

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2018

(1stYear, 2nd Semester)

SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

COURSE CODE - EC - 202

Time : Three Hours

Full Marks : 70

Group - A

Answer *any three* questions :

15×3

1. Define food and nutrition. Write the classification of food. Explain the role of carbohydrate during exercise.

2+3+4+7=15

খাদ্য ও পুষ্টির সংজ্ঞা দাও। খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ লেখ। ব্যায়াম চলাকালীন শর্করার ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

২+৩+৪+৭=১৫

2. What do you mean by macro nutrients ? write the sources and functions of protein and fat.

3+6+6=15

ম্যাক্রো ও মাইক্রো পরিপোষক পদার্থ বলতে কি বোঝো? প্রোটিন ও ফ্যাট এর উৎস এবং কাজ লেখ।

৩+৬+৬=১৫

3. Write down the ideal body weight of an adult sedentary male with BMI 23 kg/m², height 175 cm and also calculate his daily energy and protein requirement. Write down the causes of obesity. Mention few health complications that can arise due to obesity.

5+5+5=15

[Turn over

একজন আদর্শ সাধারণ ব্যক্তির ওজন কত হওয়া উচিত যার বি.এম. আই ২৩কেজি/মিটার^২ ও উচ্চতা ১৭৫ সেন্টিমিটার এবং তার প্রতিদিনের শক্তি ও প্রোটিন এর প্রয়োজনীয়তা নির্ণয় কর। স্থূলতার কারণ লেখ। স্থূলতার কারণে শারীরিক জটিলতার উল্লেখ কর।

৫+৫+৫=১৫

4. Discuss the nutritional requirement of an athlete. Write down about the type of foods a sportsman must consume before, during and after the sporting event. What do you mean calorie intake and expenditure ?

6+6+3=15

একজন খেলোয়াড়ের পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর। একজন খেলোয়ার খেলার পূর্বে, খেলার সময় ও খেলার পরে কি ধরনের খাদ্য গ্রহণ করবে তা লেখ। ক্যালরি গ্রহণ ও খরচ বলতে কি বোঝো ?

৬+৬+৩=১৫

5. What do you mean balance diet and atheletic diet ? Discuss the Role of diet and exercise in weight management. Why is hydration important for an athlete ?

6+6+3=15

সুষম খাদ্য ও খেলোয়াড়ের খাদ্য বলতে কি বোঝো ? ওজন নিয়ন্ত্রণে খাদ্য ও ব্যায়াম এর ভূমিকা আলোচনা কর। খেলোয়ারের কাছে জলযোজন কেন গুরুত্বপূর্ণ ?

৬+৬+৩=১৫

Group - B / বিভাগ - খ

6. Write short notes (*any two*) :

7.5×2

- a) Food pyramid / খাদ্য পিরামিড
b) BMI / বি.এম.আই

- xi) This nutrient is needed for making hormones, healthier skin, and to make cellmembranes :

- a) Fat
c) Fiber
- b) Carbohydrate
d) Vitamin B12

- xii) This nutrient is most important for healthy vision :

- a) Vitamin K
c) Calcium
- b) Iron
d) Vitamin A

[4]

- v) A person is considered to be underweight when the BMI is Kg/m^2 ?
- a) > 18.50 b) < 18.50
c) 18.50 d) 18.00
- vi) Which nutrient is key supplying the body with energy
- a) Carbohydrate b) Fat
c) Protein d) Fibre
- vii) Your body needs vitamins and minerals because _____
- a) They give the body energy
b) They help carry out metabolic reactions
c) They insulate the body's organs
d) They withdraw heat from the body
- viii) A mineral that the body needs to work properly is _____
- a) Calcium b) Silver
c) Gold d) Lead
- ix) Which of these is not considered a nutrient ?
- a) Vitamin b) Minerals
c) Fiber d) Fats
- x) Which of the following nutrients is known as the sunshine vitamin?
- a) Vitamin C b) Vitamin A
c) Vitamin K d) Vitamin D

[3]

- c) Vitamins / ভিটামিন
d) Factors affecting menu planning / খাদ্যতালিকা পরিকল্পনার প্রভাবিত উপাদানগুলি

Group - C

7. Multiple choices (*any ten*): 1×10
- i) Amla is a good source of which vitamin?
- a) Vitamin A b) Vitamin B
c) Vitamin C d) Vitamin D
- ii) Which is a low calorie food out of these ?
- a) Omelette b) Egg white
c) Boiled egg d) Poached egg
- iii) Lactose can be obtained from.....
- a) Sugar b) Milk
c) Honey d) Salt
- iv) Which food item out of these contains maximum amount of fibre ?
- a) Salad b) Fruit juice
c) Milk d) Egg

[Turn over