

B.P.Ed (Two Year) Sem II
EC202 - Sports Nutrition And Weight Management (Elective)

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/W/16/7213

Max. Marks : 70

Notes : 1. Answer in all **five** question.

1. Discuss the meaning of sports Nutrition, write the role of nutrition in sports. 15

OR

What is sports Nutrition? Explain about basic nutrition guidelines.

2. What is carbohydrates? Write the role of carbohydrates. 15

OR

Briefly discuss about protein, fat and minerals.

3. Write the definition of obesity? Explain about causes of obesity and solutions for overcoming obesity. 15

OR

What is BMI (Body Mass Index)? Write the types of obesity Discuss about health risks associated with obesity.

4. Write short notes : **any two** out of four. 7.5
x2

- a) Write Balance diet for Indian school children.
- b) Write about healthy lifestyle.
- c) Weight management program for sports child.
- d) Design a diet plan for exercise schedule.

5. Write **ten** question out of twelve questions in Answer book. 10

- i) Which Nutrients are essential to growth and prepare of muscle and other body tissues?

- | | |
|------------------|-------------|
| a) Proteins | b) Minerals |
| c) Carbohydrates | d) Vitamins |

- ii) Which is the three main components of nutrition?

- a) Protein, minerals and vitamins
- b) Vitamins, carbohydrates and minerals
- c) Carbohydrates, fats and protein
- d) protein, vitamins and carbohydrates

- iii) Carbohydrates is an important component of diet especially for
- a) Sprinters
 - b) Boxers
 - c) Long distance runners
 - d) Chess players
- iv) Which of the following is not a source of protein
- a) Eggs
 - b) Meat
 - c) Oil
 - d) Milk
- v) Which is the best way to lose weight?
- a) Regular exercise
 - b) good eating habits
 - c) Balanced diet
 - d) All of the above
- vi) Which disease does not come under the cause of obesity?
- a) Diabetes
 - b) Angina
 - c) Hypertension
 - d) AIDS
- vii) How many calories are required per kg of body weight every hour?
- a) 1 kcal
 - b) 1.3 kcal
 - c) 2 kcal
 - d) 2.5 kcal
- viii) In Indian diet 70% to 80% of energy is supplied to body by
- a) protein
 - b) Iron
 - c) fats
 - d) carbohydrates
- ix) Deficiency of vitamin 'A' results:
- a) Liver problem
 - b) Kidney problem
 - c) Skin problem
 - d) All of the above
- x) Which of the following is the richest source of vitamin?
- a) Banana
 - b) Apple
 - c) Guava
 - d) Tomato
- xi) Sugar, sweets, bread and cakes are rich sources of
- a) Carbohydrates
 - b) Fats
 - c) Proteins
 - d) Vitamins
- xii) Which of the following vitamins is responsible for controlling body weight?
- a) B2
 - b) B5
 - c) Vitamins 'C'
 - d) Vitamin 'D'

B.P.Ed (Two Year) Sem II
EC202 - Sports Nutrition And Weight Management (Elective)

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सूचना :- 1. पाचही प्रश्न सोडविणे आवश्यक

1. खेळ आहाराचे अर्थ सांगून चर्चा करा. खेळामध्ये आहाराची भूमिका लिहा. 15

किंवा

खेळ आहार म्हणजे काय? मुळ आहार दिशा निर्देशन बदल वर्णन करा.

2. कार्बोहायड्रेट्स म्हणजे काय? कार्बोहायड्रेट्सच्या भूमिके बदल लिहा. 15

किंवा

प्रोटीन, वसा, खनिज बदल सविस्तर चर्चा करा.

3. लठ्ठपणाची व्याख्या लिहा? लठ्ठपणाचे कारण आणि लठ्ठपणावर नियंत्रण ठेवण्याबद्दल वर्णन करा. 15

किंवा

बि. एम. आय. (बॉडी मास इंडेक्स) म्हणजे काय? व लठ्ठपणाच्या प्रकाराबाबत लिहा. तसेच लठ्ठपणातून उत्पन्न स्वस्थ जोखिम बदल वर्णन करा.

4. टिपा लिहा खालील चार पैकी कोणतेही दोन. 7.5

X2

अ) भारतीय शालेय विद्यार्थ्यांकरिता संतुलीत आहार.

