

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 7354

L

Unique Paper Code : 2203600045

Name of the Paper : Nutrition for Sports Performance

Name of the Course : B.Sc. Home Science, NEP - UGCF (2026)

Semester : VIII, DSE

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **Any Four** questions. **All** questions carry equal marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.
4. Question no. 1 is compulsory

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।
4. प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

Q1. Explain briefly short notes: (Attempt any five)

(3×5=15)

- a) RED-S
- b) Two methods of assessing body composition
- c) Sports anemia
- d) Importance of nutrition for athletes
- e) WADA
- f) Prevention of osteoporosis in athletes

प्रश्न 1. संक्षेप में व्याख्या करें:

- 1) RED-S
- 2) शरीर की संरचना का आकलन करने की दो विधियाँ
- 3) खेल एनीमिया

P.T.O.

- 4) खिलाड़ियों के लिए पोषण का महत्व
- 5) WADA
- 6) एथलीटों में ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम

Q2. Explain the importance of Yoga in maintenance of physical fitness.

(15)

प्रश्न 2. शारीरिक फिटनेस बनाए रखने में योग का महत्व समझाइए।

Q3. How is fluid requirement important for athletes to describe it by giving proper hydration guidelines.

(15)

प्रश्न 3. एथलीटों के लिए तरल पदार्थ की आवश्यकता क्यों महत्वपूर्ण है? उचित जलयोजन दिशानिर्देश देकर इसका वर्णन करें।

Q4. a) Describe the importance of protein for an athlete.

b) What are different factors affecting protein requirement for athletes.

(15)

प्रश्न 4. क) एथलीट के लिए प्रोटीन का महत्व वर्णन करें।

ख) कौन से विभिन्न कारक हैं जो एथलीट के लिए प्रोटीन की आवश्यकता को प्रभावित करते हैं?

Q5. Describe about pre, during and post competition meal and its importance.

(15)

प्रश्न 5. प्रतियोगिता से पहले, दौरान और बाद में भोजन और इसके महत्व का वर्णन करें।

Q6. Discuss eating disorders in athletes and explain how it could be prevented.

(15)

प्रश्न 6. एथलीटों में खाने की विकारों पर चर्चा करें और समझाएं कि इसे कैसे रोका जा सकता है।