

RAN-2403030301066001
F.Y.B.Sc.(FSN) (Sem.-I) NCF-NEP Examination March - 2026
Food Science & Nutrition, Home Science
SEC - Nutrition and Fitness (NEP)
Time: 30 Minutes]
[Total Marks: 13
સૂચના : / Instructions

- (1) ઉપરોક્ત દર્શાવેલ વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી.
Fill up strictly the above details on your answer book

Seat No.:

Student's Signature
GUJARATI VERSION
નીચેના જવાબ લખો. (કોઈ પણ 13)
13

- હેલ્થ સંબંધિત ફિટનેસ તત્વોમાંથી કયું તત્વ નથી
અ) હૃદયસંબંધિત સહનશક્તિ બ) પેશી શક્તિ
ક) ચપળતા ડ) લવચીકતા
- બીપ ટેસ્ટ (શટલ રન ટેસ્ટ) મુખ્યત્વે કઈ ક્ષમતા માપે છે?
અ) પેશી શક્તિ બ) લવચીકતા
ક) હૃદયસંબંધિત સહનશક્તિ ડ) સંતુલન
- બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) શું મૂલ્ય છે?
અ) હાડકાંની ઘનતા બ) શરીર રચના
ક) એરોબિક ક્ષમતા ડ) પેશી સહનશક્તિ
- સ્કિનફોલ્ડ કેલિપર માપનથી શું અંદાજે છે?
અ) શરીર ચરબી ટકાવારી બ) ફેફસાંની ક્ષમતા
ક) રક્ત દબાણ ડ) તણાવ સ્તર
- RICE પ્રોટોકોલનો ઉપયોગ શે માટે થાય છે?
અ) ફિટનેસ સ્તર માપવા બ) કસરત દરમિયાન ઈજાઓ અટકાવવા
ક) તણાવ વ્યવસ્થાપન ડ) શરીર રચના વિશ્લેષણ
- કઈ કસરત પદ્ધતિમાં દૈનિક ચળવળ વિના પેશી સંકોચન થાય છે?
અ) આઈસોટોનિક બ) આઈસોકિનેટિક
ક) આઈસોમેટ્રિક ડ) પ્લાયોમેટ્રિક

7. તણાવ પ્રતિસાદ સાથે સૌથી વધુ સંબંધિત હોર્મોન કયું છે?
 અ) ઈન્સ્યુલિન બ) કોર્ટેસોલ
 ક) થાયરોક્સિન ડ) ઈસ્ટ્રોજન
8. લાઈફસ્ટાઈલ મોડિફિકેશનનો મુખ્ય હેતુ શું છે?
 અ) પેશી વૃદ્ધિ બ) લાઈફસ્ટાઈલ રોગો અટકાવવું અને નિયંત્રિત કરવું
 ક) કેલોરી લેવલ વધારવો ડ) આનુવંશિક રોગોનું ઉપચાર
9. ટાઈપ 2 ડાયબિટીસનું એક સામાન્ય લક્ષણ કયું છે?
 અ) હાયપોટેન્શન બ) હાયપરગ્લાયસેમિયા
 ક) બ્રેડીકાર્ડિયા ડ) હાયપોથર્મિયા
10. હાઈ બ્લડ પ્રેશર (હાયપરટેન્શન) ઘટાડવા માટે અસરકારક રીત કઈ છે?
 અ) વધુ મીઠું લેવું બ) નિયમિત એરોબિક કસરત
 ક) બેસી રહેવાની આદત ડ) ધુમ્રપાન
11. મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમમાં નીચેના પૈકી કયું શામેલ નથી?
 અ) પેટની ચરબી બ) ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ
 ક) ઊંચું HDL ડ) હાયપરટેન્શન
12. PCOS (પોલીસિસ્ટિક ઓવરી સિન્ડ્રોમ) સામાન્ય રીતે કયા લક્ષણ સાથે જોવા મળે છે?
 અ) અનિયમિત માસિક ચક્ર બ) ઓછી હાડકાંની ઘનતા
 ક) કોનિક બ્રોન્કાઈટિસ ડ) ઊંચું વિટામિન D
13. ફેડ ડાયટ્સ સામાન્ય રીતે શું વચન આપે છે?
 અ) ધીમું અને સ્થાયી વજન ઘટાડો
 બ) ઝડપી વજન ઘટાડો
 ક) હૃદયસંબંધિત ફિટનેસ સુધારવો
 ડ) તણાવ પ્રતિસાદ વધારવો
14. પુખ્ત વયના લોકો માટે આરામ કરતી વખતે હૃદયના ઘબકારાની સામાન્ય શ્રેણી કેટલી છે?
15. સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમા આવવાથી ત્વચા કયું વિટામિન ઉત્પન્ન થાય છે?

ENGLISH VERSION

Give answers of the following. (Any 13)

13

1. Which component is not a health-related fitness element?
 a) Cardiovascular endurance b) Muscular strength
 c) Agility d) Flexibility
2. The beep (or shuttle run) test primarily measures:
 a) Muscular strength b) Flexibility
 c) Cardiovascular endurance d) Balance

3. Body mass index (BMI) is used to evaluate:
 - a) Bone density
 - b) Body composition
 - c) Aerobic capacity
 - d) Muscular endurance
4. Skin fold calliper measurement estimates:
 - a) Body fat percentage
 - b) Lung capacity
 - c) Blood pressure
 - d) Stress level
5. The RICE protocol is applied to:
 - a) Assess fitness levels
 - b) Prevent exercise injuries
 - c) Manage stress
 - d) Analyse body composition
6. Which exercise method involves sustained muscle contraction without visible movement?
 - a) Isotonic
 - b) Isokinetic
 - c) Isometric
 - d) Plyometric
7. Which hormone is most closely associated with the body's stress response?
 - a) Insulin
 - b) Cortisol
 - c) Thyroxine
 - d) Oestrogen
8. Lifestyle modification aims primarily to:
 - a) Enhance muscle hypertrophy
 - b) Prevent and control lifestyle disorders
 - c) Increase caloric intake
 - d) Cure genetic diseases
9. A classic symptom of type 2 diabetes is:
 - a) Hypotension
 - b) Hyperglycaemia
 - c) Bradycardia
 - d) Hypothermia
10. One proven way to reduce hypertension risk is:
 - a) High-sodium diet
 - b) Regular aerobic exercise
 - c) Sedentary behaviour
 - d) Chronic smoking
11. Metabolic syndrome does not include:
 - a) Abdominal obesity
 - b) Insulin resistance
 - c) High HDL cholesterol
 - d) Hypertension
12. Polycystic ovary syndrome (PCOS) often presents with:
 - a) Irregular menstrual cycles
 - b) Low bone density
 - c) Chronic bronchitis
 - d) High vitamin D
13. Fad diets typically promise:
 - a) Gradual, sustained weight loss
 - b) Rapid weight loss
 - c) Enhanced cardiovascular fitness
 - d) Increased stress resilience
14. What is the normal resting heart rate range for adults?
15. Which vitamin is produced when skin is exposed to sunlight?