ब) स्वस्थ जिवनशैली बदल लिहा.

क) शारीरिक हालचाली व खेळामध्ये भाग घेणाऱ्या खेळाडूंकरीता भारप्रबंधन कार्यक्रम

ड) व्यायाम कार्यक्रमाकरिता एक आहार योजना रेखांकीत (तक्ता) करा.

5. खालीलपैकी बारा वस्तुनिष्ठ प्रश्नांपैकी कोणतेही दहा उत्तरे प्रश्नांसह आपल्या उत्तरपत्रिकेत लिहा. 10

1) वाढ, मांसपेशींची तयारी आणि विविध शरीरतंतु करिता कोणते आहार आवश्यक आहे?

- | | |
|---------------------|--------------|
| अ) प्रोटीन | ब) खनिज |
| क) कार्बोहायड्रेट्स | ड) व्हिटामिन |

2) पोषण (आहार) चे तीन मुख्य घटक कोणते?

- | |
|---|
| अ) प्रोटीन, मिनरल (खनिज) आणि विटामिन |
| ब) व्हिटामिन, कार्बोहायड्रेट्स आणि मिनरल (खनिज) |
| क) कार्बोहायड्रेट्स, वसा आणि प्रोटीन |
| ड) प्रोटीन, व्हिटामिन आणि कार्बोहायड्रेट्स |

- 3) कार्बोहायड्रेट्स पोषण हे एक महत्त्वपूर्ण घटक कोणासाठी विशेष आहे?
 अ) तेज धावपटू ब) बॉक्सर (मुष्टीयोधा)
 क) लांबपल्ल्याचा धावक ड) बुद्धीबळ खेळाडू
- 4) या मधून काणते प्रोटिन चे माध्यम नाही आहे.
 अ) अंडी ब) मांस
 क) तेल ड) दुग्ध
- 5) वजन कमी करण्याचे सर्वोत्तम उपाय कोणते?
 अ) निरंतर व्यायाम ब) योग्य भोजनाची सवय
 क) संतुलीत आहार ड) उपरोक्त सर्व
- 6) स्थूलता (लठ्ठपणा) मूळे कोणती बिमारी होत नाही?
 अ) मधुमेह ब) एंजायना
 क) हायपरटेन्सन ड) एड्स
- 7) शरीराच्या प्रतिकिलो वजनाकरिता प्रति तासी किती कॅलोरीची आवश्यकता आहे?
 अ) 1 Kcal ब) 1.3 Kcal
 क) 2 Kcal ड) 2.5 Kcal
- 8) कोणते भारतीय खाद्यामधून शरीरात 70% ते 80% उर्जा येत असते?
 अ) प्रोटीन ब) आयरन
 क) वसा (चरबी) ड) कार्बोहायड्रेट्स
- 9) व्हिटामीन "A" (अ) च्या कमिचे परिणाम:
 अ) यकृत समस्या ब) किडनि (वृक्क) समस्या
 क) त्वचा समस्या ड) उपरोक्त सर्व
- 10) खालीलपैकी कोणत्यामध्ये सर्वात जास्त विटामीन 'C' (सी) मिळतो?
 अ) केळी ब) शेप (सफरचंद)
 क) जांब (अमृत) ड) टमाटर
- 11) साखर, मिठाई (गोड पदार्थ), ब्रेड आणि केक मधून सर्वात जास्त मिळतो.
 अ) कार्बोहायड्रेट्स ब) वसा (चरबी)
 क) प्रोटिन ड) व्हिटामीन
- 12) शरीराचे वजन कमी करण्याकरिता सर्वात जबाबदार व्हिटामीन कोणते आहे?
 अ) B₂ ब) B₅
 क) व्हिटामीन 'सी' ड) व्हिटामीन 'डी'

B.P.Ed (Two Year) Sem II
EC202 - Sports Nutrition And Weight Management (Elective)

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ : 1. सभी पाँच सवाल के जवाब लिखिए।

