

Roll No.....

B.P.Ed. 2nd Semester, Examination-2018
Paper-1st (BPED-CC-201)
(SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT)

Time: (Three Hours)

(Maximum Marks:70)

नोट : प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है . प्रत्येक प्रश्न 15 अंको का है

Attempt one question from each unit. Each question carries 15 marks.

(Part- A)

Unit-1

1. What do you understand by balance diet? What should be the diet of an athlete? संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं | खिलाड़ियों के लिए संतुलित आहार का क्या आधार होने चाहिए |

Or

Why nutrition's diet is essential for the better performance of sportsmen? Explain? पोषक आहार खिलाड़ी के अच्छे प्रदर्शन के लिए क्यों आवश्यक है | विस्तार से लिखिए |

Unit-2

2. What is vitamin? How vitamins effect the performance of sportsmen? Explain? विटामिन क्या है | विटामिन एक खिलाड़ी के प्रदर्शन को कैसे प्रमाणित करता है |

Or

Describe the appropriate diet before during and after the sports competition? खेल प्रतियोगिता से पूर्व , दौरान और बाद में उचित आहार का वर्णन करें |

Unit-3

3. What do you mean by obesity and weight control? Describe the method of weight control in different sports? मोटापा एवं वजन नियंत्रण से आप क्या समझते हैं | विभिन्न खेलों में वजन नियंत्रण की विधियों का वर्णन करें |

Or

Enumerate the possible risk factors and complications of obesity and overweight? मोटापा और अधिक वजन से संभावित जोखिम कारकों और जटिलताओं को बताएं |

Unit-4

4. Mention the nutritional requirement of school children? Comment on the food and nutrition intake of sporty child in India? Suggest measure to modify it.

स्कूली बच्चों के लिए पोषक के आवश्यकताओं का उल्लेख करके भारत में खिलाड़ी बच्चों के भोजन और पोषक तत्व पर टिप्पणी करें | यह संशोधन करने के लिए उपाय व सुझाव दें |

Or

Explain the weight reduction programs for young athlete? युवा एथलिट के लिए वजन में कमी कार्यक्रम की व्याख्या करें |

(Part- B)

Each question carries 2.5 marks (प्रत्येक प्रश्न 2.5 अंको का है)

5. Write short notes any four of the following: निम्नलिखित में से किन्हीं चार का संक्षिप्त टिप्पणी करें :

a) Define nutritional status. पोषण संबंधी स्थिति

b) Define kilo calorie. किलो कैलोरी

c) Define BMI. बी.एम.आई

d) List the symptoms of thymine deficiency. थायमीन की कमी की सूची बनाएं

f) Explain function of water. पानी के कार्य

g) List the function of vitamin A. विटामिन A के कार्य की सूची बनाएं

h) What is colostrum? कोलोस्ट्रम क्या है

i) Mention two objective of school lunch program? स्कूल के दोपहर के भोजन के कार्यक्रम के उद्देश्यों का उल्लेख करें