

B.P.Ed. Sem-II (CBS)
EC202 - Sport Nutrition and Weight Management (Elective Course)

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/S/19/2807

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 schedules for weight loss.

5. Answer **any ten** questions and write correct answers in your answer-sheet **any ten**. 10x1

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

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

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

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

iii) Which of the following nutrients is rich in short and medium chain fatty acid?

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

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

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

B.P.Ed. Sem-II (CBS)
EC202 - Sport Nutrition and Weight Management (Elective Course)

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सूचना :- सर्व पांच प्रश्न सोडवा.

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

किंवा

कोणत्याही स्पर्धांमध्ये भाग घेण्याच्या पूर्वी आपण कोणत्या प्रकाराचे पोषक आहार ग्रहण कराल? त्याला सविस्तर स्पष्ट करा.

2. कार्बोदकाची व्याख्या लिहा. व्यायामाच्या वेळेत कार्बोदकाची भूमिकाचे अवलेखन करा. 15

किंवा

कोणत्याही खेळाडूसाठी खेळ प्रदर्शनाच्या वेळेस विटामिन, खनिज आणि पाण्याची भूमिकेवर चर्चा करा.

3. भार प्रबंधनाचा अर्थ लिहून भार प्रबंधनाचे महत्त्व स्पष्ट करा. 15

किंवा

भार नियंत्रणासाठी दिले जाणारे काल्पनिक विचार जसा शरीराचा कोणत्याही विशिष्ट भागाला कर्मि करणे आहार योजना विरुद्ध व्यायाम करणे या मिथ्या धारणेवर स्पष्टीकरण करा.

4. एका स्वास्थ्य जीवन शैली टिकाऊन ठेवण्यासाठी भारतीय शाळांचे विद्यार्थ्यांकरिता संतुलित आहारांचे स्पष्टीकरण करा. 15

किंवा

वजन कमि करण्यासाठी आहार योजना आणि व्यायामाची अनुसूचिची रचना करा.

5. कोणत्याही 10 प्रश्नांची उत्तरे आपल्या उत्तर पुस्तकेत लिहा. 10X1

1) खालीलपैकी कोणत्या पोषक तत्वाच्या कमतरतेला मानव सहज पणे सहन करतो.

- | | |
|------------|-------------------|
| अ) प्रोटीन | ब) कार्बोहाईड्रेट |
| क) वसा | ड) कैल्सीयम |

2) खालीलपैकी कोण अधिक वैशिष्ट अति-सक्रिय क्रिया आहे.

- | | |
|----------------|---------|
| अ) अंडी | ब) आलू |
| क) मक्याचे तेल | ड) आंबा |

3) खालीलपैकी कोणते पोषण हे लघू आणि मध्यम वसीय अम्ल शृखंले मध्ये परीपूर्ण आहे.

- | | |
|------------------|---------------------|
| अ) दूध | ब) शेंगदाण्याचे तेल |
| क) सूर्यमुखी तेल | ड) बदामाचे तेल |

B.P.Ed. Sem-II (CBS)
EC202 - Sport Nutrition and Weight Management (Elective Course)

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सूचना :- सभी पाँच प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. खेल पोषक आहार की परिभाषा लिखिए। पोषक आहार के मूलभूत 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

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 बनाए रखने के लिए भारतीय स्कूल के छात्रों की संतुलित आहार को स्पष्ट कीजिए। 15

अथवा

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

5. **किन्हीं 10 प्रश्नों का उत्तर अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखिए।** 10X1

1) निम्नलिखित में से कौन सा पोषण तत्व की कमी मानव बहुत आसानी से सहन कर लेता है?

- | | |
|------------|-------------------|
| अ) प्रोटीन | ब) कार्बोहाइड्रेट |
| क) वसा | ड) कौल्सियम |

2) निम्नलिखित में कौन सबसे अधिक विशिष्ट अति सक्रिय क्रिया है?

- | | |
|---------------|--------|
| अ) अण्डा | ब) आलू |
| क) मके का तेल | ड) आम |

3) निम्नलिखित में से कौन से पोषण परिपूर्ण 'वसीय अम्ल' के लघु और मध्यम शृंखला में हैं?

- | | |
|---------------------|-----------------|
| अ) दूध | ब) मूंगफली तेल |
| क) सूर्यमुखी का तेल | ड) बादाम का तेल |

