

SET-B

Unique Paper Code	: 42552227
Name of the Course	: B.P.Ed. (CBCS)
Semester	: II - (May –June 2021)
Paper Code	: EC-202
Name/ Title of Paper	: SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT
Time	: 3 Hours + 1 hour for downloading QP, Scanning & Uploading of answer sheets
Max Marks	: 70

Instructions for Candidates

1. Attempt any **FOUR** questions. All questions carry equal marks
2. Answers may be written either in English or Hindi, but the same medium should be used throughout the paper

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

1. किसी भी चार प्रश्नों का प्रयास करें। सभी प्रश्नों पर समान अंक हैं
2. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं, लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए

Q1. Discuss in detail the factors to be considered in developing nutritional plan for general population and for athletes. (17.5)

सामान्य आबादी और एथलीटों के लिए पोषण योजना विकसित करने में विचार किए जाने वाले कारकों पर विस्तार से चर्चा करें। (17.5)

Q2. Describe all the components of energy expenditure. What is the importance and role of carbohydrates in exercise? (17.5)

ऊर्जा व्यय के सभी घटकों का वर्णन करें। व्यायाम में कार्बोहाइड्रेट का महत्व और भूमिका क्या है? (17.5)

Q 3. Write down the classification, functions and sources of all essential Minerals. (17.5)

सभी आवश्यक खनिजों के वर्गीकरण, कार्य और स्रोतों को लिखें। (17.5)

Q4. Describe the concept of weight management in modern era. Explain the factors affecting weight management. (17.5)

आधुनिक युग में वजन प्रबंधन की अवधारणा का वर्णन करें। वजन प्रबंधन को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या करें। (17.5)

Q 5. Enumerate the steps for maintaining healthy lifestyle. Write down the Role of exercise in weight management. (17.5)

स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए कदम लिखें। वजन प्रबंधन में व्यायाम की भूमिका लिखिए। (17.5)

Q6. Define sports nutrition. What is the importance of hydration in sports and exercise? (17.5)

खेल पोषण को परिभाषित करें। खेल और व्यायाम में जलयोजन का क्या महत्व है? (17.5)



This document was created with the Win2PDF "print to PDF" printer available at <http://www.win2pdf.com>

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

<http://www.win2pdf.com/purchase/>