

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 8032

L

Unique Paper Code : 2203600045

Name of the Paper : Nutrition For Sports performance

Name of the Course : **B.Sc. Pass 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 Four question in all. All questions carry equal marks.
3. Answer may be written in Hindi or English but the same medium should be followed throughout the paper.

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 का अंक समान है।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर हिंदी या अंग्रेजी किसी भी एक भाषा में होना चाहिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होना चाहिए।

P.T.O.

Q1. Explain briefly short notes (Attempt any five)

(3×5=15)

- a) ATP
- b) Physical Activity
- c) Absolute strength
- d) Crossover point
- e) Periodisation
- f) EA

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

क) ए टी पी

ख) शारीरिक गतिविधि

ग) पूर्ण शक्ति

घ) क्रोसोवर बिन्दु

च) शारीरिक रचना

छ) EA

Q2. "Sports Nutrition has an integrated approach for athletes". Justify giving details and examples for elite athletes. (15)

प्रश्न 2. खेल पोषण में एथलीटों के लिए एक एकीकृत दृष्टिकोण है। "विशिष्ट एथलीटों के लिए विवरण और उदाहरण देकर औचित्य सिद्ध कीजिए।

Q3. 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. (15)

प्रश्न 3. 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।

Q4. Describe with examples any two of the following:

(7.5 x 2 = 15)

i. Carbohydrate loading

ii. Ergogenic aids

iii. Nutritional Management of Paralympic athletes

(15)

प्रश्न 4. निम्नलिखित में से किन्हीं दो का उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए

क) कार्बोहाइड्रेट लोडिंग

ख) एर्गोजेनिक एड्स

ग) पैरालिंपिक एथलीटों का पोषण प्रबंधन

Q5. 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.

प्रश्न 5. 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।

Q 6. Discuss the professional ethical responsibilities of a sports nutritionist regarding World Anti-Doping Agency compliance and the recommendation of supplements .
(15)

प्रश्न 6. वर्ल्ड एंटी-डोपिंग एजेंसी के नियमों का पालन करने और सप्लीमेंट्स की सिफारिश करने के संबंध में एक स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिसट की पेशेवर नैतिक जिम्मेदारियों पर चर्चा करें।

Q 7. Discuss the role of Personalized Nutrition based on nutrigenomics in elite sports. (15)

प्रश्न 7. एलिट स्पोर्ट्स में न्यूट्रिजेनोमिक्स पर आधारित व्यक्तिगत पोषण की भूमिका पर चर्चा करें।