

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/S/24/2807**

Max. Marks : 70

---

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. Explain in detail the logic and components for nutrition basic instruction and nutrition planning enhancement.

**OR**

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

2. The concept of body mass index, obesity and its problems are explained in detail.

**OR**

Write about daily Caloric requirement and consumption.

3. Explain in detail balanced diet for Indian School children and taking care of a healthy lifestyle.

**OR**

Explain the program of sports management for children and the advantages and disadvantages of sports management.

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

- a) Healthy weight loss
- b) Vitamin 'A'.
- c) Function of Water
- d) Weight control.

5. Solve **any ten** of the following questions.

- 1) The practice of nutrition and diet which relates to athletic performance is called:
  - a) Balanced diet
  - b) Sports Nutrition
  - c) Healthy diet
  - d) None of these
- 2) By what percentage should the Caloric intake be reduced regulatory to keep the fatness under control?
  - a) 10%
  - b) 20%
  - c) 50%
  - d) 70%
- 3) What is most needed to get energy?
  - a) Iron
  - b) Calcium
  - c) A and B both
  - d) Liquid substance

- 4) What are the main types of carbohydrates?
  - a) Four
  - b) Three
  - c) Five
  - d) Two
- 5) It is needed for the preparation of hormones, enzymes, and hemoglobin.
  - a) Protein
  - b) Fat
  - c) Carbohydrates
  - d) Mineral
- 6) Approximately how many calories are needed in each kilogram of body weight?
  - a) 2.334
  - b) 1.334
  - c) 1.360
  - d) 2.222
- 7) How many grams of calories are produced from one gram of protein.
  - a) Eight gram
  - b) Ten gram
  - c) Five gram
  - d) Four gram
- 8) Which types of fat are harmful:
  - a) Saturated fat
  - b) Unsaturated fat
  - c) A and B both
  - d) None of these
- 9) Obesity can be evaluated by;
  - a) B M I
  - b) B M R
  - c) A and B both
  - d) None of these
- 10) Metabolic syndrome what type of diabetics its this?
  - a) Third
  - b) Second
  - c) First
  - d) Fourth
- 11) What are Anthropometric measurements used for?
  - a) Hight measuring
  - b) Weight measuring
  - c) Measure obesity
  - d) To measure thin muscles
- 12) In which year did the American medical association classify obesity as a disease?
  - a) 1915
  - b) 1920
  - c) 1917
  - d) 1913

\*\*\*\*\*

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक.

1. पोषणचे प्राथमिक निर्देश व पोषण योजना वृद्धी करिता तर्क आणि घटक यांना सविस्तर स्पष्ट करा.

**किंवा**

व्यामाच्या दरम्यान कार्बोहायड्रेट्स, चरबी व प्रोटीन ची भूमिका स्पष्ट करा.

2. बॉडी मास इंडेक्सची धारणा, स्थूलता तसेच यांचे संकटाबाबत सविस्तर लिहा.

**किंवा**

प्रतिदिवस उष्मांक कॅलोरिक आवश्यकता आणि खपत यांचा बाबत लिहा.

3. भारतीय शालेय विद्यार्थ्या करिता संतुलित आहार, एक स्वास्थ्य जिवनशैली ची देखरेख करणे याला सविस्तर स्पष्ट करा.

**किंवा**

खेळाडू मुलांकरिता भार व्यवस्थापणाचे कार्यक्रम व भारव्यवस्थापणाचे फायदे व तोटे स्पष्ट करा.

4. खालील टिपा लिहा **कोणत्याही दोन**.

- अ) स्वस्थ भार हानी
- ब) विटामीन 'ए'
- क) पाण्याचे कार्य
- ड) भार नियंत्रण

5. खालील पैकी **कोणतेही दहा** प्रश्न सोडवा.

- 1) पोषण आणि आहाराचा अभ्यास एथलेटिक प्रदर्शनाची संबंधीत आहे, त्याला काय म्हणतात?

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| अ) संतुलीत आहार | ब) खेळ पोषण          |
| क) स्वस्थ आहार  | ड) वरिल कोणतेही नाही |

- 2) स्थूलतेला नियंत्रणात ठेवण्याकरिता कॅलोरीचे प्रमाण नियमितपणे कीती टक्के कमी करावे?

- |        |        |
|--------|--------|
| अ) 10% | ब) 20% |
| क) 50% | ड) 70% |

- 3) ऊर्जा मिळविण्याकरिता सर्वात जास्त काय आवश्यक आहे?

