g/શરીરનું વજન/મિનિટનું ml
- Q. 4** Insulin is produced in _____.
ઇન્સુલીન _____ માં ઉત્પન્ન થાય છે.
- liver - યકૃત
 - pancreas - સ્વાદપિંડ
 - gall bladder - પિત્તાશય
 - stomach - જઠર
- Q. 5** The World Health organization defines Health as;
વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન એ સ્વસ્થની વ્યાખ્યા કઈ આપી છે?
- Complete physical well-being - સંપૂર્ણ શારીરિક સારી અવસ્થા
 - Complete mental well-being - સંપૂર્ણ માનસિક સારી અવસ્થા
 - Complete social well-being - સંપૂર્ણ સામાજિક સારી અવસ્થા
 - All of the above - બધા

Q. 6 Criteria for metabolic syndrome are:

મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ માટે માપદંડ છે:

- a. Abdominal obesity
 - b. High blood pressure
 - c. High fasting blood glucose level
 - d. All
- એ. પેટની સ્થૂળતા
બી. હાઈ બ્લડ પ્રેશર
સી. ઉચ્ચ ઉપવાસ રક્ત ગ્લુકોઝ સ્તર
ડી. બધા

Q. 7 The ability to function efficiently and effectively without injury, to enjoy leisure and to be healthy is termed as:

- a. Health
- b. Stamina
- c. Physical Fitness
- d. Endurance

ઈજા વિના કાર્યક્ષમ અને અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની, લેઝરનો આનંદ માણવાની અને સ્વસ્થ રહેવાની ક્ષમતાને આ પ્રમાણે કહેવામાં આવે છે:

- એ. આરોગ્ય
- બી. સહનશક્તિ
- સી. શારીરિક તંદુરસ્તી
- ડી. સહનશક્તિ

Q. 8 The fatty deposition in the inner wall of the blood vessels is termed as

- a. Hyperlipidemia
- b. Hypertension
- c. Hyperglycemia
- d. Hyperthyroidism

રુધિરવાહિનીઓની આંતરિક દિવાલમાં ફેટી ડિપોઝિશન કહેવામાં આવે છે.

- એ. હાયપરલિપિડેમિયા
- બી. હાયપરટેન્શન
- સી. હાયપરગ્લાયસેમિયા
- ડી. હાયપરથાયરોઈડિઝમ

Q. 9 _____ is the excessive fat deposition around the waist.

- a. Pear shape
- b. Apple shape
- c. Banana shape
- d. Hour Glass

_____ એ કમરની આસપાસ અતિશય ચરબીનો જમાવ છે.

- એ. પિઅર આકાર
- બી. સફરજન આકાર
- સી. બનાના આકાર
- ડી. કલાક કાચ

- Q. 13** Balance means -
- To move and change direction quickly
 - Time between stimulus response
 - Putting relevant motor programs in correct order
 - Ability to maintain equilibrium

સંતુલન એટલે -

- ઝડપથી ખસેડવા અને દિશા બદલવી
- ઉત્તેજના પ્રતિભાવ વચ્ચેનો સમય
- સંબંધિત મોટર પ્રોગ્રામ્સને યોગ્ય ક્રમમાં મૂકવો
- સંતુલન જાળવવાની ક્ષમતા

- Q. 14** Best indicator to know the body composition of an athlete is to know

- BMI
- Lean body mass
- Weight
- MUAC

રમતવીરની શારીરિક રચના જાણવા માટે શ્રેષ્ઠ સૂચક છે.

