



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 Example of Aerobic exercise is -

- a. Long distance running
- b. Sprints
- c. Weight lifting
- d. Time other than service while playing tennis

એરોબિક કસરતનું ઉદાહરણ છે-

- એ. લાંબા અંતરની દોડ
- બી. સ્પ્રિન્ટ્સ
- સી. વેઈટલિફ્ટિંગ
- ડી. ટેનિસ રમતી વખતે સેવા સિવાયનો સમય

Q. 2 Aerobic exercise uses _____ to get energy.

- a. Oxygen
- b. Glycogen
- c. Stored Fat
- d. None of the above

એરોબિક કસરત ઊર્જા મેળવવા માટે _____ નો ઉપયોગ કરે છે.

- એ. ઓક્સિજન
- બી. ગ્લાયકોજન
- સી. સંગ્રહિત ચરબી
- ડી. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

Q. 3 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. સોજો
- ડી. ઉપરોક્ત તમામ

Q. 4 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. 13 Hypoglycemia can result during exercise if -

- a. Strenuous exercise is done
- b. Skipping meals
- c. Adjusts insulin dosage
- d. All of the above

કસરત દરમિયાન હાઈપોગ્લાયકેમિઆ થઈ શકે છે જો -

- એ. સખત કસરત કરવામાં આવે છે
- બી. ભોજન છોડવું
- સી. ઈન્સ્યુલિનની માત્રાને સમાયોજિત કરે છે
- ડી. ઉપરોક્ત તમામ

Q. 14 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. 15 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. 19

Most people on diets typically

- a. drop some kg and then gain the weight back over time
- b. stay around the same weight
- c. drop some kg and gain more weight back over time
- d. gain weight

મોટા ભાગના લોકો સામાન્ય રીતે આહાર પર હોય છે.

- એ. અમુક કિલો વજન ઘટાડવું અને પછી સમય જતાં વજન પાછું વધારવું.
- બી. સમાન વજનની આસપાસ રહો
- સી. અમુક કિગ્રા ઘટો અને સમય જતાં વધુ વજન પાછું મેળવો
- ડી. વજન મેળવવા

Q. 20

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. 21

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. 22

Endurance is –

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

સહનશક્તિ છે -

- શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા વિના લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા
- ભૂખ્યા વગર લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા
- વિચારવાની જરૂર વગર લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા
- થાક્યા વિના લાંબા સમય સુધી સતત કસરત કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા

Q. 23

The range of motion through a joint is known as what?

- Stretching
- Flexibility
- Agility
- Balance

સાંધા દ્વારા ગતિની શ્રેણી શું તરીકે ઓળખાય છે?

- સ્ટ્રેચિંગ
- સુગમતા
- ચપળતા
- સંતુલન

Q. 24

The muscle's ability to work over a long period of time is

- flexibility
- body composition
- intensity
- muscular endurance

સ્નાયુઓની લાંબા સમય સુધી કામ કરવાની ક્ષમતા છે

- લવચીકતા
- શરીરની રચના
- તીવ્રતા
- સ્નાયુબદ્ધ સહનશક્તિ

Q. 25 Why is it important to warm up before and stretch after exercise?

- a. prevents injury and avoid stiffness
- b. increases blood flow and speeds recovery
- c. makes ligaments and tendons stronger
- d. increases vitamin and mineral flow to tissues

કસરત પહેલાં ગરમ થવું અને વ્યાયામ પછી ખેંચવું શા માટે મહત્વનું છે?

- એ. ઈજા અટકાવે છે અને જડતા ટાળે છે.
- બી. રક્ત પ્રવાહ વધે છે અને પુનઃપ્રાપ્તિને વેગ આપે છે.
- સી. અસ્થિબંધન અને રજજીને મજબૂત બનાવે છે.
- ડી. પેશીઓમાં વિટામિન અને ખનિજોના પ્રવાહમાં વધારો કરે છે.

Q. 26 The ability to move from one point to another in fastest time -

- a. Agility
- b. Speed
- c. Endurance
- d. Power

સૌથી ઝડપી સમયમાં એક બિંદુથી બીજા સ્થાને જવાની ક્ષમતા

- એ. ચપળતા
- બી. ઝડપ
- સી. સહનશક્તિ
- ડી. શક્તિ

Q. 27 The ability to move fast in different directions

- a. Speed
- b. Cardio-respiratory Endurance
- c. Agility
- d. Balance

જુદી-જુદી દિશામાં ઝડપથી આગળ વધવાની ક્ષમતા.

- એ. ઝડપ
- બી. કાર્ડિયો-શ્વસન સહનશક્તિ
- સી. ચપળતા
- ડી. સંતુલન

Q. 28 The ability to do everyday tasks without becoming short of breath, sore, or tired

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

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, દુખાવો અથવા થાક્યા વિના રોજિંદા કાર્યો કરવાની ક્ષમતા

- એ. શારીરિક તંદુરસ્તી
- બી. સ્નાયુબદ્ધ શક્તિ
- સી. શારીરિક રચના
- ડી. સ્નાયુબદ્ધ સહનશક્તિ

- Q. 38** 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. 39** Criteria for metabolic syndrome are:
મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ માટે માપદંડ છે:

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

- Q. 40** The ability to function efficiently and effectively without injury, to enjoy leisure and to be healthy is termed as:

- Health
- Stamina
- Physical Fitness
- Endurance

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

- આરોગ્ય
- સહનશક્તિ
- શારીરિક તંદુરસ્તી
- સહનશક્તિ

- Q. 41** The fatty deposition in the inner wall of the blood vessels is termed as

- Hyperlipidemia
- Hypertension
- Hyperglycemia
- Hyperthyroidism

રુધિરવાહિનીઓની આંતરિક દિવાલમાં ફેટી ડિપોઝિશન કહેવામાં આવે છે.

- હાયપરલિપિડેમિયા
- હાયપરટેન્શન
- હાયપરગ્લાયસેમિયા
- હાયપરથાયરોઈડિઝમ

- Q. 45** Reaction time means
- To move and change direction quickly
 - Time between stimulus responses
 - Putting relevant motor programs in correct order
 - Ability to maintain equilibrium

પ્રતિક્રિયા સમયનો અર્થ થાય છે

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

- Q. 46** 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. 47** 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. 48** 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 થ્રેશોલ્ડ એટલે -

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

- Q. 49** 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. 50** 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

SPACE FOR ROUGH WORK