

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2024

(1st Year, 2nd Semester)

SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT**PAPER - EC - 202**

Time : Three hours

Full Marks : 70

Mention the Question number clearly before writing the answer.**Group - A**Answer *any three* questions:

15×3=45

1. Define nutrition. Discuss the role of nutrition in sports. Discuss the factors to prepare a nutritional plan. 2+6+7=15

পুষ্টির সংজ্ঞা দাও। খেলাধুলায় পুষ্টির ভূমিকা আলোচনা কর। একটি পুষ্টি পরিকল্পনা তৈরীর কারণগুলি আলোচনা করুন। ২+৬+৭=১৫

2. Give the meaning of Carbohydrates and mention its sources. State the types of carbohydrates with specific examples. Explain the role of carbohydrates during exercise. 5+5+5=15

কার্বোহাইড্রেটের অর্থ লেখো এবং এর উৎস উল্লেখ কর। সুনির্দিষ্ট উদাহরণসহ কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ লেখো। ব্যায়ামের সময় কার্বোহাইড্রেটের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর। ৫+৫+৫=১৫

3. Differentiate between macronutrients and micronutrients with suitable examples. Describe the role of vitamins and minerals in sports performance. 10+5=15

উপযুক্ত উদাহরণ সহ ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের মধ্যে পার্থক্য লেখো। খেলাধুলায় মানপ্রদর্শনে ভিটামিন ও মিনারেলের ভূমিকা বর্ণনা কর। ১০+৫=১৫

4. Classify sports drinks. Explain the role of sports drinks and water for a sports player. 5+10=15

খেলাধুলার পানীয়ের শ্রেণীবিভাগ লিখুন। একজন খেলোয়াড়ের জন্য খেলাধুলার পানীয় ও জলের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর। ৫+১০=১৫

5. Define obesity. Write down the causes of obesity. How will you manage overweight by exercise? 3+7+5=15

স্থূলতার সংজ্ঞা দাও। স্থূলতার কারণগুলি লেখ। ব্যায়ামের দ্বারা কীভাবে অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণ করবে?

৩+৭+৫=১৫

Group - BWrite short notes (*any two*) :

7.5×2=15

6. Classify Proteins and Fats.

প্রোটিন এবং চর্বি শ্রেণীবিভাগ কর।

7. Differentiate between Athletic Diet and Balanced Diet.

অ্যাথলেটিক ডায়েট এবং ব্যালেন্সড ডায়েটের মধ্যে পার্থক্য লেখো।

[Turn over

8. Guidelines of Basic Nutrition

মৌলিক পুষ্টির নির্দেশিকাগুলি লেখো।

9. Positive effects of active lifestyle and proper diet.

সক্রিয় জীবনধারা এবং সঠিক খাদ্যের ইতিবাচক প্রভাব।

Group - C

10. Select the correct answer and write it down on your answer script (*any ten*) : 1×10=10

i) Mark the incorrect statement in reference to Sports Nutrition:

- a) Nutrition and sports nutrition are same.
- b) Sports nutrition revolves around energy and recovery of an athlete.
- c) Hydration plays a very important role.
- d) Nutrition is player specific

ii) is a common reasons of anemia.

- a) zinc deficiency
- b) sodium deficiency
- c) magnesium deficiency
- d) iron deficiency

iii) BMI of 30.0 means the person is

- a) obese
- b) healthy
- c) over weight
- d) underweight

iv) Match the following:

- | | | |
|--------------------|---|-------------------------|
| I. Scurvy | — | A. Sodium |
| II. Macronutrient | — | B. Zinc |
| III. Macro mineral | — | C. Vitamin-C deficiency |
| IV. Micro mineral | — | D. Protein |

Codes:

- | | I | II | III | IV |
|----|---|----|-----|----|
| a) | C | D | A | B |
| b) | C | D | B | A |
| c) | D | C | A | B |
| d) | D | A | B | C |

v) Intake of sports drinks may cause and

- a) Obesity and diabetes
- b) increased muscle power and muscle strength
- c) Increased muscle and strength
- d) hydration and salt balance

vi) and are rich sources of proteins.

- a) Soya beans and lentils
- b) Bananas and green vegetables
- c) Papaya and Guava
- d) Butter and Cheese

- vii) is an antinutrient.
- a) Oxalate
 - b) Phytate
 - c) Lectin
 - d) All of the them
- viii) Spices like turmeric and ginger contain
- a) Anti-nutrients
 - b) antioxidants
 - c) anti oxalates
 - d) antigens
- ix) LDL is also known as:
- a) Low Density Lipoprotein
 - b) Bad Cholesterol
 - c) Saturated Fat
 - d) All of them
- x) and are healthy options today.
- a) Sedentary behaviour and proper diet
 - b) Active lifestyle and high sugar diet
 - c) Sedentary lifestyle and fiber based diet
 - d) Active lifestyle and fiber rich diet
- xi) BMI is 30.0 or higher means the person is
- a) Obese
 - b) Overweight
 - c) Healthy
 - d) Underweight
- xii) According to ICMR guidelines the intake of water per day should be at least
- a) 10-12 glasses
 - b) 7-8 glasses
 - c) 14-15 glasses
 - d) 3-4 glasses