

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5776

L

Unique Paper Code : 2204000074

Name of the Paper : Nutrition and Fitness

Name of the Course : B.Sc. Hons. HSC NEP –  
UGCF

Semester : ~~VIII~~ VI (GE)

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **FIVE** questions.
3. **All** questions carry equal marks.
4. 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. किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दें ।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. Explain briefly short notes (Attempt any six)

(3×6=18)

(a) Two methods of assessing body composition

(b) NADA

(c) Prevention of osteoporosis in athletes

(d) Ethics in Sports Nutrition

(e) Sports anemia

(f) LEA

(g) Crossover point

संक्षेप में व्याख्या करें (कोई 5 प्रश्न कीजिए)

(क) शारीरिक संरचना का आकलन करने की दो विधियाँ

(ख) NADA

(ग) एथलीटों में ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम

(घ) खेल पोषण में नैतिकता

(ङ) खेल एनीमिया

(च) LEA

(छ) क्रॉसओवर पॉइंट

2. (a) Explain components of skill - related fitness.

(b) Elaborate on the physical activity guidelines for the elderly population. (18)

(अ) कौशल-संबंधित फिटनेस के घटकों की विवेचन करें।

(ब) बुजुर्ग आबादी के लिए शारीरिक क्रियाशीलता संबंधी दिशा-निर्देश लिखें।

3. (a) Discuss the causes and consequences of being underweight.

(b) Describe the role of exercise in body composition alteration. (18)

(अ) कम शारीरिक भार के कारणों तथा परिणामों का उल्लेख करें।

(ब) शरीर रचना में परिवर्तन करने में व्यायाम की क्या भूमिका है।

4. (a) Describe the importance of protein for an athlete.

(b) What are different factors which are affecting requirement of protein for athlete. (9×2=18)

(क) एथलीट के लिए प्रोटीन का महत्व वर्णन करें।

(ख) कौन से विभिन्न कारक हैं जो एथलीट के लिए प्रोटीन की आवश्यकता को प्रभावित करते हैं?

5. What is carbohydrate loading and how do you think it is important. (18)

कार्बोहाइड्रेट लोडिंग क्या है और आपके अनुसार यह कैसे महत्वपूर्ण है?

6. (a) What is the difference between doping and ergogenic aids? Give some examples.

(b) Discuss the guidelines for fluid intake before, during and after exercise. (18)

(अ) डोपिंग और ऑर्गेजेनिक सहायक साधन के बीच क्या अंतर है? कुछ उदाहरण दीजिए।

(ब) व्यायाम से पूर्व, व्यायाम के दौरान तथा व्यायाम के बाद तरल पदार्थों की ग्रहणीय मात्रा के लिए क्या दिशा निर्देश है?

7. (a) What are key nutritional indication for paralympic athletes

(b) What is FITT principle? Explain with example. (18)

(अ) पैरालंपिक एथलीटों के लिए प्रमुख पोषण संबंधी संकेत क्या हैं?

(ब) FITT सिद्धांत क्या होते हैं? उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।