

2017

B.P.Ed.

2nd Semester Examination

SPORTS NUTRITION AND

WEIGHT MANAGEMENT

PAPER—EC—202

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer the following questions :

1. (a) Define sports Nutrition.

(b) Describe the role of nutrition in sports. 3+12

Or

(Turn Over)

- (a) What are the guidelines of basic nutrition ?
- (b) Enlist the factors for developing a nutritional plan.

7+8

2. (a) What do you mean by "Micro Nutrients" ?

- (b) Describe the classification, different sources and functions of micro nutrients.

3+4+4+4

Or

- (a) Define Carbohydrate loading.
- (b) Explain the role of carbohydrate, fat and protein during exercises.

3+4+4+4

3. (a) What do you mean by obesity ?

- (b) What are the common Myths of weight loss ?
- (c) Discuss the role of dieting and exercise for weight control.

2+3+10

Or

- (a) What are the health risks associated with obesists ?
- (b) What are the causes and solution for overcoming obesity ?

5+5+5

4. Answer any two questions :

2×7½

- (a) Write the difference between Balance Diet and Athletic Diet.
- (b) Describe briefly about daily calorie intake and expenditure.
- (c) Prepare a diet chart of an adult athlete.
- (d) Find out the total requirement of calorie of an athlete, having 60 kg body weight and practicing activity for an hour by which he burns 8 K cal.

5. Answer any ten questions by taking correct answer from the following :

10×1

- (a) Which of the following comes under micro nutrient ?
 - (i) Vitamin ;
 - (ii) Carbohydrate ;
 - (iii) Fat ;
 - (iv) Protein.
- (b) Marasmas disease is the causes of :
 - (i) Carbohydrate deficiency ;
 - (ii) Fat deficiency ;
 - (iii) Protein deficiency ;
 - (iv) Vitamin deficiency.

(c) Pairedoxin is the scientific name of vitamin.

(i) Vitamin A ; (ii) Vitamin B₆ ;

(iii) Vitamin D ; (iv) Vitamin K.

(d) Upper limit of BMI of a normal category is :

(i) 28 kg/m² ; (ii) 28.8 kg/m² ;

(iii) 30 kg/m² ; (iv) 32 kg/m².

(e) Stomatytic disease is the causes of deficiency of :

(i) Vitamin B₂ ; (ii) Vitamin B₆ ;

(iii) Vitamin B₁₂ ; (iv) Vitamin D.

(f) Which nutrient is the rich source of energy low intensity activity ?

(i) Carbohydrate ; (ii) Protein ;

(iii) Fat ; (iv) Vitamin.

(g) Which of the following is a rich source of saturated fat :

(i) Fruit juice ; (ii) Palm oil ;

(iii) Pea nuts ; (iv) Mutton.

(h) The percentage of carbohydrate in balance diet is :

(j) 10-15% ; (ii) 20-35% ;

(iii) 40-50% ; (iv) 50-55%.

(i) Process of Blood coagulation is associated with Vitamin.

(i) B Complex ; (ii) D ;

(iii) E ; (iv) K.

(j) Requirement of protein for adult person for every day :

(i) 1gm/1kg ; (ii) 0.1 gm/1kg ;

(iii) 1.5 gm/1 kg ; (iv) 2.0 gm/1kg.

(k) Full form of BMI :

(i) Body Mass Index ; (ii) Basal Metabolic Index ;

(iii) Basal Mass Index ; (iv) Body Mass Indicator.

(l) Immediate source of energy is :

(i) ATP = PC ; (ii) Blood Glucose ;

(iii) Fatty acid ; (iv) Amino acid.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

১। (ক) ক্রীড়া পুষ্টির সংজ্ঞা দাও।

(খ) খেলাধুলায় পুষ্টির ভূমিকা উল্লেখ কর। ৩+১২

অথবা

(ক) মৌলিক পুষ্টির নির্দেশিকাগুলি কি কি?

(খ) পুষ্টি পরিকল্পনা বিকাশের মূলনীতিগুলি উল্লেখ কর। ৭+৮

২। (ক) মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টস বলতে কী বোঝ?

(খ) মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টসের শ্রেণীবিভাগ, বিভিন্ন উৎস এবং কার্য সম্পর্কে
লেখ। ৩+৪+৪+৪

অথবা

(ক) কার্বোহাইড্রেট লোডিং কী?

(খ) খেলাধূলা চলাকালীন কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং ফ্যাটের ভূমিকা

আলোচনা কর।

৩+৪+৪+৪

৩। (ক) স্থূলতা বলতে কি বোঝ?

(খ) ওজন হ্রাসের সাধারণ ভুল ধারণাগুলি কি কি?

