

B.P. Ed. Semester-II  
**EC202 - Elective Course : Sports Nutrition and Weight Management**

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/W/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**

Write the nutritional value of proteins with their classification.

3. Write meaning of weight management and values of weight management in detail. 15

**OR**

Define obesity with causes and solution for overcoming obesity.

4. Design a diet plan and exercise schedule for weight loss. 15

**OR**

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

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

1) 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 |

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

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

3) Human most easily tolerate a lack of which of the following nutrient.

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

4) Which of the following has the highest specific dynamic action (SDA)?

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

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 day's.
- 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 processes.
- 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) Foods 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)
- 11) Estimated energy requirement (EER) is based on-
- a) Age
  - b) Height
  - c) Weight
  - d) Physical activity
  - e) All of the above
- 12) 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

\*\*\*\*\*

સુચના :- સર્વ પાંચ પ્રશ્ન સોડવા.

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

**किंवा**

कोणत्याही स्पर्धामध्ये भाग घेण्यापूर्वी आपण कोणत्या प्रकाराचे पोषक आहार ग्रहण कराल? त्याला सविस्तार स्पष्ट करा.

2. कार्बोदकी व्याख्या लिहा. व्यायामाच्या वेळेत कार्बोदकाच्या भूमिकाचे अवलेखन करा. 15

**किंवा**

प्रथिनच्या पोषक मूल्यावर त्याच्या वर्गीकरणासहित लिहा.

3. भार व्यवस्थापनाचा अर्थ लिहा आणि भार व्यवस्थापनाच्या मूल्यांकन सविस्तर लिहा. 15

**किंवा**

स्थूलतेची व्याख्या द्या आणि स्थूलतेवर (लठ्ठपणा) वर नियंत्रण करणारे उपाय व कारण लिहा.

4. वजन कमी करण्यासाठी आहार योजना आणि व्यायामाची अनुसूचीची रचना करा. 15

**किंवा**

एक स्वस्थ जीवन शैली टिकावून ठेवण्यासाठी भारतीय शाळाची विद्यार्थ्यांना करिता संतुलित आहारांचे स्पष्टीकरण करा.

5. कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे आपल्या उत्तर पुस्तिकेत लिहा. 10

1) खालीलपैकी कोणते पोषण हे लघु आणि मध्यम वसीय अम्ल श्रृंखलेमध्ये परीपूर्ण आहे.  
अ) दूध                                      ब) शेंगदाण्याचे तेल  
क) सूर्यमुखी तेल                      ड) बदामाचे तेल

2) खालीलपैकी कशात सर्वाधिक चांगला रासायनिक अंक आहे?  
अ) गेहूं                                      ब) अण्ड  
क) दूध    ड) दाळ

3) खालीलपैकी कोणत्या पोषक तत्वाच्या कमतरतेला मानव सहजपणे सहन करतो.  
अ) प्रोटीन                                      ब) कार्बोहाईड्रेट  
क) वसा    ड) कॅल्शियम

- 4) खालीलपैकी कोण अधिक वैशिष्ट्य अति - सक्रिय क्रिया आहे.  
 अ) अण्ड ब) आलू  
 क) मक्याचे तेल ड) आंबा
- 5) ----- हे शरीरातील शक्ती 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 मूलभूत ऊर्जा पूर्ति 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 पौंड 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) वजन कमी करते वेळी खालील तऱ्हेने भोजन केले पाहिजे.  
 अ) न्याहरी करायची नाही ब) जास्त रेशेदार वनस्पति  
 क) प्रक्रिया युक्त आहार ड) (ब) आणि (क) दोन्ही
- 11) अनुमानित ऊर्जा आवश्यकता आधारित आहे.  
 अ) वय ब) ऊंची  
 क) वजन ड) शारीरिक क्रियाकलाप  
 इ) वरील सर्व
- 12) वजन कमी करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये व्यक्तीला  
 अ) न्याहरी आणि दूपारचे जेवण सोडले पाहिजे  
 ब) संपूर्ण वेळ थोडीशी भूख ठेवली पाहिजे  
 क) थोड्या-थोड्या प्रमाणात जास्त वेळा आहार घेतला पाहिजे.  
 ड) वरील सर्व बाबींची मदत होऊ शकेल.

\*\*\*\*\*

**सुचना :- सभी पांच प्रश्नों को छुड़ाये।**

1. खेल पोषक आहार की परिभाषा लिखिए। पोषक आहार के मुलभूत दिशा निर्देशों को लिखिए। 15  
अथवा  
किसी प्रतियोगिता में भाग लेने से पूर्व आप किस प्रकार का पोषक आहार लेंगे उसे विस्तारपूर्वक स्पष्ट कीजिए।
  
  2. कार्बोहाइड्रेट की परिभाषा लिखिए। व्यायाम के दौरान कार्बोहाइड्रेट की भूमिका का अवलेखन कीजिए। 15  
अथवा  
प्रोटीन के पोषक के मूल्यों को उसके वर्गीकरण के साथ लिखिए।
  
  3. भार व्यवस्थापन का अर्थ लिखें तथा भार व्यवस्थापन के मूल्यों को सविस्तर लिखें। 15  
अथवा  
मोटापे को परिभाषित करते हुए मोटापे पर काबू पाने के उपाय व कारण को लिखिये।
  
  4. वजन घटाने के लिए आहार योजना एवं व्यायाम अनुसूची की रचना कीजिए। 15  
अथवा  
एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए भारतीय स्कूल के छात्रों की संतुलित आहार को स्पष्ट कीजिए।
  
  5. किन्हीं दस प्रश्नों का उत्तर अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखिए। 10  
1) निम्नलिखित में से कौन के पोषण परिपूर्ण वसीय अम्ल के लघु और मध्यम श्रृंखला में है?  
अ) दूध                                      ब) मूंगफली तेल  
क) सूर्यमुखी तेल                      ड) बादाम का तेल  
2) निम्नलिखित में से किसमें सबसे अच्छा रसायनिक अंक है?  
अ) गेहूं                                    ब) अण्डा  
क) दूध                                        ड) दाल  
3) निम्नलिखित में से कौन सा पोषण तत्व की कमी, मानव बहुत आसानी से सहन कर लेता है?  
अ) प्रोटीन                                  ब) कार्बोहाइड्रेट  
क) वसा                                     ड) कैल्शियम