- BMI
- દુર્બળ બોડી માસ
- વજન
- MUAC

- Q. 15** Threshold of training means-

- Gradually over a period of time
- Minimum level of exercise
- Human body gets slightly more than accustomed
- Body adapts to exercise level

તાલીમની શ્રેણી એટલે -

- સમયાંતરે ધીરે ધીરે
- કસરતનું ન્યૂનતમ સ્તર
- માનવ શરીર ટેવાયેલું કરતાં થોડું વધારે મેળવે છે
- શરીર વ્યાયામ સ્તરને અનુકૂળ કરે છે

- Q. 16** Overload is-
- Gradually over a period of time
 - Minimum level of exercise
 - Human body gets slightly more than accustomed
 - Body adapts to exercise level

ઓવરલોડ છે -

- સમયાંતરે ધીરે ધીરે
- કસરતનું ન્યૂનતમ સ્તર
- માનવ શરીર ટેવાયેલું કરતાં થોડું વધારે મેળવે છે
- શરીર વ્યાયામ સ્તરને અનુકૂળ કરે છે

- Q. 17** While doing cardiovascular endurance step test, we can use-

- Step ups
- Tread mill
- Cycling
- All of these

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ સ્ટેપ ટેસ્ટ કરતી વખતે, અમે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ-

- સ્ટેપ અપ્સ
- ટ્રેડ મિલ
- સાયકલિંગ
- આ બધા

- Q. 18** Example of Aerobic exercise is -

- Long distance running
- Sprints
- Weight lifting
- Time other than service while playing tennis

એરોબિક કસરતનું ઉદાહરણ છે-

- લાંબા અંતરની દોડ
- સ્પ્રિન્ટ્સ
- વેઈટલિફ્ટિંગ
- ટેનિસ રમતી વખતે સેવા સિવાયનો સમય

- Q. 19** Aerobic exercise uses _____ to get energy.

- Oxygen
- Glycogen
- Stored Fat
- None of the above

એરોબિક કસરત ઊર્જા મેળવવા માટે _____ નો ઉપયોગ કરે છે.

- ઓક્સિજન
- ગ્લાયકોજન
- સંગ્રહિત ચરબી
- ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

Q. 20

What could be warning signs of injury-?

- a. Sharp pain
b. Tenderness
c. Swelling
d. All of the above

ઈજાના ચેતવણી ચિહ્નો શું હોઈ શકે-?

- એ. તીક્ષ્ણપીડા
બી. કોમળતા
સી. સોજા
ડી. ઉપરોક્ત તમામ

Q. 21

There should be a gap of _____ after food for exercising.

- a. 3-4 hours
b. 5-6 hours
c. 1-2 hours
d. No gap

કસરત કરવા માટે ખોરાક પછી _____ નું અંતર હોવું જોઈએ.

- એ. ૩-૪ કલાક
બી. ૫-૬ કલાક
સી. ૧-૨ કલાક
ડી. કોઈ અંતર નથી

Q. 22

Cardiac Output CO =

કાર્ડિયાક આઉટપુટ CO =

- a. $CO = HR * SV$
b. $HR = CO - SV$
c. $CO = HR/SV$
d. $CO = SV/HR$

Q. 23

End product of metabolism in muscles is -

- a. Lactic acid
b. Acetic acid
c. Sulphuric acid
d. Citric acid

સ્નાયુઓમાં મેટાબોલિઝમનું અંતિમ ઉત્પાદન છે-

- એ. લેક્ટિક એસિડ
બી. એસિટિક એસિડ
સી. સલ્ફ્યુરિક એસિડ
ડી. સાઈટ્રિક એસિડ

- Q. 24** Systolic Blood pressure is -
- Pressure on walls of arteries when heart contracts
 - Pressure on walls of arteries when heart relaxes
 - Pressure on walls of veins when heart contracts
 - Pressure on walls of veins when heart contracts

સિસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર છે-

- હૃદય સંકોચાય ત્યારે ધમનીઓની દિવાલો પર દબાણ
- જ્યારે હૃદય આરામ કરે છે ત્યારે ધમનીઓની દિવાલો પર દબાણ
- જ્યારે હૃદય સંકોચાય ત્યારે નસોની દિવાલો પર દબાણ
- જ્યારે હૃદય સંકોચાય ત્યારે નસોની દિવાલો પર દબાણ

- Q. 25** Exercise helps in -

- Reducing LDL and increasing HDL levels
- Reducing HDL and increasing LDL levels
- Increasing LDL and HDL levels
- Increasing LDL and HDL levels

વ્યાયામ મદદ કરે છે -

- એલડીએલ ઘટાડવું અને એચડીએલનું સ્તર વધારવું
- એચડીએલ ઘટાડવું અને એલડીએલનું સ્તર વધારવું
- એલડીએલ અને એચડીએલના સ્તરમાં વધારો
- એલડીએલ અને એચડીએલના સ્તરમાં વધારો

- Q. 26** Amount of blood flow does not change in which organs during exercise?