1. खेलपोषण का अर्थ बताकर चर्चा किजिए। खेल में पोषण की भूमिका लिखिए। 15

अथवा

खेलपोषण यानी क्या? मूल पोषण दिशा निर्देशन के बारे में चर्चा किजिए।

2. कार्बोहायड्रेट्स यानी क्या? कार्बोहायड्रेट्स के भूमिका के बारे में लिखिए। 15

अथवा

प्रोटीन, वसा, खनिज के बारे में विस्तार से चर्चा किजिए।

3. मोटापा की परिभाषा लिखिए। मोटापा के कारण और मोटापा पर अंकुश रखने के बारे में चर्चा किजिए। 15

अथवा

बि. एम. आय. (बॉडी मास इंडेक्स) यानी क्या? मोटापा के प्रकार के बारे में लिखिए और मोटापा से उत्पन्न स्वस्थ जोखिम के बारे में चर्चा किजिए।

4. टिप्पनियाँ लिखिए : निम्नलिखित चार में से कोई दो। 7.5

X2

अ) भारतीय विद्यालयीन छात्रों के लिए संतुलीत आहार

ब) स्वस्थ जीवन कौशल के बारे में लिखिए।

क) शारीरिक हलचल और खेल में हिस्सा लेनेवाले खिलाड़ी के लिए भार प्रबंधन कार्यक्रम।

ड) व्यायाम कार्यक्रम के एक पोषण आहार योजना तक्ता चित्रांकीत किजिए।

5. निम्नलिखित बारा प्रश्नों में से किन्हीं दस के उत्तर प्रश्नोसहित अपनी उत्तरपुस्तिका में लिखिए। 10

1) वृद्धि, मांसपेशी की तयारी और विभिन्न शरीर तंतु के लिए कौन से पोषण जरूरी हैं।

अ) प्रोटीन

ब) खनिज मिनरल

क) कार्बोहायड्रेट्स

ड) विटामीन

2) पोषण के तिन प्रमुख घटक कौन से हैं।

अ) प्रोटीन, मिनरल (खनिज) और विटामीन

ब) विटामीन, कार्बोहायड्रेट्स और मिनरल (खनिज)

क) कार्बोहायड्रेट्स, वसा और प्रोटीन

ड) प्रोटीन, विटामीन और कार्बोहायड्रेट्स

- 3) कार्बोहायड्रेट्स पोषण यह एक महत्वपूर्ण घटक किसके लिए विशेष है?
अ) तेज धावक ब) बैक्सर
क) लंबीदूरीका धावक ड) चेस (शतरंज) खिलाड़ी
- 4) इन में से कौन सा प्रोटीन का माध्यम नहीं है?
अ) अंडा ब) मांस
क) तेल ड) दुग्ध
- 5) वजन कम करने के सर्वोत्तम उपाय (गुण) कोणते?
अ) निरंतर व्यायाम ब) अच्छे भोजन की आदत
क) संतुलित आहार ड) उपरोक्त सभी
- 6) मोटापेंसे कौन सी बिमारी नहीं होती?
अ) मधुमेह ब) एंजायना
क) हायपरटेन्शन ड) एड्स
- 7) शरीर के प्रतिक्लिो वजन के लिए प्रति घंटा कितनी कैलोरी की जरूरत है?
अ) 1 Kcal ब) 1.3 Kcal
क) 2 Kcal ड) 2.5 Kcal
- 8) कौनसे भारतीय खाद्य में से शरीर मे 70% से 80% ऊर्जा आती है?
अ) प्रोटीन ब) लोह
क) वसा ड) कार्बोहायड्रेट्स
- 9) विटामीन "A" के कम होने के परिणाम:
अ) यकृत समस्या ब) वृक्क (किडनी) समस्या
क) त्वचा समस्या ड) उपरोक्त सभी
- 10) निम्नलिखित में से किस में सबसे अधिक विटामीन "C" मिलता है?
अ) केला ब) सेप
क) अमृद ड) टमाटर
- 11) शक्कर, मिठाई (मिठीचिजे), ब्रेड और केक में से सबसे अधिक मिलता है
अ) कार्बोहायड्रेट्स ब) वसा
क) प्रोटीन ड) विटामीन
- 12) शरीर का वजन कम करने के लिये सबसे जिम्मेदार विटामीन कौन से हैं?
अ) B₂ ब) B₅
क) विटामीन 'सी' ड) विटामीन 'डी'
