



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 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 રજ્જુને મજબૂત બનાવે છે.
- ડી. પેશીઓમાં વિટામિન અને ખનિજોના પ્રવાહમાં વધારો કરે છે.

Q. 2 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. 3 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. 4 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. 14** 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. 15** 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. 16** 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. 17** 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
- હાયપરથાઈરોઈડિઝમ

- Q. 21** 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. 22** 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. 23** 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. 24** 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. 25** 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. 26** 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. 27 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. 28 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. 29 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. 30 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. 31** Cardiac Output CO =
કાર્ડિયાક આઉટપુટ CO =
- a. $CO = HR * SV$ b. $HR = CO - SV$
c. $CO = HR/SV$ d. $CO = SV/HR$

- Q. 32** 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. 33** Systolic Blood pressure is -
- a. Pressure on walls of arteries when heart contracts
b. Pressure on walls of arteries when heart relaxes
c. Pressure on walls of veins when heart contracts
d. Pressure on walls of veins when heart contracts
- સિસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર છે-
- એ. હૃદય સંકોચાય ત્યારે ધમનીઓની દિવાલો પર દબાણ
બી. જ્યારે હૃદય આરામ કરે છે ત્યારે ધમનીઓની દિવાલો પર દબાણ
સી. જ્યારે હૃદય સંકોચાય ત્યારે નસોની દિવાલો પર દબાણ
ડી. જ્યારે હૃદય સંકોચાય ત્યારે નસોની દિવાલો પર દબાણ

- Q. 34** Exercise helps in -
- a. Reducing LDL and increasing HDL levels
b. Reducing HDL and increasing LDL levels
c. Increasing LDL and HDL levels
d. Increasing LDL and HDL levels
- વ્યાયામ મદદ કરે છે -
- એ. એલડીએલ ઘટાડવું અને એચડીએલનું સ્તર વધારવું
બી. એચડીએલ ઘટાડવું અને એલડીએલનું સ્તર વધારવું
સી. એલડીએલ અને એચડીએલના સ્તરમાં વધારો
ડી. એલડીએલ અને એચડીએલના સ્તરમાં વધારો

Q. 39 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 હાઈપોગ્લાયસેમિઆ થઈ શકે છે જો -

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

Q. 40 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. 41 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. 45

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. 46

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. ક્રાચો ખાદ્ય આહાર (રાંધેલો ખોરાક નહીં)

Q. 47

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. 48

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

Q. 49

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

- a. Stretching
- b. Flexibility
- c. Agility
- d. Balance

સાંધા દ્વારા ગતિની શ્રેણી શું તરીકે ઓળખાય છે?

- એ. સ્ટ્રેચિંગ
- બી. સુગમતા
- સી. ચપળતા
- ડી. સંતુલન

Q. 50

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

- a. flexibility
- b. body composition
- c. intensity
- d. muscular endurance

સ્નાયુઓની લાંબા સમય સુધી કામ કરવાની ક્ષમતા છે

- એ. લવચીકતા
- બી. શરીરની રચના
- સી. તીવ્રતા
- ડી. સ્નાયુબદ્ધ સહનશક્તિ

SPACE FOR ROUGH WORK