

Roll No.

DD-398

B. P. Ed. (Second Semester) EXAMINATION, May/June, 2020

Paper Fourth

(Elective-II)

SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

Time : Three Hours

Maximum Marks : 70

नोट : सभी चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Attempt all the *four* questions. *One* question from each Unit is compulsory. All questions carry equal marks.

इकाई—1

(UNIT—1)

1. शारीरिक शिक्षा एवं खेल-कूद के क्षेत्र में पोषक की भूमिका को समझाइए।

Explain the role of nutrition in the field of Physical Education and Sports.

अथवा

(Or)

एक खिलाड़ी के बारे में रखे जाने वाले विभिन्न पोषण दिशा निर्देशों को लिखिए।

What are the different nutritional guidelines to be considered for an athlete ?

(A-72) P. T. O.

[2]

DD-398

इकाई—2

(UNIT—2)

2. तरल पदार्थ संतुलन से आप क्या समझते हैं ? व्यायाम के दौरान जलीकरण की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

What do you understand by Fluid Balance ? Explain the role of hydration during exercise.

अथवा

(Or)

प्रोटीन के वर्गीकरण एवं कार्य की व्याख्या कीजिए।

Explain the classification and functions of protein.

इकाई—3

(UNIT—3)

3. मोटापा से आप क्या समझते हैं ? मोटापा के विभिन्न प्रकार क्या-क्या हैं ?

What do you understand by Obesity ? What are the different types of obesity ?

अथवा

(Or)

भार प्रबन्धन का अर्थ, परिभाषा, महत्व एवं इसको प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए।

Describe the meaning, definition, importance and the factors affecting the weight management.

इकाई—4

(UNIT—4)

4. स्वस्थ जीवन-शैली को बनाये रखने के लिए विभिन्न साधनों की व्याख्या कीजिए।

Explain different ways to maintain a healthy life style.

(A-72)

[3]

अथवा

(Or)

खिलाड़ी बच्चे के भार प्रबन्धन के लिए कौन-कौन से विभिन्न कदम उठाने चाहिये ?

What are the different steps to be taken for weight management for sporty child ?