

Your Roll No.....

Serial No. of Q. Paper : 8069
Unique Paper Code : 42552227
Name of the Course : B.P.Ed. (Two Year) CBCS
Semester : II-May/June 2024
Paper Code : EC-202
Name/ Title of Paper : SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT
Duration : 3 Hours
Max Marks : 70

Instructions for Candidates

- (i) Attempt all Questions
(ii) Each Question carries 15 marks from Q.No-1 to 4 and Q.No -5 carries 10 marks.

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

- (i) सभी प्रश्नों को हल करें।
(ii) प्रश्न संख्या-1 से 4 तक प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है और प्रश्न संख्या-5, 10 अंक का है।

Q1. Discuss the factors to be considered for developing nutritional plan with special reference to sports persons. (15)

OR

Explain key goals of sports nutrition? Describe basic nutritional guidelines for Indians. (5, 10)

Q2. Classify Carbohydrates and Proteins. Explain their functions with special emphasis on their role in sports and exercise. (15)

OR

Write in detail the nutritional and dietary considerations for athletes of different sports. (15)

Q3. What are the types of obesity. Explain health risks associated with obesity? (15)

OR

What is value of weight management. Explain the solutions for overcoming obesity. (15)

Q 4. Write short notes on any two of the following. (7.5x2)

- Maintaining healthy lifestyle
- Concept of Body Mass Index
- Nutritional Considerations for weight loss diet plan
- Exercise schedule for weight gain

Q5. Attempt any ten questions out of the following:

- (i). Which person is most likely to have the highest BMR?
- female Gymnast on a starvation diet
 - muscular adolescent cricket player with a fever
 - overweight grandmother with an under-active thyroid
 - over-worked housewife addicted to decaffeinated coffee
- (ii). According to Dietary guidelines for Indians we must avoid the use of _____
- Butter or Desi Ghee
 - Poly-unsaturated Fats
 - Trans fats
 - Mono-unsaturated Fats
- (iii). High sodium diets are associated with
- edema
 - reduced risk of hypertension
 - a reduction in urinary volume
 - intakes of 920 mg sodium per day
- (iv). Which vitamin plays an important role in the carbohydrate metabolism?
- Vitamin B1
 - Vitamin B6
 - Vitamin B12
 - Vitamin C
- (v). The three common disaccharides are
- Lactose, glucose, sucrose
 - Galactose, glucose, fructose
 - Sucrose, maltose, lactose
 - Lactase, fructose, galactase
- (vi). A pre competition meal should
- Be high in fat to increase digestion
 - Include caffeine for optimal endurance
 - should be different from what you are used to eating
 - should be light and high in Carbohydrates
- (vii). Which vitamin forms visual purple for night vision (visual pigment) and maintain epithelial tissue in skin and mucous membranes
- Vitamin A
 - Vitamin C
 - Vitamin B-Complex
 - Vitamin E

- (viii). Which weight loss treatment should be recommended for a person with a BMI of 29?
- a. taking over the counter weight loss tablets
 - b. gastric banding
 - c. low calorie diet and increase in physical activity
 - d. going to weight loss centres

- (ix). If the diet is lacking an essential amino acid, what will be the consequence of action?
- a. body cells will synthesize stuff
 - b. protein synthesis will be limited
 - c. the person will crave carbohydrate
 - d. proteins will be made but they will lack that particular amino acid

- (x). Cholesterol is a precursor of _____ in the body.
- a. Vitamin A
 - b. Vitamin E
 - c. Vitamin K
 - d. Vitamin D

- (xi). A person weighs 90kg and is 188cm tall. Which of the following is the correct value for their body mass index (BMI)?

- a. 18.8 kg/m²
- b. 25.5 kg/m²
- c. 21.3 kg/m²
- d. 393 cm²/kg

- (xii). _____ works with sodium to regulate the body's water balance and normalize heart rhythms.
- a. phosphorus
 - b. potassium
 - c. calcium
 - d. magnesium

प्रश्न पत्र की क्रम संख्या : 8069
 यूनिट पेपर कोड : 42552227
 कोर्स का नाम : बी.पी.एड. (दो वर्ष) सीबीसीएस
 सेमेस्टर : II - 2024
 पेपर कोड : ईसी-202
 पेपर का नाम/शीर्षक : खेल पोषण और वजन प्रबंधन
 अवधि : 3 घंटे
 अधिकतम अंक : 70

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

1. यह प्रश्न पत्र प्राप्त होते ही सबसे ऊपर अपना रोल नंबर लिखें।
2. सभी पाँच प्रश्नों का प्रयास करें। प्रश्न संख्या 1 से 4 प्रत्येक 15 अंक का है और प्रश्न संख्या 5 10 अंक का है।
3. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं, लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

Q1. खिलाड़ियों के विशेष संदर्भ में पोषण योजना विकसित करने के लिए विचार किए जाने वाले कारकों पर चर्चा करें। (15)

या
 खेल पोषण के प्रमुख लक्ष्य बताएं? भारतीयों के लिए बुनियादी पोषण संबंधी दिशानिर्देशों का वर्णन करें। (5,10)

