

B.P.Ed. Two Year Semester-II Examination
SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

Paper : EC-202

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :—(1) Solve ALL questions.

(2) Question 1 to 4 carry 15 marks.

(3) Question No. 5 carries 10 marks.

1. Define Sport Nutrition and write down the role of Nutrition in sport. 15

OR

(A) Basic Nutrition guidelines. 8

(B) Meaning of Sport Nutrition. 7

2. Explain the role of carbohydrates and protein during exercise. 15

OR

(A) Write down the meaning and types of obesity. 8

(B) Write down the causes of obesity. 7

3. Define Weight Management, write down the concept of Weight Management in modern era. 15

OR

(A) Concept of Body Mass Index (BMI). 8

(B) Describe the components of Nutrition. 7

4. Write down the role of diet in Weight Management. 15

OR

(A) Write the method of Weight Management. 8

(B) Daily Calorie intake and expenditure. 7

5. Choose the correct answer (Any Ten) :— 10

(i) Which is most important from the below listed factors for developing Nutrition plan ?

(a) Height (b) Body composition

(c) Life style (d) None of these

(ii) The main fuel of athletes :

(a) Carbohydrates (b) Proteins

(c) Vitamins (d) None of these

(iii) Exercise in hot climatic condition leads to :

(a) Hydration (b) Dehydration

(c) Both (d) None of these

(iv) Whole grain and rice are the rich source of :

(a) Carbohydrates (b) Protein

(c) Vitamins (d) None of these

- (a) Fat soluble Vitamins
 - (b) Water soluble vitamins
 - (c) Both
 - (d) None of these
- (vi) Causes of obesity disease :
- (a) Increased carbohydrates
 - (b) Increased fat
 - (c) Increased protein
 - (d) Increased minerals
- (vii) Which of the following foods often is high in fat ?
- (a) Bread
 - (b) Meat
 - (c) Fruits
 - (d) None of these
- (viii) The rich sources of starch is :
- (a) Wheat
 - (b) Milk
 - (c) Potatoes
 - (d) All of these
- (ix) The unit of energy produced by food in the human body is called :
- (a) Watt
 - (b) D.N.A.
 - (c) Calorie
 - (d) None of these
- (x) Obesity can be evaluated by :
- (a) BMI
 - (b) BMR
 - (c) Both
 - (d) None of these
- (xi) Lack of which hormone leads to gain weight ?
- (a) Thyroxine
 - (b) Cortisol
 - (c) Insulin
 - (d) None of these
- (xii) The rich sources of fat is :
- (a) Butter
 - (b) Potatoes
 - (c) Fish
 - (d) None of these

B.P.Ed. Two Year Semester-II Examination
SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

Paper : EC-202

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) प्रश्न क्र. 1 ते 4 ला **15** गुण आहेत.

(3) प्रश्न क्र. 5 ला **10** गुण आहेत.

1. खेळ पोषण आहाराची व्याख्या लिहून, खेळामध्ये पोषण आहाराची भूमिका लिहा. 15

किंवा

(अ) मूलभूत पोषण आहाराची रूपरेषा. 8

(ब) खेळ पोषण आहाराचा अर्थ. 7

2. कार्बोदके आणि प्रथिने यांची व्यायामाच्या वेळी भूमिका स्पष्ट करा. 15

किंवा

(अ) लठ्ठपणाचा अर्थ आणि प्रकार लिहा. 8

(ब) लठ्ठपणाचे कारणे लिहा. 7

3. भार प्रबंधनाची व्याख्या लिहून आधुनिक युगामध्ये भार प्रबंधनाची धारणा स्पष्ट करा. 15

किंवा

(अ) बी. एम. आय. ची संकल्पना स्पष्ट करा. 8

(ब) पोषण आहारातील घटकांचे वर्णन करा. 7

4. भार प्रबंधना मध्ये आहाराची भूमिका लिहा. 15

किंवा

(अ) भार प्रबंधनाची पद्धती लिहा. 8

(ब) दैनिक कॅलरी घेणे व खर्च करणे. 7

5. खालील पर्यायामधील योग्य पर्याय निवडा (कोणतेही दहा) :- 10

(i) विकासात्मक पोषण योजने मध्ये खालील पैकी कोणता घटक महत्वाचा आहे ?

(अ) उंची

(ब) शरीर संरचना

(क) जीवनशैली

(ड) यापैकी नाही

(ii) अॅथलिट मध्ये स्थित प्रमुख ज्वलनशील पदार्थ आहे :

(अ) कार्बोदके

(ब) प्रथिने

(क) व्हिटॅमिन

(ड) यापैकी नाही

(iii) उष्ण वातावरणिय परिस्थिती मध्ये व्यायाम केल्याने :

