

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 9421

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 – 2018

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. 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 ।

P.T.O.

2. सभी पाँच प्रश्न 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 do you understand by the term 'Sports Nutrition'? Describe the role of nutrition in sports. (5,10)

OR

Explain basic nutritional guidelines for Indians with special reference to sports persons. (15)

'खेल पोषण' शब्द से आप क्या समझते हैं? खेलकूद में पोषण की भूमिका का वर्णन कीजिये।

या

खिलाड़ियों के विशेष संदर्भ के साथ भारतीयों के लिए बुनियादी पोषण का वर्णन कीजिये।

2. (a) Give the classification and functions of fats. (7.5×2)
- (b) Enumerate functions of fat soluble vitamins.

OR

(a) What is the importance of fluids in sports and exercise.

(b) Enumerate functions and sources of any three minerals.
(7.5×2)

(क) वसा के वर्गीकरण और कार्यों का वर्णन कीजिये।

(ख) वसा में घुलनशील विटामिन के कार्यों का वर्णन कीजिये।

या

(क) खेल और व्यायाम में तरल पदार्थ का क्या महत्व है।

(ख) किसी भी तीन खनिजों के कार्यों और स्रोतों के बारे में लिखें।

3. Explain Obesity. Discuss the role of diet and exercise in weight management.

OR

Discuss the myths associated with weight reduction.
Enumerate the factors affecting weight management.
(15)

'मोटापा' की व्याख्या करें। वजन प्रबंधन में आहार और व्यायाम की भूमिका पर चर्चा करें।

या

वजन कम करने से जुड़े मिथकों पर चर्चा करें। वजन प्रबंधन को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में लिखें।

P.T.O.

4. Write short notes on **any two** of the following: (7.5×2)

- (i) Exercise schedule for weight loss
- (ii) Nutritional Considerations for weight gain diet plan
- (iii) Balanced diet for Indian School Children
- (iv) Determining desirable body weight

निम्न में से किन्हीं दो पर लघु नोट लिखिए :

- (i) वजन घटाने के लिए व्यायाम अनुसूची
- (ii) वजन बढ़ाने के लिए पोषण संबंधी आहार योजना
- (iii) भारतीय स्कूली बच्चों के लिए संतुलित आहार
- (iv) शरीर के सही वजन का निर्धारण

5. Attempt **any ten** questions out of the following: (1×10)

(i) Out of the following factors that affect sports performance, _____ cannot be altered.

- (a) Training frequency
- (b) Training intensity
- (c) Genetic make-up
- (d) Nutritional Intake

(ii) Sucrose is a disaccharide, made up of following two molecules :

- (a) Glucose and Galactose
- (b) Glucose and Glucose
- (c) Glucose and Lactose
- (d) Glucose and Fructose

(iii) The best source of complete protein is

- (a) Milk
- (b) Cereals
- (c) Vegetables
- (d) Fruits

(iv) To improve protein quality of meal, the following combination of foods are suggested

- (a) Chapati and vegetables
- (b) Dal and Chapati
- (c) Fruits and nuts
- (d) Corn and Rice

(v) For weight loss, _____ kg per week loss is recommended.

P.T.O.

- (a) 1.5-2 kg
- (b) 3-4 kg
- (c) 0.5-1 kg
- (d) up to 5 kg
- (vi) Which of the following statement is true about central or upper body obesity?
- (a) It is more common in females
- (b) It is associated with higher risk of diabetes and cardiovascular diseases
- (c) Also called pear shaped obesity
- (d) None of the above
- (vii) What are the BMI values for a person to be considered normal?
- (a) 25 to 29.9
- (b) 18.5 to 24.9
- (c) 30 or higher
- (d) 40 or higher
- (viii) The type of fat distribution in the body that is generally associated with hypertension and type 2 diabetes is

- (a) Peripheral region
 - (b) Central region
 - (c) Appendicular region
 - (d) None of the above
- (ix) What is usually the major factor that explains variability in the energy needs of two healthy persons of similar age and size?
- (a) brown adipose tissue metabolism
 - (b) basal metabolism
 - (c) physical activity
 - (d) type of diet consumed
- (x) Which of the following factor is not considered in assessing calorie needs of an athlete?
- (a) Duration of the event
 - (b) Type of the event
 - (c) Time of the event
 - (d) Intensity of the event
- (xi) The best foods to consume when trying to lose weight should include lots of _____ as it has no calories and provides satiety besides other health benefits.

