

**2303030301060001**  
**EXAMINATION FEBRUARY-MARCH 2024**  
**BACHELOR OF SCIENCE (HOME SCIENCE)**  
**(FIRST SEMESTER) (NEP)**  
**SEC- NUTRITION & FITNESS THEORY LEVEL 6**

[Time: As Per Schedule]

[Max. Marks: 13]

**Instructions:**

1. Fill up strictly the following details on your answer book
  - a. Name of the Examination : **BACHELOR OF SCIENCE (HOME SCIENCE) (FIRST SEMESTER) (NEP)**
  - b. Name of the Subject : **SEC - NUTRITION & FITNESS THEORY LEVEL 6**
  - c. Subject Code No : **2303030301060001**
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

**Q.1 નીચેનાનો એક શબ્દમાં જવાબ આપો.**

**9**

**Answer the following in one word.**

1. જે સમયગાળા દરમિયાન કંઈક ચાલુ રહે છે તેને શું કહેવામાં આવે છે?  
What is the period of time during which something continues is called?
2. BMI માટે સંપૂર્ણ સ્વરૂપ આપો.  
Give the full form for BMI.
3. શરીરના સામાન્ય તાપમાન માટે શ્રેણી આપો.  
Give the range for normal body temperature.
4. કોઈપણ વસ્તુ અથવા વસ્તુ માટે વપરાતો શબ્દ આપો જે વ્યક્તિની વધુ સારી કામગીરી કરવાની ક્ષમતાને વધારે છે.  
Give the term used for any object or item that enhances a person's ability to perform better.
5.  $VO_2$  મેક્સ માટે બીજું નામ આપો.  
Give another name for  $VO_2$  max.

6. પુરૂષો માટે ત્વચાની ગણો માપવા માટેની કેટલીક જગ્યાઓને નામ આપો.  
Name some skin fold measuring sites for men.
7. RHR માટે સંપૂર્ણ ફોર્મ આપો.  
Give the full form for RHR.
8. ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ માટે સામાન્ય શ્રેણી શું છે?  
What is the normal range for total cholesterol?
9. BMI ની ગણતરી માટે સૂત્ર આપો.  
Give the formula for calculating BMI.

**Q.2 નીચેના માટે સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો.**

**4**

**Choose the correct option for the following.**

1. \_\_\_\_\_ એ મેકેનિકેલ સહાયનું ઉદાહરણ છે.  
\_\_\_\_\_ is an example of mechanical aids.
 

a) ઈલાસ્ટિક કોર્ડ Elastic cords	b) હાર્ટ રેટ મોનિટર Heart rate monitors
c) વિડિઓ રેકોર્ડર્સ Video recorders	d) બધા All of the above
2. \_\_\_\_\_ ટેસ્ટનો ઉપયોગ સ્નાયુઓની સહનશક્તિ માપવા માટે થાય છે.  
\_\_\_\_\_ test is used for measuring muscular endurance.
 

a) પુશ-અપ ટેસ્ટ Push-up test	b) બ્રુસ ટ્રેડમિલ ટેસ્ટ Bruce treadmill test
c) વોકિંગ ટેસ્ટ Walking test	d) એક પણ નહીં None of the above

3. \_\_\_\_\_ એ તણાવનો પ્રકાર છે જેનો આપણે રોજિદા જીવનમાં મોટાભાગે સામનો કરીએ છીએ.

\_\_\_\_\_ is the type of stress that we most often encounter in day-to-day life.

a) યુક્ટ્રેસ

Eustress

c) ક્રોનિક તણાવ

Chronic stress

b) તીવ્ર તણાવ

Acute stress

d) એક પણ નહીં

None of the above

4. કેનબેરીમાં \_\_\_\_\_ એન્ટીઓક્સિડન્ટ હાજર છે.

\_\_\_\_\_ antioxidant is present in cranberries.

a) પ્રોએન્ટોસાયનિન

Proanthocyanin

c) કેરોટીનોઇડ્સ

Carotenoids

b) લાયકોપીન

Lycopene

d) એક પણ નહીં

None of the above

\*\*\*\*\*