

3. संतुलित आहार को परिभाषित कीजिए। प्रोटीन के कार्य और स्रोत क्या हैं?
4. भोजन विकारों की सूची बनाइए? किन्हीं दो की व्याख्या कीजिए।
5. वजन प्रबंधन की रणनीतियों की व्याख्या कीजिए।

भाग बी

6. सभी सूक्ष्म पोषक तत्वों के कार्य और स्रोत बताइए।
7. ऊर्जा संतुलन से आप क्या समझते हैं? ऊर्जा व्यय के सभी घटकों की व्याख्या कीजिए।
8. धीरज वाले खेलों में पूर्व-घटना, घटना के दौरान और घटना के बाद के भोजन के लिए पोषण और आहार संबंधी रणनीतियों पर चर्चा कीजिए।
9. पोषण पूरक और एगोजेनिक सहायकों को परिभाषित कीजिए। किन्हीं तीन पोषण संबंधी एगोजेनिक सहायकों के बारे में विस्तार से लिखिए।
10. एथलीटों के लिए जलयोजन का क्या महत्व है? निर्जलीकरण के लक्षण और रोकथाम क्या हैं?

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 8108

K

Unique Paper Code : 2552053502

Name of the Paper : FUNDAMENTALS OF
SPORTS NUTRITION
(DSC-I4)

पेपर का नाम : खेल पोषण के मूल सिद्धांत (DSC-I4)

Name of the Course : **B.Sc (PE, HE & S) HONS-
NEP-UGCF**

Semester : V – December-2025

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of **two** parts, **A** and **B**.
3. Attempt **any 3** questions from **Part-A** and **any 3** questions from **Part-B**.
4. The questions of **Part-A** shall carry **10** marks each and questions for **Part-B** shall carry **20** marks each.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्न पत्र में दो भाग हैं, ए और बी।
3. भाग-ए से कोई भी 3 प्रश्न और भाग-बी से कोई भी 3 प्रश्न हल करें।
4. भाग-ए के प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक होंगे और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 20 अंक होंगे।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Part A

1. What are Nutritional and Dietary considerations for Elderly?
2. Define Metabolism. What are catabolic and anabolic processes, explain with examples?
3. Define Balanced Diet. What are the functions and sources of Protein?
4. Enlist Eating Disorders? Explain any two.

5. Explain the strategies for weight management.

Part B

6. Give functions and sources of all Micronutrients.
7. What do you understand by Energy balance? Explain all the components of energy expenditure.
8. Discuss the nutritional and dietary strategies for pre-event, during event and post-event meals in endurance sports.
9. Define Nutritional supplements and ergogenic aids. Write in detail about any three Nutritional Ergogenic Aids.
10. What is the importance of hydration for athletes? What are the symptoms and prevention of dehydration?

भाग ए

1. वृद्धों के लिए पोषण और आहार संबंधी विचारणीय बातें क्या हैं?
2. उपापचय को परिभाषित कीजिए। अपचय और उपचय प्रक्रियाएँ क्या हैं, उदाहरण सहित समझाइए?