

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 9451

Unique Paper Code : 2203010028

Name of the Paper : Nutrition for Fitness and Sports

Name of the Course : B.Sc. (Hons.) Home Science Courses-NEP-UGCF

Semester : VII

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : — Answers should be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

All questions carry equal marks.

Attempt four questions in all. Question No. 1 is compulsory.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

कुल मिलाकर चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है।

P.T.O.

1. Define any *five* of the following :

3×5=15

- (i) ATP
- (ii) Physical Activity
- (iii) Absolute Strength
- (iv) Crossover Point
- (v) Periodisation
- (vi) Body composition.

निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच को परिभाषित कीजिए :

- (i) ए टी पी
- (ii) शारीरिक गतिविधि
- (iii) पूर्ण शक्ति
- (iv) क्रॉसओवर बिंदु
- (v) अवधिकरण
- (vi) शारीरिक रचना।

2. "Sports Nutrition has an integrated approach for athletes." Justify giving details and examples for elite athletes. 15

"खेल पोषण में एथलीटों के लिए एक एकीकृत दृष्टिकोण है।" विशिष्ट एथलीटों के लिए विवरण और उदाहरण देकर औचित्य सिद्ध कीजिए।

3. Discuss the importance of fluids for the human body and its self-monitoring technique for athletes. Describe the adequate rehydration plan for an exercise session for athletes. 7.5+7.5=15

मानव शरीर के लिए तरल पदार्थों के महत्व और एथलीटों के लिए इसकी स्व-निगरानी तकनीक पर चर्चा कीजिए। एथलीटों के लिए व्यायाम सत्र के लिए पर्याप्त पुनर्जलीकरण योजना का वर्णन कीजिए।

4. Describe with examples any *two* of the following :

7.5+7.5=15

(i) Carbohydrate loading

(ii) Ergogenic aids

(iii) Nutritional management of Paralympic athletes.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए :

(i) कार्बोहाइड्रेट लोडिंग

(ii) एर्गोजेनिक एड्स

(iii) पैरालंपिक एथलीटों का पोषण प्रबंधन।

5. Give short notes on any *three* of the following :

5×3=15

(i) Pre, during and post-competition meal

(ii) Dietary management of a vegetarian athlete

(iii) RED-S

(iv) Protein requirements of Indian national athletes.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(i) प्रतियोगिता से पहले, प्रतियोगिता के दौरान और प्रतियोगिता के बाद का भोजन

(ii) शाकाहारी एथलीट का आहार प्रबंधन

(iii) आरईडी-एस

(iv) भारतीय राष्ट्रीय एथलीटों की प्रोटीन आवश्यकताएँ।

