

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.

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

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

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

- v) is the body's primary source of energy.

 - a) Fructose
 - b) Sucrose
 - c) Glycogen
 - d) Glucose

vi) 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

vii) Reverse fuel supply and basic fuel supply are the function of:

 - a) Fats
 - b) Carbohydrates
 - c) Vitamins
 - d) Proteins

viii) This is the essential base of or all metabolic processes.

 - a) Vitamins
 - b) Water
 - c) Carbohydrates
 - d) Fats

ix) To lose 1 pound in 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 height

x) Estimated Energy Requirement (EER) is based on.

 - a) Age
 - b) Height
 - c) Weight
 - d) Physical activity
 - e) All of the above

xi) Which attempting to lose weight a person should.

 - a) Skip break fast as lunch
 - b) Feel slightly hungry all the time
 - c) Eat a small amount more often
 - d) All of the above may be helpful

xii) 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 a and c

* * * * *

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

2. कार्बोदची व्याख्या लिहा. व्यायामाच्या वेळेत कार्बोदची भूमिकाचे अवलेखन करा.

15

किंवा

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

3. भार प्रबंधनाचा अर्थ लिहून भार प्रबंधनाचे महत्व स्पष्ट करा.

15

किंवा

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

४. एका स्वास्थ्य जीवन शैली टिकाऊन ठेवण्यासाठी भारतीय शाळांचे विद्यार्थ्यांकरीत संतुलित आहारांचे रूपद्वारा करण करा.

15

किंवा

वजन कमी करण्यासाठी आहार योजना आणि व्यायामाची अनुसूचिची रचना करा.

5. कोणत्याही 10 प्रश्नांची उत्तरे आपल्या उत्तर प्रस्तुकेत लिहा.

10x1

- 4) खालीलपैकी कशात सर्वाधिक चांगला रासायनिक अंक आहे?

 - अ) गेहू
 - ब) अंडा
 - क) दूध
 - द) दाळ

5) हे शरीरातील प्राथमिक स्त्रोत आहे.

 - अ) फ्रूटोज
 - ब) सूक्ष्मोज
 - क) ग्लाइकोजन
 - द) ग्लूकोज

6) जीर्ण रोगांना थांबविण्याकरिता दररोज व्यायाम प्रक्रीया करणे आवश्यक आहे.

 - अ) 90 मिनिट
 - ब) 60 मिनिट
 - क) 30 मिनिट
 - द) 15 मिनिट

7) आरक्षित ऊर्जा पूर्ति आणि मूलभूत ऊर्जा पूर्ति हे कार्य आहे.

 - अ) वसा
 - ब) कार्बोहाइड्रेट्स
 - क) विटामिन
 - द) प्रोटीन

8) सर्व चयापचय प्रक्रिया करीता हा आवश्यक आधार आहे.

 - अ) विटामिन्स
 - ब) पाणी
 - क) कार्बोहाइड्रेट
 - द) वसा

9) एका आठवड्यात एक पौऱ वजन कमी करण्याकरीता.

 - अ) दररोज आवश्यक उर्जे मधून 1000 कॅलरी ऊर्जा कमी करणे
 - ब) दररोज व्यायाम करणे
 - क) वरील अ आणि ब दोन्ही
 - द) रात्री कमीत कमी 10 तास झोणणे

10) अनुमानित ऊर्जा आवश्यकता आधारित आहे.

 - अ) वय
 - ब) ऊंची
 - क) वजन
 - द) शारीरिक क्रियाकलाप
 - इ) वरील सर्व

11) वजन कमी करण्याच्या प्रक्रिये मध्ये व्यक्तीला.

 - अ) न्याहरी आणि दूपारचे जेवण सोडले पाहिजे
 - ब) संपूर्ण वेळ थोडीशी भूख ठेवली पाहिजे
 - क) थोड्या-थोड्या प्रमाणात जास्ती वेळा आहार घेतला पाहिजे
 - द) वरील सर्व बाबींची मदत होऊ शकेल

12) वजन कमी करते वेळी खालील तळ्हेने भोजन केले पाहिजे.

 - अ) न्याहरी करायची नाही
 - ब) जास्त रेशेदार वनस्पति
 - क) प्रक्रिया युक्त आहार
 - द) ब आणि क दोन्ही

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 विस्तृद्ध व्यायाम करना इस मिथक को लिखिए।

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

अथवा

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

5. किन्ही 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) कौलिसियम

- 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 में पोषण परिपूर्ण 'वसीय अम्ल' के लघु और मध्यम शृंखला में है?
 - अ) दूध
 - ब) मूंगफली तेल
 - क) सूर्यमुखी का तेल
 - ड) बादाम का तेल

- 4) निम्नलिखित में से किसमें सबसे अच्छा रासायनिक अंक है?
- अ) गहूँ
 - ब) अण्डा
 - क) दूध
 - ड) दालें
- 5) यह शरीर के शक्ति का प्राथमिक स्रोत है?
- अ) फ्रॉटोज
 - ब) सूक्रोज
 - क) ग्लाइकोजेन
 - ड) ग्लुकोज
- 6) प्रतिदिन जरूरी शारीरिक क्रियाओं में सलग्न रहना, जीर्ण रोग को रोकने के लिए आवश्यक है?
- अ) 10 मिनिट
 - ब) 60 मिनिट
 - क) 40 मिनिट
 - ड) 15 मिनिट
- 7) आरक्षित ऊर्जा पूर्ति और ऊर्जा पूर्ति यह कार्य है।
- अ) वसा
 - ब) कार्बोहाइड्रेट्स
 - क) विटामिन
 - ड) प्रोटीन
- 8) सभी चयापचय प्रक्रिया के लिए यह एक आवश्यक आधार है।
- अ) विटामिन
 - ब) जल
 - क) कार्बोहाइड्रेट
 - ड) वसा
- 9) सप्ताह में एक पौंड कम करने के लिए।
- अ) प्रतिदिन आवश्यक ऊर्जा से 1000 कैलोरी ऊर्जा को घटाना
 - ब) प्रतिदिन व्यायाम को शामिल करना
 - क) अ और ब दोनों
 - ड) प्रत्येक रात को कम से कम 10 घंटा सोना
- 10) अनुमानित ऊर्जा की आवश्यकता (EER) आधारीत है।
- अ) उम्र
 - ब) ऊंचाई
 - क) वजन
 - ड) शारीरिक क्रियाएँ
 - इ) उपरोक्त सभी
- 11) वजन कम करने की प्रक्रिया में एक व्यक्ति को करना चाहिए।
- अ) नास्ता अथवा दोपहर को भोजन नहीं करना
 - ब) हमेशा थोड़ा सा भूखा महसूस करना
 - क) ज्यादातर समय कम खाना
 - ड) उपरोक्त सभी सहायक हो सकते हैं
- 12) वजन कम करते समय, निम्न प्रकार का भोजन करना चाहिए।
- अ) नास्ते में दुध नहीं
 - ब) अधिक रेशेवाला वनस्पति
 - क) प्रक्रिया युक्त आहार
 - ड) दोनों ब और क
