



1.	Write the meaning and definition of sports nutrition and introduce sports nutrition and write nutrition fundamental direction.	15
-----------	--	-----------

Explain the role of nutrition in sports and write about the purpose of nutrition and the maximum central sources of energy.

2. What is carbohydrate? Write in detail what are the losses due to lack of protein, fat and carbohydrate? 15

Explain the role of carbohydrate, fats and proteins during exercise.

3. Understanding the meaning of weight management, explain the certified component and significance in modern age. 15

Write the reasons and measures in order to overcome the situational health risk obesity.

4. Write the following notes **any two**. **15**

- 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. Write the correct answer to **any of the 10** question in your answer sheet. **10**

- GUG/W/22/2807**

- 5) In all carbohydrates, the atoms of hydrogen atoms and oxygen are proportional to it.
 - a) 2:2
 - b) 2:1
 - c) 2:4
 - d) 2:3
- 6) If proteins make adequate supply of essential amino acids in a food, then what are they called?
 - a) Full protein
 - b) Incomplete protein
 - c) Unnecessary protein
 - d) All of the above
- 7) Who is most needed to achieve energy.
 - a) Fat
 - b) Iron
 - c) Fluid
 - d) All of the above
- 8) About kilograms of body weight is required in every kilogram of body weight.
 - a) 1.333 calories
 - b) 1.334 calories
 - c) 1.337 calories
 - d) 1.340 calories
- 9) Vitamin 'B' is very beneficial for the body. It is of 10 (Ten) types. What is a mixture of all these vitamins?
 - a) Vitamin A complex
 - b) Vitamin B complex
 - c) Vitamin C complex
 - d) Vitamin D complex
- 10) Fat is soluble in
 - a) Vitamin – A
 - b) Vitamin – B
 - c) Vitamin – C
 - d) All of the above
- 11) The lack of this is a disease called scurvy
 - a) Vitamin – A
 - b) Vitamin – B
 - c) Vitamin – C
 - d) Vitamin – D
- 12) How obesity can be treated
 - a) By controlling calories
 - b) Fluid intake
 - c) Staying hungry for a long time
 - d) Having more fat in food

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. खेळ आहाराचा अर्थ व व्याख्य लिहा. व क्रिडा पोषणाचा परिचय देवून पोषणाच्या (आहाराच्या) प्राथमिक निर्देशांना लिहा. 15

किंवा

खेळात आहाराची भूमिका स्पष्ट करा. व आहाराचे उद्देश आणि ऊर्जेचे जास्तीतजास्त केंद्रीय माध्यमा बाबत लिहा.

2. कार्बोहायड्रेट्स म्हणजे काय? सविस्तर लिहा. प्रोटीन, वसा आणि कार्बोहायड्रेट्स च्या कमी मुळे कोणते नुकसान (हानी) होते सविस्तर लिहा. 15

किंवा

व्यायामाच्या वेळी कार्बोहायड्रेट्स, वसा व प्रोटीन ची भूमिका सविस्तर स्पष्ट करा.

3. भार व्यवस्थापणाचा अर्थ, धारणा, आधुनिक युगात प्रमाणित घटक व महत्व लिहा. 15

किंवा

लठ्ठपणा संबंधी स्वास्थ्य जोखिम लठ्ठपणावर विजय प्राप्त करने करिता कारण व उपाय सविस्तर लिहा.

4. खालील टिपा लिहा कोणत्याही दोन 15

अ) भार व्यवस्थापनात आहार व व्यायामाची भूमिका

ब) सिमीत आवरण वेळ व प्रतिदिवस कमि शारीरिक क्रिया

क) बि. एम. आई. वर आधारीत शरीराची गणना

ड) व्यायामाचा थर्मल (औष्णीक) प्रभाव

5. खालील प्रश्नांपैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांचे उचित अचूक उत्तर लिहा. 10

1) कधी कधी आपण 'बिग कॅलोरी' ला किती किलो कॅलोरी च्या बरोबर समजत असतो?

अ) एक किलो

ब) तिन किलो

क) पाच किलो

ड) दोन किलो

2) लठ्ठपणा नियंत्रणात ठेवण्याकरिता नियमित स्वरूपात किती टक्के कॅलोरी कमी घेतली पाहिजे?

