

Sr. No. of Question Paper	: 9145	Roll No. _____
Unique Paper Code	: 42552227	
Name of the Course	: B.P.Ed. (Two Year) CBCS	
Semester	: II - (May/June 2025)	
Paper Code	: EC-202	
Name/ Title of Paper	: Sports Nutrition and Weight Management	
Duration	: 3 Hours	
Max 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. Question No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carries 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi, but the same medium should be used throughout the paper

Q1. 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)

Q2. Give the classification sources and functions of Carbohydrates and Proteins. (7.5x2)

OR

Enumerate functions and sources of Fat Soluble Vitamins (15)

Q3. 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)

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

- i) Exercise schedule for weight loss
- ii) Nutritional Considerations for weight gain diet plan
- iii) Considerations for planning diet for an athlete
- iv) Determining desirable body weight

Q5. Attempt any ten questions out of the following: (1x10)

- (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) Saturated fatty acids

- a. Contain double bond in their structure
- b. Do not contain double bond in their structure
- c. Are good for our health
- d. Are important constituents of plant oils

(iii) Cushing syndrome is a

- a. condition caused by prolonged exposure to high levels of the hormone cortisol
- b. condition caused by low levels of the hormone cortisol
- c. leading cause of consistent reduction of body weight
- d. condition that occurs with low production of cortisol by adrenal glands

(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 Vegetables

(v) What happens to dietary fiber in the body?

- a) It is broken down and absorbed like other carbohydrates
- b) It passes through the body undigested
- c) It is stored in the liver
- d) It is converted into fat

(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. It occurs more commonly in children

(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) Which of the following interventions is considered most effective in the long-term management of obesity?

- a. Fad diets
- b. Skipping meals
- c. Lifestyle modification
- d. Weight loss supplements

(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 factors 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

- a. Protein
- b. Dietary Fiber
- c. Fat
- d. Calcium

(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

P.T.O.

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न पत्र की प्राप्ति पर तुरंत अपने रोल नंबर लिखें।
2. सभी पांच प्रश्नों का जवाब दे। प्रश्न संख्या 1 से 4 के 15 अंक और प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. उत्तर या तो अंग्रेजी या हिंदी में लिखें, लेकिन पूरे पेपर के लिए एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए

प्रश्न 1. 'खेल पोषण' शब्द से आप क्या समझते हैं? खेलों में पोषण की भूमिका का वर्णन करें। (5,10)

या

खिलाड़ियों के विशेष संदर्भ में भारतीयों के लिए बुनियादी पोषण संबंधी दिशा-निर्देशों की व्याख्या करें। (15)

प्रश्न 2. कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का वर्गीकरण और कार्य बताएँ। (7.5x2)

या

वसा में घुलनशील विटामिनों के कार्य और स्रोत बताएँ (15)

प्रश्न 3. मोटापे की व्याख्या करें। वजन प्रबंधन में आहार और व्यायाम की भूमिका पर चर्चा करें।

या

वजन घटाने से जुड़े मिथकों पर चर्चा करें। वजन प्रबंधन को प्रभावित करने वाले कारकों की गणना करें। (15)

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

- i) वजन घटाने के लिए व्यायाम कार्यक्रम
- ii) वजन बढ़ाने के लिए आहार योजना के लिए पोषण संबंधी विचार
- iii) एथलीट के लिए आहार योजना के लिए विचार
- iv) वांछित शारीरिक वजन का निर्धारण

प्रश्न 5. निम्नलिखित में से कोई दस प्रश्न हल करें: (1x10)

- (i) खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले निम्नलिखित कारकों में से, _____ को बदला नहीं जा सकता
- a. प्रशिक्षण आवृत्ति
 - b. प्रशिक्षण तीव्रता
 - c. आनुवंशिक संरचना
 - d. पोषण सेवन

(ii) संतृप्त फैटी एसिड

- a. उनकी संरचना में डबल बॉन्ड होते हैं
- b. उनकी संरचना में डबल बॉन्ड नहीं होते
- c. हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं
- d. वनस्पति तेलों के महत्वपूर्ण घटक होते हैं

(iii) कुशिंग सिंड्रोम एक

- a. हार्मोन कोर्टिसोल के उच्च स्तर के लंबे समय तक संपर्क में रहने के कारण होने वाली स्थिति
- b. हार्मोन कोर्टिसोल के निम्न स्तर के कारण होने वाली स्थिति
- c. शरीर के वजन में लगातार कमी का प्रमुख कारण
- d. एड्रेनल ग्रंथियों द्वारा कोर्टिसोल के कम उत्पादन के साथ होने वाली स्थिति

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

- a. चपाती और सब्जियाँ
- b. दाल और चपाती
- c. फल और मेवे
- d. मकई और सब्जियाँ

(v) शरीर में आहार फाइबर का क्या होता है?

- a. यह अन्य कार्बोहाइड्रेट की तरह टूट जाता है और अवशोषित हो जाता है
- b. यह शरीर से बिना पचे ही निकल जाता है
- c. यह लीवर में जमा हो जाता है
- d. यह वसा में परिवर्तित हो जाता है

(vi) केंद्रीय या ऊपरी शरीर के मोटापे के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?

- a. यह महिलाओं में अधिक आम है
- b. यह मधुमेह और हृदय रोगों के उच्च जोखिम से जुड़ा है
- c. इसे नाशपाती के आकार का मोटापा भी कहा जाता है
- d. यह बच्चों में अधिक आम है

(vii) किसी व्यक्ति को सामान्य माने जाने के लिए BMI मान क्या है?

- a. 25 से 29.9
- b. 18.5 से 24.9
- c. 30 या उससे अधिक
- d. 40 या उससे अधिक

(viii) मोटापे के दीर्घकालिक प्रबंधन में निम्नलिखित में से कौन सा हस्तक्षेप सबसे प्रभावी माना जाता है?

- a. सनक आहार
- b. भोजन छोड़ना
- c. जीवनशैली में बदलाव
- d. वजन घटाने की खुराक

(ix) आमतौर पर वह प्रमुख कारक क्या होता है जो समान आयु और आकार के दो स्वस्थ व्यक्तियों की ऊर्जा आवश्यकताओं में परिवर्तनशीलता को स्पष्ट करता है?

- a. ब्राउन एडीपोज़ ऊतक चयापचय
- b. बेसल चयापचय
- c. शारीरिक गतिविधि
- d. खाए जाने वाले आहार का प्रकार

(x) किसी एथलीट की कैलोरी आवश्यकताओं का आकलन करने में निम्नलिखित में से किस कारक पर विचार नहीं किया जाता है?

- a. इवेंट की अवधि
- b. इवेंट का प्रकार
- c. इवेंट का समय
- d. घटना की तीव्रता

(xi) वजन कम करने की कोशिश करते समय सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों में बहुत सारा _____ शामिल होना चाहिए क्योंकि इसमें कोई कैलोरी नहीं होती है और यह अन्य स्वास्थ्य लाभों के अलावा तृप्ति भी प्रदान करता है

- a. प्रोटीन
- b. आहार फाइबर

c. वसा

d. कैल्शियम

(xii) पुरुषों में _____ और महिलाओं में _____ कमर की परिधि का उपयोग केंद्रीय मोटापे को परिभाषित करने के लिए किया जाता है।

a. पुरुषों में >102 सेमी और महिलाओं में >88 सेमी

b. पुरुषों में >100 सेमी और महिलाओं में >80 सेमी

c. पुरुषों में >120 सेमी और महिलाओं में >88 सेमी

d. पुरुषों में >102 सेमी और महिलाओं में >85 सेमी