

**1903030103050061**  
**EXAMINATION FEBRUARY -MARCH 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 the questions are compulsory.

Seat No:

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

Student's Signature

**Q.1 નીચેનાનો ટૂંકમાં જવાબ આપો. (કોઈપણ આઠ)**  
**Answer the following in short. (Any eight)**

**8**

1. આરોગ્ય  
Health
2. રૂમેટિક હાર્ટ ડીસીઝ  
Rheumatic heart disease
3. ફિટનેસ  
Fitness
4. યુસ્ટ્રેસ  
Eustress
5. સહનશક્તિ  
Endurance

6. ટાઇપ- 2 ડાયાબિટીસ

Type 2 diabetes

7.  $VO_2$ , મેક્સ

$VO_2$  Max

8. ચપલતા

Agility

9. સુગમતા

Flexibility

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

**14**

**Write short notes on: (Any two)**

1. પાણીની અંદર વજન કરવું

Underwater weighing

2. CVD ને રોકવા અને નિયંત્રિત કરવા માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

Lifestyle modifications to prevent and control CVD

3. ફંક્શનલ ફૂડ

Functional foods

**Q.3 નીચેના સમજાવો. (કોઈપણ બે)**

**14**

**Explain the following. (Any two)**

1. ફેડ આહાર શું છે? કોઈપણ બે ફેડ આહાર વિશે વિગતવાર સમજાવો.

What are fad diets? Explain any two fad diets in detail.

2. ડાયાબિટીસ મેલાઇટસ શું છે? ડાયાબિટીસના પ્રકારો અને આહાર માટેની ભલામણો સમજાવો.

What is diabetes mellitus? Explain types and the dietary recommendations of diabetes

3. શારીરિક યુસ્તતા શું છે? શારીરિક યુસ્તતાના વિવિધ ઘટકોને વિગતવાર સમજાવો..

What is physical fitness? Explain the various components of physical fitness in detail.

**Q.4 નીચેના પ્રશ્નો ના જવાબ આપો.**

**Answer the following.**

- A. એર્ગોજેનિક એઇડ્સ શું છે? એર્ગોજેનિક એઇડ્સના પ્રકારો સમજાવો.

What are ergogenic aids? Explain the types of ergogenic aids.

6

**અથવા OR**

- A. ફાયટોકેમિકલ્સ કેવી રીતે કામ કરે છે અને આપણે પર્યાપ્ત ફાયટોકેમિકલ્સ કેવી રીતે મેળવી શકીએ તે જણાવો.

How do phytochemicals work and how can we get enough phytochemicals?

**B. કોઈપણ બે નો જવાબ આપો.**

**Answer any two.**

1. એરોબિક રેજીમેન્સ પર નોંધ લખો.

Write a note on aerobic regimens

2. વોર્મ-અપ અને ફૂલ-ડાઉનના મહત્વ પર એક નોંધ લખો.

Write a note on the importance of warm-up and cool-down.

3. કાર્ડિયો વેસ્ક્યુલર સહનશક્તિ નક્કી કરવા માટે વપરાતા કોઈપણ બે પરીક્ષણો પર એક નોંધ લખો.

Write a note on any two tests used to determine cardio vascular endurance

8

\*\*\*\*\*