अ) पाच टक्के

ब) दहा टक्के

क) पंधरा टक्के

ड) विस टक्के

3) शरीराच्या सर्व भागाला ऑक्सीजन कशापासून प्राप्त होत असतो?

अ) पानी

ब) कॅल्शियम

क) आयरन

ड) वरिल सर्व

- 4) गतीहिन क्रियांना कमी करणे व नियमित शारीरिक क्रियांना निरंतर करणे या पासुन कशाची वृद्धी होत असते?
 अ) शारीरिक वृद्धी ब) बौध्दीक वृद्धी
 क) मानसिक वृद्धी ड) स्वास्थ्य वृद्धी
 - 5) सर्व कार्बोहाइड्रेट्स मध्ये हायड्रोजन च्या परमाणु (Atoms) व ऑक्सीजन च्या परमाणुच्या समानुपाती ----- असतो.
 अ) 2:2 ब) 2:1
 क) 2:4 ड) 2:3
 - 6) जर कोणत्याही भोजनमध्ये प्रोटिन 'आवश्यक अमिनो एसिड्स' ची पर्याप्त पूर्ततेला संभव बनविले तर त्याला काय म्हटले जाते?
 अ) पूर्ण प्रोटिन ब) अपूर्ण प्रोटिन
 क) अनावश्यक प्रोटिन ड) उपरोक्त सर्व
 - 7) ऊर्जेला प्राप्त करण्याकरिता कशाची अत्यंत आवश्यकता असते?
 अ) वसा ब) लोह / आयरन
 क) तरल द्रव ड) उपरोक्त सर्व
 - 8) शरीराच्या वजनात प्रत्येक किलोग्रॅम मध्ये जवळपास किती कॅलोरी ची आवश्यकता असते?
 अ) 1.333 कॅलोरी ब) 1.334 कॅलोरी
 क) 1.337 कॅलोरी ड) 1.340 कॅलोरी
 - 9) विटामीन 'बी' शरीराकरिता अधिक लाभदायक आहे, हे दहा प्रकारचे आहेत, या सर्व विटामीन च्या मिश्रणाला काय म्हणतात?
 अ) विटामीन 'ए' कॉम्प्लेक्स ब) विटामीन 'बी' कॉम्प्लेक्स
 क) विटामीन 'सी' कॉम्प्लेक्स ड) विटामीन 'डी' कॉम्प्लेक्स
 - 10) चर्बी (वसा) मध्ये मिसळणारे आहे.
 अ) विटामीन - ए ब) विटामीन - बी
 क) विटामीन - सी ड) वरील सर्व
 - 11) यांच्या कमतरतेमुळे स्कर्वी नामक रोग होतो..
 अ) विटामीन - ए ब) विटामीन - बी
 क) विटामीन - सी ड) विटामीन - डी
 - 12) लठ्ठपणाचा उपचार कसा होऊ शकतो?
 अ) कॅलोरीवर नियंत्रण केल्याने ब) तरळपदार्थाच्या सेवणामुळे
 क) खूपवेळपर्यंत उपाशी राहिल्यामुळे ड) जेवणात चर्बीयुक्त प्रमाण अधिक असल्याने

B.P.Ed. Sem-II
EC202 - Sports Nutrition and Weight Management

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य

1. क्रिडा पोषण का अर्थ और परिभाषा लिखिए तथा क्रिडा पोषण का परिचय दिजिए। तथा पोषण बुनिवादी निर्देशों को लिखिए। 15

अथवा

क्रिडा में पोषण की भूमिका स्पष्ट किजिये और पोषण के उद्देश्य तथा ऊर्जा के अधिकतम केन्द्रीय स्रोतों को लिखिए।

2. कार्बोहाइड्रेट्स क्या हैं? विस्तार से लिखिए। प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट्स की कमी से कौनसी हानीयाँ होती हैं विस्तृत लिखिए। 15

अथवा

व्यायाम के दौरान कार्बोहाइड्रेट्स, वसा तथा प्रोटीन की भूमिका को विस्तार से स्पष्ट किजिये।

