

**SET A**

**UNIQUE PAPER CODE : 42557505 (OC)**  
**NAME OF THE EXAMINATION: B.Sc ( PE,HE & S) SEM V (CBCS) (OC- 2021)**  
**NAME OF THE PAPER: DSC-10**  
**NAME OF THE SUBJECT: SPORTS AND EXERCISE NUTRITION**  
**SEMESTER: V-2021**  
**DURATION: (3 hrs +1 hr\*)**  
**\*For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.**  
**MAXIMUM MARKS: 75**

**INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES**

**Attempt any FOUR questions. All questions carry equal marks.**

1. Define Nutrition and Nutrients. Write sources and functions of fat soluble and water soluble vitamins. (18.75)
2. Describe all the components of energy expenditure? Discuss any two methods of assessing energy cost of activity. (18.75)
3. What are the symptoms of dehydration? Enumerate steps to prevent dehydration with special emphasis on the role of sports drinks. (18.75)
4. What are common eating disorders in sports persons. Write in detail about sports anaemia. (18.75)
5. Define balanced diet. Give nutritional guidelines for planning meals for strength athletes. (18.75)
6. Briefly write about basic food groups. Describe dietary and nutritional guidelines for elderly. (18.75)

## सेट ए

यूनिक पेपर कोड:	42557505 OC
परीक्षा का नाम:	B.Sc (PE, HE & S) SEM V (CBCS) – (OC 2021)
पेपर का नाम:	DSC-10
विषय का नाम:	खेल और अभ्यास पोषण Sports And Exercise Nutrition
सेमेस्टर:	V-2021
अवधि:	( 3 hrs + 1 hr*)
*For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.	
मैक्सिमम मार्क:	75

### उम्मीदवारों के लिए निर्देश

किसी भी चार प्रश्नों का प्रयास करें। सभी प्रश्नों पर समान अंक हैं।

1. पोषण और पोषक तत्वों को परिभाषित कीजिए। वसा में घुलनशील तथा जल में घुलनशील विटामिनों के स्रोत एवं कार्य लिखिए। (18.75)
2. ऊर्जा व्यय के सभी घटकों का वर्णन करें? गतिविधि की ऊर्जा लागत का आकलन करने की किन्हीं दो विधियों की चर्चा कीजिए। (18.75)
3. निर्जलीकरण के लक्षण क्या हैं? खेल पेय की भूमिका पर विशेष बल देते हुए निर्जलीकरण को रोकने के उपायों की सूची बनाएं। (18.75)
4. खिलाड़ियों में खाने के सामान्य विकार क्या हैं? खेल रक्ताल्पता के बारे में विस्तार से लिखिए। (18.75)

5. संतुलित आहार की परिभाषा दीजिए। ताकतवर एथलीटों के लिए भोजन की योजना बनाने के लिए पोषण संबंधी दिशानिर्देश दें। (18.75)

6. बुनियादी खाद्य समूहों के बारे में संक्षेप में लिखिए। बुजुर्गों के लिए आहार और पोषण संबंधी दिशानिर्देशों का वर्णन करें। (18.75)