



FD-550

M.A. 3rd Semester
Examination, Dec.-Jan., 2021-22

HOME SCIENCE

Paper - XII

Health and Fitness

Time : Three Hours] [Maximum Marks : 80
[Minimum Pass Marks : 16

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer **all** questions. All questions carry equal marks.

इकाई / Unit-I

1. शारीरिक स्वास्थ्य किसे कहते हैं? समझाइए।

What is physiological fitness? Explain.

अथवा / OR

DRG_248_(4)

(Turn Over)

(2)

‘स्वास्थ्य प्रबंधन हेतु समग्र दृष्टिकोण’ विषय पर लेख लिखिए।

Write a note on ‘holistic approach to health management’.

इकाई / Unit-II

2. शारीरिक क्रियाशीलता हेतु आवश्यक पोषण पर प्रकाश डालिए।

Throw light on the nutrients required for physical activity.

अथवा / OR

स्पोर्ट्स न्यूट्रीशन पर लेख लिखिए।

Write a note on sports nutrition.

इकाई / Unit-III

3. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) व्यावसायिक अनुपूरक
(b) उच्च ऊर्जायुक्त आहार की आवश्यकता
(c) निर्जलीकरण का शरीर पर प्रभाव
(d) खेल के पूर्व एवं पश्चात् आहार

(3)

Write short notes on any **two** of the following :

- (a) Commercial supplements
- (b) Requirement of high energy diet
- (c) Effect of dehydration on body
- (d) Pregame and postgame meals

इकाई / Unit-IV

4. गर्भस्थ शिशु के स्वस्थ विकास में पोषण की भूमिका समझाइए।

Explain the role of nutrition in the healthy development of fetus.

अथवा / OR

‘शारीरिक स्वास्थ्य एवं मधुमेह प्रबंधन’ विषय पर लेख लिखिए।

Write a note on ‘Physical fitness and management of diabetes mellitus’.

इकाई / Unit-V

5. हृदय वाहिकाओं से संबंधित बिमारियों की रोकथाम हेतु पोषकीय दिशानिर्देशों पर प्रकाश डालिए।

Throw light on Nutritional guidelines to control cardiovascular disorders.

अथवा / OR

(4)

उत्तम स्वास्थ्य हेतु प्रयोग में लाई जाने वाली
वैकल्पिक पद्धतियों को समझाइए।

Explain about alternative systems used to
maintain good health.
