

B.P.Ed. (Two Years) Semester-II  
**EC202 - Sport Nutrition and Weight Management**

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/W/24/2807**

Max. Marks : 70

Notes : 1. Solve all the questions.

1. Define sport Nutrition and Write down the basis guidelines for nutrition. **15**

**OR**

What type of nutrition would you take before taking part in competition? Explain?

- 2.** Define carbohydrate. Write down the role of carbohydrates during exercise. **15**

**OR**

Discuss the role of vitamins, minerals and water on the performance of a sports person.

- 3.** Define obesity and explain the meaning and types of obesity. **15**

**OR**

Write down the meaning of weight management and values of weight management.

4. Write the following notes on **any two**. **2x7.5**

- Role of diet and exercise in weight management.
- Limited cover time and everyday physical activities.
- Calculation of body based BMI.
- Thermal effects of exercise.

- 5.** Solve **any ten** question from following. **10x1**

- i) What is the percentage of water in normal body.
  - a) 40%
  - b) 60%
  - c) 70%
  - d) 65%
- ii) What is the more requirement of athletics in between good balance diet.
  - a) Protein
  - b) Water
  - c) Oxygen
  - d) Vitamins
- iii) To participate in sports what is more essential for sportsmen?
  - a) Calorie
  - b) Protein
  - c) Iron
  - d) Vitamins

- iv) How will get fats?  
 a) Butter  
 b) Eggs  
 c) Milk  
 d) Filter cooking oil
- v) What is the good conductor of heredity?  
 a) Genes  
 b) Environment  
 c) Nutrition  
 d) None of these
- vi) What we need to keep body healthy?  
 a) Protein  
 b) Cabbage  
 c) Fats  
 d) balance diet
- vii) Which is the Rich source of vitamin C  
 a) Egg  
 b) Milk  
 c) Orange  
 d) Banana
- viii) What is the recommended percentage of fats for women body?  
 a) 20 to 21  
 b) 22 to 25  
 c) 27 to 28  
 d) 28 to 30
- ix) If filter the blood  
 a) Carbon dioxide  
 b) Nitrogen  
 c) Oxygen  
 d) Hydrogen
- x) What causes diabetes?  
 a) Pancreas  
 b) Liver  
 c) Bladder  
 d) Spieling
- xi) How many nutrition want in balance diet?  
 a) 5  
 b) 6  
 c) 7  
 d) 8
- xii) How many glass water should drink in a day?  
 a) 8 glass  
 b) 6 glass  
 c) 3 glass  
 d) 9 glass

\*\*\*\*\*

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. खेळ पोषक आहाराची व्याख्या लिहा आणि पोषक आहार संबंधित दिशा निर्देश स्पष्ट करा. 15

किंवा

कोणत्याही स्पर्धामध्ये भाग घेण्याच्या पुर्वी आपण कोणत्या पोषक आहार ग्रहण कराल? त्याला सविस्तर स्पष्ट करा.

2. कार्बोहायड्रेटची व्याख्या लिहा. व्यायामाच्या वेळेत कार्बोहायड्रेटच्या भूमिकेचा अवलेखन करा. 15

किंवा

कोणत्याही खेळाडूसाठी खेळ प्रदर्शनाच्या वेळेस विटामीन, खनीज आणि पाण्याची भूमीकेवर चर्चा करा.

3. स्थूलतेची व्याख्या द्या आणि स्थूलतेचे अर्थ आणि प्रकारांचे वर्णन करा. 15

किंवा

भार प्रबंधनचा अर्थ लिहून, भार प्रबंधनाचे महत्व स्पष्ट करा.

4. खालील टिपा लिहा कोणत्याही दोन. 2x7.5

अ) भार व्यवस्थापनात आहार व व्यायामाची भूमिका.

ब) सिमीत आवरण वेळ व प्रतिदिवस कमि शारीरिक क्रिया.

क) बि.एम.आई. वर आधारित शरीराची गणना.

ड) व्यायामाचा थर्मल (औष्णीक) प्रभाव.

5. खालीलपैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 10x1

- 1) सामान्य शरीरामध्ये किती टक्केवारी पाणी असते.