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| अ) लोह            | ब) कॅल्शियम    |
| क) अ आणि ब दोन्ही | ड) द्रव पदार्थ |

- 4) कार्बोहायड्रेट्स प्रामुख्याने किती प्रकारचे असतात?  
 अ) चार                                      ब) तिन  
 क) पाच                                        ड) दोन
  - 5) हार्मोन, एन्जायम आणि हिमोग्लोबीनच्या तयारी करिता याची आवश्यकता पडत असते.  
 अ) प्रोटीन                                    ब) चरबी  
 क) कार्बोहायड्रेट्स                      ड) मिनिरल
  - 6) शरीराच्या भार मध्ये प्रत्येक किलो ग्रॅमला किती कॅलरी ची आवश्यकता असते?  
 अ) 2.334                                      ब) 1.334  
 क) 1.360                                        ड) 2.222
  - 7) एक ग्रॅम प्रथिने पासून किती ग्रॅम कॅलरीज उत्पन्न होत असते?  
 अ) आठ ग्रॅम                                  ब) दहा ग्रॅम  
 क) पाच ग्रॅम                                   ड) चार ग्रॅम
  - 8) कोणत्या प्रकारची चरबी हानिकारक असते?  
 अ) संतृप्त चरबी                              ब) असंतृप्त चरबी  
 क) अ आणि ब दोन्ही                      ड) वरील कोणतेही नाही
  - 9) स्थूलतेचा मुल्यांकन व्दारा केले जाऊ शकते  
 अ) बि एम आई                              ब) बि एम आर  
 क) दोन्ही                                      ड) कोणतेही नाही
  - 10) मॅटाबोलीक सिंड्रम हि मधुमेह ची कोणती स्थिती आहे?  
 अ) तृतीय                                      ब) द्वितीय  
 क) प्रथम                                        ड) चतुर्थ
  - 11) एन्थ्रोपोमेट्रिक मापण कशा करिता उपयोगात आणल्या जातो.  
 अ) उंची मोजणे                              ब) वजन मोजणे  
 क) स्थूलता मोजणे                        ड) पतली मांसपेशी मापण्याकरिता
  - 12) कोणत्या वर्षी अमेरिकन मेडीकल असोसियसन ने स्थूलतेला एक बिमारी च्या रूपात वर्गिकृत केले.  
 अ) 1915                                        ब) 1920  
 क) 1917                                        ड) 1913

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य।

1. पोषण बुनियादि निर्देश तथा पोषण योजना वृद्धि के लिए तर्क एवं घटक इन्हें विस्तार से स्पष्ट किजिये।

**अथवा**

व्यायाम के दौरान कार्बोहाइड्रेट वसा तथा प्रोटीन की भूमिका स्पष्ट किजिये।

2. बॉडी मास इंडेक्स की धारणा, स्थूलता तथा इसके संकट इन्हें विस्तार से लिखिए।

**अथवा**

प्रतिदिन उष्मांक कैलोरीक आवश्यकता एवं खपत के बारे में लिखिए।

3. भारतीय विद्यालयीन बच्चों के लिए संतुलित आहार, एक स्वास्थ्य जिवनशैली की देखभाल करना इसको विस्तार से स्पष्ट किजिये।

**अथवा**

क्रिडा बच्चे के लिए भार प्रबंधन का कार्यक्रम तथा भारप्रबंधन के लाभ तथा हानी को स्पष्ट किजिये।

4. निम्नलिखित टिप्पनिया लिखिए **कोई भी दो।**

अ) स्वस्थ भार क्षति। (Healthy weight loss)

ब) विटामीन 'ए'। (Vitamin 'A')

क) पाणी के कार्य। (Function of Water)

ड) भार नियंत्रण। (Weight control)

5. निम्नलिखित में से **कोई भी दस** प्रश्न हल किजिये।

1) पोषण और आहार का अभ्यास जो एथलेटिक प्रदर्शन से संबंधित है, उसे कहते हैं;

अ) संतुलीत आहार

ब) खेल पोषण

क) स्वस्थ आहार

ड) उपरोक्त कोई भी नहीं

2) स्थूलता को नियंत्रण में रखने के लिये नियमित रूप से कैलोरी की मात्रा कितने प्रतिशत कम लेनी चाहिए?

अ) 10%

ब) 20%

क) 50%

ड) 70%

3) ऊर्जा को प्राप्त करने के लिये किसकी अत्यंत आवश्यकता होती है?

अ) आयरन

ब) कैल्शियम

क) अ और ब दोनों

ड) तरल द्रव्य

