

B.P. Ed. Semester - II
Elective Course 202 - Sports Nutrition and Weight Management

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/S/23/2807

Max. Marks : 70

Note : Solve **all five** questions.

1. Define sports nutrition and write down the basic guidelines for nutrition. 15

OR

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

2. Define Carbohydrates. 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. Write down the meaning of weight management and values of weight management. 15

OR

Write Myth of sport reduction, dieting versus exercise for weight control.

4. Explain a balanced diet for Indian school children for maintaining a healthy life style. 15

OR

Design a diet plan and exercise schedule for weight loss.

5. Answer **any ten** questions and write correct answers in your answer sheet. 10

1) Human most easily tolerate a lack of which of the following nutrient:

- | | |
|------------|-----------------|
| a) Protein | b) Carbohydrate |
| c) Lipids | d) Calcium |

2) Which of the following has the highest Specific Dynamic Action (SDA)?

- | | |
|-------------|-----------|
| a) Egg | b) Potato |
| c) Corn oil | d) Mango |

3) Which of the following nutrients is rich in short and medium chain fatty acids?

- | | |
|------------------|---------------|
| a) Milk | b) Peanut oil |
| c) Sunflower oil | d) Almond oil |

4) Which of the following has the best chemical score?

- | | |
|----------|-----------|
| a) Wheat | b) Egg |
| c) Milk | d) Pulses |

- 5) ----- is the body's primary source of energy.
- a) Fructose
 - b) Sucrose
 - c) Glycogen
 - d) Glucose
- 6) To prevent chronic disease you need to engage in physical activity of ----- on most days.
- a) 90 min
 - b) 60 min
 - c) 30 min
 - d) 15 min
- 7) Reserve fuel supply and basic fuel supply are the function of
- a) Fats
 - b) Carbohydrates
 - c) Vitamins
 - d) Proteins
- 8) This is the essential base for all metabolic process.
- a) Vitamins
 - b) Water
 - c) Carbohydrates
 - d) Fats
- 9) To lose 1 pound in a week.
- a) Subtract 1000 calories from calculated daily needs
 - b) Include daily exercise
 - c) Both (a) and (b)
 - d) Get at least 10 hours of sleep each night.
- 10) Estimated Energy Requirement (EER) is based on:
- a) Age
 - b) Height
 - c) Weight
 - d) Physical Activity
 - e) All of above
- 11) While attempting to lose weight a person should:
- a) Skip breakfast as lunch
 - b) Feel slightly hungry all the time
 - c) Eat a small amount more often
 - d) All of the above may be helpful
- 12) Food to eat while trying to lose or maintain weight include:
- a) Nothing for breakfast
 - b) High Fiber plant foods
 - c) Processed meals
 - d) Both (b) and (c)

સુચના :- સર્વ પાચ પ્રશ્ન સોડવા.

- [illegible]

- 5) ----- हे शरीरातील शक्तीचे प्राथमिक स्रोत आहे.
 अ) फ्रुक्टोज ब) सूक्रोज
 क) ग्लाइकोजन ड) ग्लूकोज
- 6) जीर्ण रोगांना थांबविण्याकरिता दररोज ----- व्यायाम प्रक्रिया करणे आवश्यक आहे.
 अ) 90 मिनीट ब) 60 मिनीट
 क) 30 मिनीट ड) 15 मिनीट
- 7) आरक्षित ऊर्जा पूर्ति आणि मुलभूत ऊर्जा पूर्ती हे कार्य आहे.
 अ) वसा ब) कार्बोहाइड्रेट्स
 क) विटामिन ड) प्रोटीन
- 8) सर्व चयापचय प्रक्रिया करिता हा आवश्यक आधार आहे.
 अ) विटामिन्स ब) पाणी
 क) कार्बोहाइड्रेट ड) वसा
- 9) एका आठवड्यात एक पोंड वजन कमी करण्याकरिता
 अ) दररोज आवश्यक ऊर्जेमधून 1000 कॅलरी ऊर्जा कमी करणे.
 ब) दररोज व्यायाम करणे
 क) वरील (अ) आणि (ब) दोन्ही
 ड) रात्री कमीत कमी 10 तास झोपणे
- 10) अनुमानित ऊर्जा आवश्यकता आधारित आहे.
 अ) वय ब) ऊंची
 क) वजन ड) शारीरिक क्रियाकलाप
 इ) वरील सर्व
- 11) वजन कमी करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये व्यक्तीला
 अ) न्याहरी आणि दुपारचे जेवण सोडले पाहिजे
 ब) संपूर्ण वेळ थोडीशी भूख ठेवली पाहिजे
 क) थोड्या थोड्या प्रमाणात जास्ती वेळा आहार घेतला पाहिजे
 ड) वरील सर्व बाबींची मदत होऊ शकते
- 12) वजन कमी करते वेळी खालील तऱ्हेने जेवण केले पाहिजे.
 अ) न्याहरी करायचे नाही
 ब) जास्त रेशेदार वनस्पती
 क) प्रक्रियायुक्त आहार
 ड) (ब) आणि (क) दोन्ही

सूचना :- सभी पाच प्रश्न को हल कीजिए।

1. खेल पोषक आहार की परिभाषा लिखिए। पोषक आहार के मूलभूत दिशा निर्देशों को लिखिए। 15

अथवा

किसी प्रतियोगिता में भाग लेने के पूर्व आप किस प्रकार का पोषण आहार लेंगे उसे विस्तारपूर्वक स्पष्ट कीजिए।

2. कार्बोहाइड्रेट की परिभाषा लिखिए। व्यायाम के दौरान कार्बोहाइड्रेट की भूमिका का अवलेखन कीजिए। 15

अथवा

किसी खिलाड़ी के प्रदर्शन के दौरान विटामिन, खनिज एवं पानी की भूमिका की चर्चा कीजिए।

3. भार प्रबंधन (Weight Management) का अर्थ लिखिए एवं वजन प्रबंधन के महत्व को समझाइए। 15

अथवा

वजन नियंत्रण (Weight Control) करने के लिए जो काल्पनिक सोच जैसे शरीर के किसी भाग को कम करना, आहार योजना (Dieting) के विरुद्ध व्यायाम करना इस मिथक को लिखिए।

4. एक स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने के लिए भारतीय स्कूल के छात्रों के संतुलित आहार को स्पष्ट कीजिए। 15

अथवा

वजन घटाने के लिए आहार योजना (Diet Plan) एवं व्यायाम अनुसूची की रचना कीजिए।

5. किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखिए। 10

- 1) निम्नलिखित में से कौनसे पोषण तत्व की कमी, मानव बहुत आसानी से सहन कर लेता है?

अ) प्रोटीन ब) कार्बोहाइड्रेट्स

क) वसा ड) कैल्शियम
- 2) निम्नलिखित में कौन सबसे अधिक विशिष्ट अति सक्रिय है?

अ) अण्डा ब) আলू

क) मके का तेल ड) आम
- 3) निम्नलिखित में से कौन से पोषण परीपूर्ण 'वसीय अम्ल' के लघु और मध्यम शृंखला है?

अ) दूध ब) मूंगफली तेल

क) सूर्यमुखी का तेल ड) बादाम का तेल