(अ) हायड्रेशन

(ब) डीहायड्रेशन

(क) दोन्ही

(ड) यापैकी नाही

- (iv) पुर्ण धान्य आणि तांदुनाचे प्रमुख स्रोत आहे :
(अ) कार्बोदक (ब) प्रथिन
(क) व्हिटॅमिन (ड) यापैकी नाही
- (v) ए.डी.ई. आणि के हे या प्रकाराचे प्रथिने आहे :
(अ) चरबीयुक्त प्रथिन (ब) पाणियुक्त प्रथिन
(क) दोन्ही (ड) यापैकी नाही
- (vi) लठ्ठपणा रोगाची कारणे :
(अ) कार्बोदकाची वाढ (ब) चरबीची वाढ
(क) प्रथिनांची वाढ (ड) मीनरलची वाढ
- (vii) खालीलपैकी कोणत्या खादयामध्ये जास्त चरबी असते ?
(अ) ब्रेड (ब) मांस
(क) फळे (ड) यापैकी नाही
- (viii) पिष्टनय पदार्थाचे मुख्य स्रोत आहे :
(अ) गहू (ब) दूध
(क) बटाटा (ड) वरीलपैकी सर्व
- (ix) मानवशरीर मध्ये अन्नापासून निर्माण होणाऱ्या उर्जेच्या एकाकाला म्हणतात :
(अ) वॅट (ब) डी.एन.ए.
(क) कॅलरी (ड) यापैकी नाही
- (x) लठ्ठपणाचे मुल्यांकन होऊ शकते :
(अ) बी. एम. आय. (ब) बी.एम.आर.
(क) दोन्ही (ड) यापैकी नाही
- (xi) कोणत्या हारमोन्सच्या कमतरते मुळे वजन वाण्यास मदत होते :
(अ) थायरोक्सीन (ब) कॉर्टिसॉल
(क) इन्सुलिन (ड) यापैकी नाही
- (xii) चरबीचे मुख्य स्रोत आहे.
(अ) लोणी (ब) बटाटा
(क) भासोली (ड) यापैकी नाही

B.P.Ed. Two Year Semester-II Examination
SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

Paper : EC-202

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिए।

(2) प्रश्न क्र. 1 से 4 के 15 अंक हैं।

(3) प्रश्न क्र. 5 के 10 अंक हैं।

1. खेल पोषक आहार की परिभाषा लिखकर खेलों में पोषक आहार की भूमिका लिखिए। 15

अथवा

(अ) मूलभूत पोषक आहारा की रूपरेखा। 8

(ब) खेल पोषक आहार का अर्थ। 7

2. व्यायाम के दौरान कार्बोदक एवम् प्रोटीन की भूमिका स्पष्ट कीजिए। 15

अथवा

(अ) मोटापे का अर्थ एवम् प्रकार लिखिये। 8

(ब) मोटापे के कारण लिखिये। 7

3. भार प्रबंधन की परिभाषा लिखकर आधुनिक युग में भार प्रबंधन की धारणा स्पष्ट कीजिये। 15

अथवा

(अ) बी. एम. आय की संकल्पना स्पष्ट कीजिये। 8

(ब) पोषक आहार के घटकों का वर्णन कीजिये। 7

4. भार प्रबंधन में आहार की भूमिका लिखिये। 15

अथवा

(अ) भार प्रबंधन की पद्धतियाँ लिखिये। 8

(ब) दैनिक कैलरी लेना और व्यय करना। 7

5. निम्नलिखित पर्यायों में से योग्य पर्याय लिखिए (केवल दस) :- 10

(i) विकासात्मक पोषण योजनाओं में निम्नलिखित कौनसा घटक महत्व का है ?

(अ) ऊँचाई

(ब) शरीर संरचना

(क) जीवनशैली

(ड) इनमें से नहीं

(ii) अँथिलिट में स्थित प्रमुख ज्वलनशील पदार्थ है :

(अ) कार्बोदक

(ब) प्रथिन

(क) विटामिन

(ड) इनमें से नहीं

(iii) गर्म वातावरणिय परिस्थितियों में व्यायाम करने से :

(अ) हायड्रेशन

(ब) डीहायड्रेशन

(क) दोनों

(ड) इनमें से नहीं

- (iv) पूरा अनाज और चावल का मुख्य स्रोत है :
- (अ) कार्बोदक (ब) प्रथिन
(क) विटामिन (ड) इनमें से नहीं
- (v) ए.डी.ई. तथा के यह इस प्रकार के प्रथिन है :
- (अ) चर्बीयुक्त विटामिन (ब) पानी मिश्रित विटामिन
(क) दोनों (ड) इनमें से नहीं
- (vi) मोटापा रोग का लक्षण :
- (अ) कार्बोदक बढ़ना (ब) चर्बी बढ़ना
(क) प्रोटीन बढ़ना (ड) खनिज बढ़ना
- (vii) निम्नलिखित कौनसे खाद्य में ज्यादा चर्बी होती है ?
- (अ) ब्रेड (ब) माँस
(क) फल (ड) इनमें से नहीं
- (viii) स्टार्च का मुख्य स्रोत है ?
- (अ) गेहूँ (ब) दूध
(क) आलू (ड) इनमें से सभी
- (ix) मानव शरीर में खाद्य से निर्मित ऊर्जा एकक को कहते हैं :
- (अ) वॉट (ब) डी.एन.ए.
(क) कैलरी (ड) इनमें से नहीं
- (x) मोटापे का मुल्यांकन हो सकता है :
- (अ) बी.एम.आय. (ब) बी.एम.आर.
(क) दोनों (ड) इनमें से नहीं
- (xi) कौनसे हार्मोन्स की कमी से वजन बढ़ने में सहायता होती है ?
- (अ) थाय्रॉक्सीन (ब) कॉर्टिसॉल
(क) इन्सुलिन (ड) इनमें से नहीं
- (xii) चर्बी का मुख्य स्रोत :
- (अ) बटर (ब) आलू
(क) मछली (ड) इनमें से नहीं