- Brain
- Heart
- Muscles
- Skin

કસરત દરમિયાન કયા અવયવોમાં રક્ત પ્રવાહની માત્રા બદલાતી નથી?

- મગજ
- ઉદય
- સ્નાયુઓ
- ત્વચા

Q. 31 Health related fitness measures a person's ability to perform physical activities that require which of the following?

- a. Endurance, body composition and heart rate
- b. strength, body composition and resistance
- c. Endurance, strength and flexibility
- d. Fat, muscle and bone

સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત માવજત વ્યક્તિની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતાને માપે છે જેમાં નીચેનામાંથી કઈની જરૂર પડે છે?

- એ. સહનશક્તિ, શરીરની રચના અને હૃદયના ધબકારા
- બી. શક્તિ, શરીરની રચના અને પ્રતિકાર
- સી. સહનશક્તિ, શક્તિ અને સુગમતા
- ડી. ચરબી, સ્નાયુ અને હાડકા

Q. 32 The body's proportion of fat, muscle and bone is:

- a. Muscular Strength
- b. Aerobic Fitness
- c. Muscular Endurance
- d. Body Composition

શરીરમાં ચરબી, સ્નાયુ અને હાડકાનું પ્રમાણ છે:

- એ. સ્નાયુબદ્ધ શક્તિ
- બી. એરોબિક ફિટનેસ
- સી. સ્નાયુબદ્ધ સહનશક્તિ
- ડી. શારીરિક રચના

Q. 33 Eating a balanced diet and being physically active promotes a _____ lifestyle.

- a. Unhealthy
- b. Diet
- c. Healthy
- d. Slow paces

સંતુલિત આહાર લેવો અને શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું એ _____ જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

- એ. બિનઆરોગ્યપ્રદ
- બી. આહાર
- સી. સ્વસ્થ
- ડી. ધીમી ગતિ

Q. 37 Which is NOT a fad diet?

- a. Vegetarian diet
- b. Keto diet (no grains, more fat)
- c. Weight watchers (calorie restriction)
- d. Raw Food diet (no cooked food)

કયો ફેડ આહાર નથી?

- એ. શાકાહારી આહાર
- બી. કેટો આહાર (અનાજ નહીં, વધુ ચરબી)
- સી. વજન નિરીક્ષકો (કેલરી પ્રતિબંધ)
- ડી. કાચો ખાદ્ય આહાર (રાંધેલો ખોરાક નહીં)

Q. 38 What is progressive overload?

- a. Lifting the same weight.
- b. Gradually increasing the load of training
- c. Changing the types of exercise you are doing
- d. How many times a week you train

પ્રગતિશીલ ઓવરલોડ શું છે?

- એ. સમાન વજન ઉપાડવું.
- બી. ધીમે ધીમે તાલીમનો ભાર વધારવો.
- સી. તમે જે કસરત કરો છો તેના પ્રકારો બદલો
- ડી. તમે અઠવાડિયામાં કેટલી વાર તાલીમ આપો છો

Q. 39 Endurance is –

- a. A person's ability to exercise continuously for extended periods without having to use the restroom
- b. A person's ability to exercise continuously for extended periods without being hungry
- c. A person's ability to exercise continuously for extended periods without needing to think
- d. A person's ability to exercise continuously for extended periods without tiring

સહનશક્તિ છે -

- એ. શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા વિના લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા
- બી. ભૂખ્યા વગર લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા
- સી. વિચારવાની જરૂર વગર લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા
- ડી. થાક્યા વિના લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા

SPACE FOR ROUGH WORK