

Sr. No. :10084

Unique Paper Code: 2203010028

Name of the Paper: Nutrition for Fitness and Sports

Name of the Course: BSc (Hons) Home Science NEP-UGCF (2025)

Semester: VII

Duration: 2 Hours

Maximum Marks: 60 Marks

Instructions for candidates

1. Question no. 1 is **COMPULSORY**
2. Attempt **FOUR** questions in all. All questions carry equal marks.
3. Answers should be written either in English or Hindi but the same medium should be Used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश:

1. प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।
2. कुल चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जाने चाहिए, लेकिन पूरे प्रश्नपत्र में एक ही माध्यम का प्रयोग किया जाना चाहिए।

Q1. Explain briefly short notes (Attempt any three)
(5×3=15)

- a) Periodisation in sports training
- b) Skinfold method of assessing body composition
- c) WADA and NADA
- d) RED-S
- e) Recovery meal

प्रश्न 1. संक्षेप में व्याख्या करें (कोई तीन प्रश्न कीजिए)

- क) खेल प्रशिक्षण में अवधि निर्धारण
- बी) शरीर की संरचना का आकलन करने की स्किनफोल्ड विधि
- ग) वाडा और नाडा
- घ) लाल-एस

ई) पुनर्प्राप्ति भोजन

- Q2. a) Describe what do you understand by integrated approach to sports nutrition
b) Describe and Comment on what potential risk can be there on following weight-cutting practices

(7.5×2=15)

प्रश्न 2. क) वर्णन करें कि खेल पोषण के एकीकृत दृष्टिकोण से आप क्या समझते हैं

ख) वजन घटाने की प्रथाओं का पालन करने पर क्या संभावित जोखिम हो सकते हैं, इसका वर्णन करें और टिप्पणी करें

Q3. What is the importance of carbohydrate loading in sports? Describe about different types of regimens for carbohydrate loading in sports
(15)

प्रश्न 3. खेलों में कार्बोहाइड्रेट लोडिंग का क्या महत्व है? खेलों में कार्बोहाइड्रेट लोडिंग के लिए विभिन्न प्रकार के आहारों का वर्णन करें

Q4. Define supplements. What do you think is required or not.
(15)

प्रश्न 4. पूरकों को परिभाषित कीजिए। आपके अनुसार क्या आवश्यक है और क्या नहीं?

Q5. What are key nutritional indication for paralympic athletes
(15)

प्रश्न 5. पैरालंपिक एथलीटों के लिए प्रमुख पोषण संबंधी संकेत क्या हैं?