3Г) 40%

ब) 60%

क) 70%

੩) 65%

- 2) चांगल्या संतुलित आहारामध्ये एथलीट यामध्ये कोणत्या वस्तूची जास्त आवश्यकता असते?

अ) प्रोटीन

ब) वॉटर

क) ऑक्सीजन

ड) विटामीन

- 3) खेळामध्ये भाग घेणाऱ्या खेळाडूना कोणत्या वस्तुची जास्त आवश्यकता असते?  
अ) कैलोरी                      ब) प्रोटीन  
क) आयरन                        ड) विटामीन

4) चरबी कशामुळे प्राप्त होते?  
अ) तुप                              ब) अंडी  
क) दूध                                ड) रिफाइन्ड तेल

5) अनुवंशिकता वाहक कोण आहे?  
अ) जींस                          ब) पर्यावरण  
क) पोषण                         ड) यापैकी नाही

6) शरीराला स्वच्छ ठेवण्यासाठी कश्याची आवश्यकता असते?  
अ) प्रोटीन                        ब) कार्बॅज  
क) चरबी                          ड) संतुलित आहार

7) विटामिन सी याच्या प्रमुख स्रोत कोणते आहे?  
अ) अंडी                            ब) दूध  
क) संत्रा                            ड) केळ

8) महिलांच्या शरीराची चरबीची मागणी किती प्रतिशत पर्यंत शिफारस केली जाते?  
अ) 20 ते 21                      ब) 22 ते 25  
क) 27 ते 28                      ड) 28 ते 30

9) शरीराचे रक्त ----- शुद्ध करतात.  
अ) कार्बनडाय ऑक्साईड                      ब) नायट्रोजन  
क) ऑक्सीजन                                      ड) हायड्रोजन

10) मधुमेह कशामुळे होतो?  
अ) पेन्क्रियास                      ब) लीवर  
क) गॉल्गब्लेडर                      ड) स्प्लीन

11) संतुलित आहारात किती पोषक तत्वे असतात?  
अ) 5                                      ब) 6  
क) 7                                      ड) 8

12) एका दिवसात कमीत कमी किती ग्लास पाणि पिले पाहिजे?  
अ) 8 ग्लास                          ब) 6 ग्लास  
क) 3 ग्लास                          ड) 9 ग्लास

## B.P.Ed. (Two Years) Semester-II

Max. Marks : 70

2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

- अथवा**

**अथवा**

**अथवा**

### ड) विटामीन

- 3) खेलो मे भाग लेने वाले खिलाडियो को किस चिज की अधिक आवश्यकता होती है?  
अ) कैलोरी                                      ब) प्रोटीन  
क) आयरन                                        ड) विटामीन
- 4) वसा किससे प्राप्त होता है?  
अ) घी    ब) अंडे  
क) दूध     ड) रिफाइण्ड तेल
- 5) अनुवंशिकता के वाहक कौन है?  
अ) जींस    ब) पर्यावरण  
क) पोषण    ड) इनमें से नहीं
- 6) शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक होता है?  
अ) प्रोटीन    ब) कार्बेज  
क) वसा    ड) संतुलित आहार
- 7) विटामिन सी का प्रमुख स्रोत क्या है?  
अ) अंडा    ब) दूध  
क) संत्रा     ड) केला
- 8) महिलाओं के शरीर की वसा की मात्रा को कितने प्रतिशत तक सिफारिश की गई है?  
अ) 20 से 21                                      ब) 22 से 25  
क) 27 से 28                                        ड) 28 से 30
- 9) शरीर के रक्त को ----- शुद्ध करती है?  
अ) कार्बनडाय ऑक्साइड                  ब) नाइट्रोजन  
क) ऑक्सीजन                                    ड) हायड्रोजन
- 10) मधुमेह किस कारण से होता है?  
अ) पेन्क्रियास                                    ब) लीवर  
क) गालब्लेडर                                    ड) स्प्लीन
- 11) संतुलित आहार मे कितने पोषक तत्व होते हैं?  
अ) 5    ब) 6  
क) 7    ड) 8
- 12) दिन मे कम से कम कितने ग्लास पाणी पिना चाहिए?  
अ) 8 ग्लास                                        ब) 6 ग्लास  
क) 3 ग्लास                                        ड) 9 ग्लास