(গ) ওজন হ্রাসে খাদ্য ও ব্যায়ামের ভূমিকা বর্ণনা কর। ২+৩+১০

অথবা

(ক) স্থূলতার সঙ্গে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলি কি কি?

(খ) স্থূলতা দমনের কারণ এবং সমাধানগুলি উল্লেখ কর। ৫+(৫+৫)

৪। নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে কোনো দুটি) :

২×৭½

(ক) সাধারণ খাদ্য এবং খেলোয়াড়ের খাদ্যের মধ্যে পার্থক্য লেখ।

(খ) প্রাত্যহিক ক্যালোরী গ্রহণ এবং খরচ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।

(গ) প্রাপ্ত বয়স্ক খেলোয়াড়ের খাদ্য তালিকা প্রস্তুত কর।

(ঘ) প্রতিদিন ১ ঘণ্টা ক্রীড়া অভ্যাস করে ৮ কিলো ক্যালোরী তাপ শক্তি

খরচ করা ৬০ কেজি ওজনবিশিষ্ট একজন ক্রীড়াবিদের প্রাত্যহিক
ক্যালোরীর চাহিদা কত হবে তা নির্ণয় কর।

৫। নিচের উত্তরগুলির মধ্যে থেকে সঠিকটি বাছাই করো (যেকোনো দশটি) :

১০×১

(ক) নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি গৌণ পুষ্টির অন্তর্ভুক্ত :

(i) খাদ্যপ্রাণ ; (ii) শর্করা ;

(iii) স্নেহ ; (iv) আমিষ।

(খ) ম্যারাসমাস রোগের কারণ :

(i) শর্করার অভাবে ; (ii) স্নেহের অভাবে ;

(iii) আমিষের অভাবে ; (iv) খাদ্যপ্রাণের অভাবে।

(গ) কোন খাদ্যপ্রাণের বিজ্ঞানসন্মত নাম পাইরিডক্সিন :

(i) খাদ্যপ্রাণ A ; (ii) খাদ্যপ্রাণ B₆ ;

(iii) খাদ্যপ্রাণ D ; (iv) খাদ্যপ্রাণ K ।

(ঘ) 'সাধারণ বিভাগ' বি এম আই-এর উর্ধ্বসীমা হল :

(i) ২৮ কিলো/মি.^২ ; (ii) ২৮.৮ কিলো/মি.^২ ;

(iii) ৩০ কিলো/মি.^২ ; (iv) ৩২ কিলো/মি.^২।

(ঙ) স্টোমাটাইটিক রোগের অভাবজনিত কারণ হল :

(i) খাদ্যপ্রাণ B_2 ; (ii) খাদ্যপ্রাণ B_6 ;

(iii) খাদ্যপ্রাণ B_{12} ; (iv) খাদ্যপ্রাণ D ;

(চ) কম তীব্রতাসম্পন্ন কাজের পুষ্টিজাত প্রধান শক্তির উৎস :

(i) শর্করা ; (ii) আমিষ ;

(iii) স্নেহ ; (iv) খাদ্যপ্রাণ।

(ছ) সম্পূর্ণ স্নেহের প্রদান উৎস হল :

(i) ফলের রস ; (ii) তাল জাতীয় গাছের তেল ;

(iii) চীনা বাদাম ; (iv) পাঁঠার মাংস।

(জ) সুষ্ম খাদ্যে শর্করার শতাংশের মান :

(i) ১০-১৫ % ; (ii) ২০-৩৫ % ;

(iii) ৪০-৫০ % ; (iv) ৫০-৫৫ %

(ঝ) রক্ত তঞ্চন প্রক্রিয়া কোন খাদ্যপ্রাণের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত :

(i) B Complex ; (ii) D ;

(iii) E ; (iv) K।

(এ৩) একজন প্ৰাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিৰ দৈনন্দিন আমিষেৰ চাহিদা :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| (i) ১ গ্ৰাম/১ কিলো ; | (ii) ০.১ গ্ৰাম/১কিলো ; |
| (iii) ১.৫ গ্ৰাম/১ কিলো ; | (iv) ২ গ্ৰাম/১ কিলো। |

(ট) BMI-এৰ সম্পূৰ্ণ নাম :

- (i) Body Mass Index ;
- (ii) Basal Metabolic Index ;
- (iii) Basal Mass Index ;
- (iv) Body Mass Indicator।

(ঠ) তাৎক্ষণিক শক্তিৰ উৎস :

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (i) ATP-P ; | (ii) ৰক্তেৰ গ্লুকোজ ; |
| (iii) ফ্যাটি অ্যাসিড ; | (iv) অ্যামাইনো অ্যাসিড। |