

Roll No. :

Total No. of Questions : 11]

[Total No. of Printed Pages : 4

BFMS-469

M.Sc. (Home Science) (Final) Examination, 2023

FOOD AND NUTRITION

Paper - IX (B)

(Nutrition for Health and Fitness)

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 50

Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

Note :- Answer all *ten* questions (Answer limit **50** words). Each question carries **2** marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

नोट :- सभी **दस** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **50** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **2** अंक का है।

Section-B

(Marks : 3 × 5 = 15)

Note :- Answer all *five* questions. Each question has internal choice (Answer limit **200** words). Each question carries **3** marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 3 × 5 = 15)

नोट :- सभी **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न में विकल्प का चयन कीजिए (उत्तर-सीमा **200** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है।

Section-C

(Marks : 5 × 3 = 15)

Note :- Answer any *three* questions out of five (Answer limit **500** words). Each question carries **5** marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 5 × 3 = 15)

नोट :- पाँच में से किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **500** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है।

BRI-748

(1)

BFMS-469 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. Define the following :

निम्नलिखित की परिभाषा दीजिए :

(i) Health

स्वास्थ्य

(ii) Energy

ऊर्जा

(iii) Supplements

सप्लीमेंट (परिपूरक)

(iv) Physical Activity

शारीरिक गतिविधि

(v) Stress

तनाव

(vi) Electrolyte Balance

इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन

(vii) Obesity

मोटापा

(viii) Cardiovascular Disorder

हृदय धमनी विकार

(ix) Pre-natal fitness

जन्म के पूर्व फिटनेस

(x) Meditation

ध्यान

Section-B

(खण्ड-ब)

2. Write a note on assessment criteria of age.
उम्र के मूल्यांकन के मानदण्डों के बारे में लेख लिखिए।

Or

(अथवा)

How do nutrients affect work performance ?

पोषक तत्व कार्य कुशलता को किस प्रकार प्रभावित करते हैं ?

3. What are pre-game meals ? Explain.

खेल-पूर्व भोजन क्या होता है ? समझाइए।

Or

(अथवा)

What are Nutragenetic aids ? Explain.

न्यूट्रजेनिक एड्स क्या होते हैं ? समझाइए।

4. What are the dietary requirements in fracture ?

अस्थि भंग में क्या आहारिय आवश्यकताएँ होती हैं ?

Or

(अथवा)

What are sports drinks ? Explain.

खेल पेय क्या होते हैं ? समझाइए।

5. Discuss the role of physical fitness in cancer.

कैंसर में शारीरिक फिटनेस की भूमिका की विवेचना कीजिए।

Or

(अथवा)

Describe nutritional guidelines appropriate for health.

स्वास्थ्य हेतु उपयुक्त पोषण दिशा-निर्देश समझाइए।

6. Give the importance of exercise in post-natal fitness.

जन्म-पश्चात् फिटनेस में व्यायाम का महत्व बताइए।

Or

(अथवा)

What are traditional diets ? Explain.

पारम्परिक आहार क्या होते हैं ? समझाइए।

Section-C

(खण्ड-स)

7. Discuss relationship between nutrition, exercise and health.

पोषण, व्यायाम एवं स्वास्थ्य के मध्य अन्तर्सम्बन्ध की विवेचना कीजिए।

8. What dietary modifications are recommended for a sports person ?

एक खेल खेलने वाले व्यक्ति (खिलाड़ी) हेतु क्या आहारिय परिवर्तन प्रस्तावित हैं ?

9. Give effects of dehydration and how can the electrolyte balance be maintained ?

निर्जलीकरण के प्रभाव बताइए तथा इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन को किस प्रकार बनाइए रखा जा सकता है ?

10. Write a note on nutrition and exercise regime for management of obesity.

मोटापे के प्रबन्धन हेतु पोषण एवं व्यायाम आवश्यकताएँ बताइए।

11. Discuss the role of Yoga in health and fitness.

स्वास्थ्य एवं फिटनेस में योगा की भूमिका की विवेचना कीजिए।