

1903030103050061
EXAMINATION NOVEMBER 2024
BACHELOR OF SCIENCE (HOME SCIENCE) (THIRD
SEMESTER)
NUTRITION & FITNESS (TH)

[Time: As Per Schedule]

[Max. Marks:50]

Instructions:

1. Fill up strictly the following details on your answer book

- a. Name of the Examination : **BACHELOR OF SCIENCE (HOME SCIENCE) (THIRD SEMESTER)**
 - b. Name of the Subject : **NUTRITION & FITNESS (TH)**
 - c. Subject Code No : **1903030103050061**
2. Sketch neat and labelled diagram wherever necessary.
3. Figures to the right indicate full marks of the question.
4. All questions are compulsory.

Seat No:

--	--	--	--	--	--

Student's Signature

English Version

[Max. Marks:50]

Q.1 Answer the following in short. (Any eight)

8

1. Acute stress
2. Agility
3. PCOS
4. Muscular strength
5. Resting blood pressure
6. Target heart rate
7. Congenital heart disease
8. HDL cholesterol
9. Oligomenorrhea

Q.2 Write short notes on: (Any two)

14

1. Medicinal food
2. Fad diets
3. Yoga for stress relief

Q.3 Explain the following. (Any two)

14

1. Discuss the different myths about weight loss. Describe any two fad diets in detail.
2. What is PCOS? Explain the symptoms, causes and treatment related to it.
3. What is fitness? Explain the various tests involved in assessing physical fitness.

Q.4 Answer the following.

6

- A. What is flexibility testing? Explain any two tests used to determine flexibility.

OR

- A. Write a note on exercise tips for older people.

8

B. Answer any two:

1. Write a note on Atkins diet.
2. Write a note on different meditation techniques.
3. Write a note on the vital signs measurement that can help determine baseline

Gujarati Version

[Max. Marks:50]

Q.1 નીચેનાનો ટૂંકમાં જવાબ આપો. (કોઈપણ આઠ)

8

1. તીવ્ર તાણ
2. ચપળતા
3. PCOS
4. મુસ્ક્યુલર સ્ટ્રેન્થ
5. રેસ્ટિંગ બ્લડ પ્રેશર
6. ટાર્ગેટ હાર્ટ રેટ
7. જન્મજાત હૃદય રોગ
8. HDL કોલેસ્ટ્રોલ
9. ઓલિગોમેનોરિયા

Q.2 આના પર ટૂંકી નોંધો લખો: (કોઈપણ બે)

14

1. ઔષધીય ખોરાક
2. ફેડ આહાર
3. તણાવ રાહત માટે યોગ

Q.3 નીચેના સમજાવો. (કોઈપણ બે)

14

1. વજન ઘટાડવા વિશેની વિવિધ માન્યતાઓની ચર્ચા કરો. કોઈપણ બે ફેડ આહારનું વિગતવાર વર્ણન કરો.
2. PCOS શું છે? તેનાથી સંબંધિત લક્ષણો, કારણો અને સારવાર સમજાવો.
3. ફિટનેસ શું છે? શારીરિક યુસ્તતા મૂલ્યાંકનમાં સામેલ વિવિધ પરીક્ષણો સમજાવો.

Q.4 નીચેના પ્રશ્નો નો જવાબ આપો.

6

- A. લચીલાપણ પરીક્ષણ શું છે? લચીલાપણ નક્કી કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા કોઈપણ બે પરીક્ષણો સમજાવો.

અથવા

- A. વૃદ્ધ લોકો માટે કસરતના સુઝાવ પર નોંધ લખો.

B. કોઈપણ બે નો જવાબ આપો:

8

1. એટકિન્સ આહાર પર એક નોંધ લખો.
2. ધ્યાનની વિવિધ તકનીકો પર નોંધ લખો.
3. મહત્વપૂર્ણ ચિહ્નોના માપન પર એક નોંધ લખો જે બેઝલાઇન ફિટનેસ નક્કી કરવામાં મદદકરી શકે.

*****END*****