

[This question paper contains 8 printed pages.]

Sr.No. of Question Paper : 5453

Roll No.....

Unique Paper Code : 42552227

Name of the Paper : EC-202 – Sports Nutrition and Weight Management

Name of the Course : B.P.Ed. (Two Year)

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all **Five** questions and Questions No. 1 to 4 carry **15** marks each and Question No. 5 carry **10** marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं । प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं ।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. What is sports Nutrition? What are the basic nutritional Guidelines ?

OR

What are the factors to consider while making nutrition plan ?

(15)

P.T.O.

5453

खेल पोषण क्या है ? गूल पोषक निर्देश क्या हैं ?

अथवा

जब पोषण की योजना बनाते हैं, तो संधान रखने वाले कारक कौन से हैं ?

2. Explain Fat and Proteins in detail.

OR

What are the role of carbohydrates and vitamins in sports ?

(15)

वसा व प्रोटीन का विस्तार से वर्णन करें ।

अथवा

खेलों में कार्बोहाइड्रेट व विटामिन का क्या योगदान है ?

3. What is obesity and its types ? What are the health risks associates with Obesity ?

OR

What is BMI ? If somebody has 65 kg weight and 5.6 ft height what will be the BMI of that person, show the BMI table also.

(15)

मोटापा क्या है ? और कितने प्रकार हैं ? मोटापे से सम्बन्धित स्वास्थ्य जोखिम क्या हैं ?

अथवा

बी. एम. आई. क्या है ? बी. एम. आई. टेबल को दिखाते हुए, एक व्यक्ति का वजन 65 किलो व ऊँचाई 5.6 फीट है, उसकी बी. एम. आई. की गणना करें ।

4. Write short note on any two from the following :

(i) Weight management

(ii) Healthy Lifestyle

(iii) Calorie expenditure

(iv) Balance diet

(7½+7½)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें :-

- (i) भार प्रबन्धन
- (ii) स्वस्थ जीवनशैली
- (iii) क्लोरी - खर्च
- (iv) सन्तुलित आहार

5. Select the right answer from any 10 questions of the following :

(i) Which nutrient give 9 calories in 1 gm.

- (a) Protein
- (b) Fat
- (c) Carbohydrates
- (d) Vitamin E

(ii) Colourful vegetables have which vitamin the most ?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin C
- (c) Vitamin B
- (d) Vitamin E

(iii) The best source of HDL is :

- (a) Omega 3
- (b) Omega 6
- (c) Omega 9
- (d) Saturated Fat

5453

(iv) What effects your Weight ?

- (a) Genetics
- (b) BMR
- (c) Nutrition
- (d) Above all

(v) The Calorie/kilogram daily energy requirement is highest for :

- (a) infants
- (b) children
- (c) elderly
- (d) pregnancy

(vi) It is better to exercise :

- (a) before a meal
- (b) after a meal
- (c) at least 2 hours either side of a meal
- (d) when you will or can do it

(vii) While attempting to lose weight, a person should :

- (a) skip breakfast or lunch
- (b) feel slightly hungry all of the time
- (c) shop when you are hungry so you will know what would taste good
- (d) eat a small amount more often
- (e) all of the above may be helpful

(viii) Weight loss and/or changes in body composition can be monitored with :

- (a) a scale
- (b) skin fold measurements
- (c) girth measurements
- (d) both a and b
- (e) all of the above

(ix) Behavior modification :

- (a) is a technique used in psychotherapy
- (b) works on stimulus control
- (c) is useful in weight reduction programs
- (d) both a and b
- (e) all of the above

(x) 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
- (e) all of the above may be helpful

(xi) How many amino acids are essential ?

- (a) 7
- (b) 11
- (c) 9
- (d) 20

5453

(xii) Which vitamin is essential for making calcium in body ?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Vitamin D

निम्नलिखित में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें :-

(i) कौन से पोषक तत्व में 1 ग्राम में 9 कलोरी होती है ?

- (क) प्रोटीन
- (ख) वसा
- (ग) कार्बोहाइड्रेट
- (घ) विटामिन ई

(ii) कौन सी रंगीन सब्जियों में सबसे ज्यादा विटामिन है ?

- (क) विटामिन-डी
- (ख) विटामिन-सी
- (ग) विटामिन-बी
- (घ) विटामिन-ई

(iii) एच. डी. एल. का उत्तम स्रोत है ।

- (क) ओमैगा-3
- (ख) ओमैगा-6
- (ग) ओमैगा-9
- (घ) तर-बतर वसा

(iv) आपके भार को क्या प्रभावित करता है ?

- (क) अनवांशिकी
- (ख) बी. एम. आर.

(ग) पोषण

(घ) ऊपर वाल सभी

(v) सबसे ज्यादा ऊर्जा कलोरी/किलो में आवश्यकता है :

(क) इनफैन्ट (1 साल से कम)

(ख) बच्चे

(ग) वृद्ध/बुजुर्ग

(घ) ग्रभवति.

(vi) व्यायाम करना अच्छा है :

(क) खाने से पहले

(ख) खाने के बाद

(ग) कम से कम खाने के 2 घण्टे पहले/बाद में

(घ) जब कब भी आप करें या कर सकते हैं

(vii) भार को कम करने के लिए, व्यक्ति को करना चाहिए :

(क) नास्ता या दोपहर को ना खाना

(ख) हमेशा थोड़ी सी भूख रहे

(ग) जब भूखें हों तो खरीदे, जिससे आपको अच्छे स्वाद का पता रहे

(घ) ज्यादातर कम खाना खायें

(ङ) ऊपर युक्त सभी सहायक हो सकते हैं

(viii) वजन कम होना या बदलाव होने पर शरीर कम्पोज़िशन पर निगरानी के साथ -

(क) एक स्केल

(ख) चमड़ी की मोटाई का मापना

(ग) परिधि

(घ) क व ख दोनों

(ङ) ऊपरलिखित सभी

5453

(ix) व्यावहारिक परिवर्तन :

(क) मनोचिकित्सय में प्रयोग होने वाली तकनीक

(ख) उत्तेजक नियन्त्रण पर काम करना

(ग) वजन कम करने की कार्यक्रम में प्रयोग

(घ) क व ख दोनों

(ङ) ऊपर लिखित सभी

(x) जब वजन को कम करना या बनाये रखने के लिए खाने में होने चाहिए -

(क) नास्ते के लिए कुछ नहीं

(ख) पौधे वाले खाने में उच्च कार्बन

(ग) बना हुआ खाना

(घ) क व ख दोनों

(ङ) ऊपर युक्त दोनों सहायक हो सकते हैं

(xi) आवश्यक एमनो-एसिड कितने हैं ?

(क) 7

(ख) 11

(ग) 9

(घ) 20

(xii) शरीर में कौन सी विटामिन, कैल्शियम बनाने के लिए आवश्यक है ?

(क) विटामिन-ए

(ख) विटामिन-बी

(ग) विटामिन-सी

(घ) विटामिन-डी