P.T.O.

- (a) Protein
- (b) Fiber
- (c) Fat
- (d) None of the above

(xii) A waist circumference of _____ in men and _____ in women is used to define central obesity.

- (a) >102 cm in men and >88 cm in women
- (b) >100 cm in men and >80 cm in women
- (c) >120 cm in men and >88 cm in women
- (d) >102 cm in men and >85 cm in women

निम्नलिखित में से किसी भी दस प्रश्नों के उत्तर दें :

(i) खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले निम्नलिखित कारकों में से, _____ बदला नहीं जा सकता।

- (क) प्रशिक्षण आवृत्ति
- (ख) प्रशिक्षण तीव्रता
- (ग) जेनेटिक मेकअप
- (घ) पोषण का सेवन

9421

(ii) सुक्रोज एक डाईसैकराइड है, जो निम्नलिखित दो अणुओं से बना है

(क) ग्लूकोज और गैलेक्टोज

(ख) ग्लूकोज और ग्लूकोज

(ग) ग्लूकोज और लैक्टोज

(घ) ग्लूकोज और फक्टोज

(iii) पूर्ण प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है -

(क) दूध

(ख) अनाज

(ग) सब्जियां

(घ) फल

(iv) भोजन के प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए, खाद्य पदार्थों के निम्नलिखित संयोजन का सुझाव दिया जाता है :

(क) चपाती और सब्जियां

(ख) दाल और चपाती

(ग) फल और मेवे

(घ) मकई और चावल

(v) वजन घटाने के लिए _____ किग्रा प्रति सप्ताह कम करने की सलाह दी जाती है।

P.T.O.

(क) 1.5 - 2 किग्रा

(ख) 3 - 4 किलो

(ग) 0.5 - 1 किग्रा

(घ) 5 किलो तक

(vi) निम्न में से कौन सा कथन मध्य या ऊपरी शरीर के मोटापे के बारे में सत्य है ?

(क) यह महिलाओं में अधिक आम है

(ख) यह मधुमेह और हृदय रोगों के उच्च जोखिम के साथ जुड़ा हुआ है

(ग) नाशपाती के आकार का मोटापा के रूप में जाना जाता है

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

(vii) किसी व्यक्ति को सामान्य माने जाने के लिए बीएमआई मान क्या रहे हैं ?

(क) 25 से 29.9

(ख) 18.5 से 24.9

(ग) 30 या उच्चतर

(घ) 40 या उच्चतर

(viii) शरीर में वसा वितरण के किस प्रकार को आम तौर पर उच्च रक्तचाप और मधुमेह के साथ जोड़ा जाता है :

- (क) परिधीय क्षेत्र .
- (ख) मध्य क्षेत्र
- (ग) उपांत्र्रीय क्षेत्र
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

(ix) समान आयु और आकार के दो स्वस्थ व्यक्तियों की ऊर्जा आवश्यकताओं में परिवर्तनशीलता को क्या निर्धारित करता है?

- (क) ब्राउन वसा ऊतक चयापचय
- (ख) बेसल चयापचय
- (ग) शारीरिक गतिविधि
- (घ) आहार का प्रकार

(x) निम्नलिखित में से कौन सा कारक एक एथलीट की कैलोरी आवश्यकताओं का आकलन करने में नहीं माना जाता है ?

- (क) घटना की अवधि
- (ख) घटना का प्रकार
- (ग) घटना का समय
- (घ) घटना की तीव्रता

(xi) वजन कम करते समय, भोजन में बहुत से _____ को शामिल करना चाहिए क्योंकि इसमें कोई कैलोरी नहीं है और अन्य स्वास्थ्य लाभ के अलावा भूख से तृप्ति भी प्रदान करता है।

(क) प्रोटीन

(ख) फाइबर

(ग) वसा

(घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं

(xii) पुरुषों में _____ कमर परिधि और महिलाओं में _____ कमर परिधि, मध्य मोटापे को परिभाषित करने के लिए प्रयोग की जाती है।

(क) पुरुषों में >102 सेमी और महिलाओं में >88 सेमी

(ख) पुरुषों में >100 सेमी और महिलाओं में >80 सेमी

(ग) पुरुषों में >120 सेमी और महिलाओं में >88 सेमी

(घ) पुरुषों में >102 सेमी और महिलाओं में >85 सेमी