

[1]

ROLL NO.....

BPED. 204/21

II SEMESTER EXAMINATION, 2021

PHYSICAL EDUCATION (B.P.Ed.)

PAPER-IV

SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

TIME: 3 HOURS

MAX.- 70

MIN.- 25

नोट:- सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note: Attempt all the questions. All questions carry equal marks.

इकाई-1/Unit-1

प्र.1. खेल पोषण और इसके महत्व के बारे में संक्षेप में लिखिये।

Write in brief about sports nutrition and its importance.

अथवा/OR

संक्षिप्त टिप्पणियां लिखिये-

1. खेलों में पोषण की भूमिका
2. पोषण योजना विकसित करने का महत्व
3. पोषण के बुनियादी दिशा निर्देश

Write short notes on-

1. Role of nutrition in sports
2. Importance of developing nutritional plan
3. Basic guideline of nutrition.

[2]

इकाई-2/Unit-2

प्र.2. संक्षिप्त टिप्पणीयां लिखिये-

1. व्यायाम और जल योजन की भूमिका
2. दैनिक कैलोरी आवश्यकता

Write short notes on

- 1- Exercise and role of hydration
- 2- Daily calorie requirement

अथवा

संक्षिप्त टिप्पणीयां लिखिये-

1. आहार के सूक्ष्म पोषक तत्व
2. आहार के मैक्रो पोषक तत्व

Write short notes on-

- 1- Micro nutrient of Diet
- 2- Macro nutrient of Diet

इकाई-3/Unit-3

प्र.3. संक्षिप्त टिप्पणीयां लिखिये-

1. स्पोर्ट रिडक्शन
2. बी.एम.आई.
3. वजन नियंत्रण के लिये परहेज बनाम व्यायाम

[3]

Write short notes on-

- 1- Spot reduction
- 2- BMI
- 3- Dieting versus Exercise for weight control

अथवा/OR

संक्षिप्त टिप्पणीयां लिखिये-

1. मोटापा और उसके कारण
2. मोटापे से जुड़े स्वास्थ्य जोखिम
3. वजन घटाने के बारे में आम मिथक

Write short notes on-

- 1- Obesity and its causes
- 2- Health risks associated with obesity
- 3- Common myths about weigh loss

इकाई-4/Unit-4

प्र.4. स्कूल जाने वाले बच्चे के लिये एक स्वस्थ जीवन शैली बनाये रखने के लिये एक योजना तैयार करे।

Design a plan for maintaining a healthy life style foe a school going child.

अथवा/OR

वजन प्रबंधन में आहार की भूमिका पर चर्चा करे।

Discuss the role of diet and exercise in weight managment.

-----XXX-----