3. भार प्रबंधन का अर्थ, धारणा, आधुनिक युग में प्रमाणित घटक एवं महत्वों को लिखिए। 15

अथवा

स्थूलता संबंधी स्वास्थ्य जोखिम स्थूलता पर विजय प्राप्त करने के लिये कारण तथा उपाय विस्तार से लिखिए।

4. निम्नलिखित टिप्पनियाँ लिखिए **कोई भी दो**. 15

- अ) भार प्रबंधन में आहार तथा व्यायाम की भूमिका
- ब) सिमित आवरण समय तथा प्रतिदिन अल्पशारीरिक क्रियाएँ।
- क) बि. एम. आई पर आधारित शरीर की गणना।
- ड) व्यायाम का थर्मल प्रभाव

5. निम्नलिखित प्रश्नों में से **किसी दस** प्रश्नों के सही उत्तर अपनी उत्तरपुस्तिका में लिखिए। 10

- 1) कभी कभी हम 'बिग कैलोरी' को कितने किलो कैलोरी के समान मानते हैं?
 - अ) एक किलो ब) तिन किलो
 - क) पाच किलो ड) दो किलो
- 2) स्थूलता को नियंत्रण में रखने के लिये नियमित रूप से कितने प्रतिशत कैलोरी कम होनी चाहिए।
 - अ) पाच प्रतिशत ब) दस प्रतिशत
 - क) पंधरह प्रतिशत ड) बिस प्रतिशत
- 3) शरीर के सभी अंगों को ऑक्सीजन किससे प्राप्त होता है?
 - अ) पानी ब) कैल्शियम
 - क) आयरन ड) उपरोक्त सभी

- 4) गतीहिन क्रियाओं को कम करने तथा नियमित शारीरिक क्रियाओं को लगातार करने से किसकी वृद्धि होती है?
अ) शारीरिक वृद्धि ब) बौद्धिक वृद्धि
क) मानसिक वृद्धि ड) स्वास्थ्य वृद्धि
- 5) सभी कार्बोहाइड्रेट्स में हाइड्रोजन के परमाणुओं (atoms) तथा ऑक्सीजन के परमाणुओं का अणुपात ----- होता है
अ) 2:2 ब) 2:1
क) 2:4 ड) 2:3
- 6) यदि किसी भोजन में प्रोटीन 'आवश्यक अमिनो एसिड्स' की पर्याप्त आपूर्ति को संभव बनाते हैं तो उन्हें क्या कहा जाता है?
अ) पूर्ण प्रोटीन ब) अपूर्ण प्रोटीन
क) गैरजरूरी प्रोटीन ड) उपरोक्त सभी
- 7) ऊर्जा को प्राप्त करने के लिये किसकी अत्यंत आवश्यकता होती है?
अ) वसा (Fat) ब) लोह / आयरन (Iron)
क) तरल द्रव ड) उपरोक्त सभी
- 8) शरीर के भार में प्रत्येक किलोग्राम में लगभग कितनी कैलोरी की आवश्यकता होती है?
अ) 1.333 कैलोरी ब) 1.334 कैलोरी
क) 1.337 कैलोरी ड) 1.340 कैलोरी
- 9) विटामीन 'बी' शरीर के लिए बहुतही लाभदायक है। यह दस प्रकार के है, इन सब विटामीनों के मिश्रण को क्या कहते हैं?
अ) विटामीन 'ए' कॉम्प्लेक्स ब) विटामीन 'बी' कॉम्प्लेक्स
क) विटामीन 'सी' कॉम्प्लेक्स ड) विटामीन 'डी' कॉम्प्लेक्स
- 10) वसा में घुलनशील होता है
अ) विटामीन - ए ब) विटामीन - बी
क) विटामीन - सी ड) उपरोक्त सभी
- 11) इसके कमी से स्कर्वी नामक रोग होता है
अ) विटामीन - ए ब) विटामीन - बी
क) विटामीन - सी ड) विटामीन - डी
- 12) स्थूलता का उपचार कैसे हो सकता है?
अ) कैलोरी पर नियंत्रण करने से ब) तरल पदार्थ के सेवन से
क) अधिक समय तक भुका रहने से ड) भोजन मे वसा प्रमाण अधिक होने से