Q2. कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन को वर्गीकृत करें। खेल और व्यायाम में उनकी भूमिका पर विशेष जोर देते हुए उनके कार्यों की व्याख्या करें। (15)

या
 विभिन्न खेलों के एथलीटों के लिए पोषण और आहार संबंधी बातों को विस्तार से लिखें। (15)

Q3. मोटापा कितने प्रकार का होता है. मोटापे से जुड़े स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में बताएं? (15)

या
 वजन प्रबंधन का महत्व क्या है? मोटापे पर काबू पाने के उपाय बताएं। (15)

प्रश्न 4. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। (7.5x2)

- i) स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखना
- ii) बॉडी मास इंडेक्स की अवधारणा
- iii) वजन घटाने वाली आहार योजना के लिए पोषण संबंधी बातें
- iv) वजन बढ़ाने के लिए व्यायाम कार्यक्रम

Q5. निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों का उत्तर दीजिए:

(1x10)

(i) किस व्यक्ति का बीएमआर सबसे अधिक होने की संभावना सबसे अधिक है?

ए। भूखे पेट आहार पर महिला जिमनास्ट

बी। बुखार से पीड़ित हृष्ट-पुष्ट किशोर क्रिकेट खिलाड़ी

सी। कम सक्रिय थायराइड के साथ अधिक वजन वाली दादी

डी। अत्यधिक काम करने वाली गृहिणी डिक्लिनेटेड कॉफी की आदी

(ii) भारतीयों के लिए आहार दिशानिर्देशों के अनुसार हमें _____ के उपयोग से बचना चाहिए

ए। मक्खन या देसी घी

बी। बहु-असंतृप्त वसा

सी। ट्रांस वसा

डी। मोनो-असंतृप्त वसा

(iii) उच्च सोडियम आहार सम्बंधित हैं

ए। शोफ

बी। उच्च रक्तचाप का खतरा कम

सी। मूत्र की मात्रा में कमी

डी। प्रति दिन 920 मिलीग्राम सोडियम का सेवन

(iv) कौन सा विटामिन कार्बोहाइड्रेट चयापचय में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है?

ए। विटामिन बी1

बी। विटामिन बी6

सी। विटामिन बी12

डी। विटामिन सी

(v) तीन सामान्य डिसेकराइड हैं

ए। लैक्टोज, ग्लूकोज, सुक्रोज

बी। गैलेक्टोज, ग्लूकोज, फ्रुक्टोज

सी। सुक्रोज, माल्टोज, लैक्टोज

डी। लैक्टोज, फ्रुक्टोज, गैलेक्टोज

(vi) प्रतियोगिता से पहले भोजन करना चाहिए

ए। पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए वसा की मात्रा अधिक रखें

बी। सर्वोत्तम सहनशक्ति के लिए कैफीन शामिल करें

सी। आप जो खाते हैं उससे अलग होना चाहिए

डी। यह हल्का और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होना चाहिए

(vii) कौन सा विटामिन रात्रि दृष्टि के लिए दृश्य बैंगनी बनाता है (दृश्य वर्णक) और त्वचा और श्लेष्मा झिल्ली में उपकला

ऊतक को बनाए रखता है

ए। विटामिन ए

बी। विटामिन सी

सी। विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स
डी। विटामिन ई

(viii) 29 बीएमआई वाले व्यक्ति के लिए कौन सा वजन घटाने का उपचार अनुशंसित किया जाना चाहिए?

ए। वजन कम करने के लिए ओवर-द-काउंटर गोलियाँ लेना

बी। गैस्ट्रिक बैंडिंग

सी। कम कैलोरी वाला आहार और शारीरिक गतिविधि में वृद्धि

डी। वजन घटाने वाले केंद्रों पर जा रहे हैं

(ix) यदि आहार में आवश्यक अमीनो एसिड की कमी है, तो कार्बोहाइड्रेट का परिणाम क्या होगा?

ए। शरीर की कोशिकाएं सामान का संश्लेषण करेंगी

बी। प्रोटीन संश्लेषण सीमित होगा

सी। व्यक्ति को कार्बोहाइड्रेट की लालसा होगी

डी। प्रोटीन तो बनेंगे लेकिन उनमें उस विशेष अमीनो एसिड की कमी होगी

(x) कोलेस्ट्रॉल शरीर में _____ का अग्रदूत है।

ए। विटामिन ए

बी। विटामिन ई

सी। विटामिन K

डी। विटामिन डी

(xi) एक व्यक्ति का वजन 90 किलोग्राम है और लंबाई 188 सेमी है। निम्नलिखित में से कौन सा उनके बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) के लिए सही मान है?

ए। 18.8 किग्रा/एम²

बी। 25.5 किग्रा/एम²

सी। 21.3 किग्रा/एम²

डी। 393 सेमी²/किग्रा

(xii) _____ शरीर के जल संतुलन को विनियमित करने और हृदय की लय को सामान्य करने के लिए सोडियम के साथ काम करता है।

ए। फास्फोरस

बी। पोटैशियम

सी। कैल्शियम

डी। मैगनीशियम