

4. What is the meaning of proteins and what are their sources and functions in the body ? 10

प्रोटीन का क्या अर्थ है और शरीर में उनके स्रोत और कार्य क्या हैं ?

Unit III

इकाई III

5. What are the sources and daily requirements of fat-soluble vitamins ? 10

वसा में घुलनशील विटामिनों के स्रोत और दैनिक आवश्यकताएँ क्या हैं ?

34223

B.Sc. (NEP-2020)

EXAMINATION, 2025

(Second Semester)

SPORTS SCIENCE

23-BSc-Phy.Ed-203

Sports Nutrition

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 50

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *one* question each from Unit I to IV. Each question will carry 10 marks.
Attempt *five* questions from Unit V. Each question will carry 2 marks.

इकाई I से IV तक प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न का उत्तर दीजिए । प्रत्येक के लिए 10 अंक हैं ।
इकाई V से **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक के लिए 2 अंक हैं ।

Unit I

इकाई I

1. What is Basal Metabolic Rate (BMR) and what role does it play in the body ? **10**

आधारीय चयापचय दर या बेसल मेटाबॉलिक रेट (बी.एम.आर.) क्या है और यह शरीर में क्या भूमिका निभाती है ?

2. What are the factors that affect balanced diet ? Explain. **10**

संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक कौनसे हैं ? बताइए ।

Unit II

इकाई II

3. What is the meaning of fats and what are their sources and functions in the body ? **10**

वसा का क्या अर्थ है और शरीर में उनके स्रोत और कार्य क्या हैं ?

6. What disorders can occur in the body due to deficiencies of different vitamins ? **10**

विभिन्न विटामिनों की कमी से शरीर में कौन-कौनसे विकार उत्पन्न हो सकते हैं ?

Unit IV

इकाई IV

7. What are the sources, functions and daily requirements of magnesium and iodine in the body ? **10**

शरीर में मैग्नीशियम और आयोडीन के स्रोत, कार्य और दैनिक आवश्यकताएँ क्या हैं ?

8. What are the dietary requirements before and after exercise to support optimal performance and recovery ? **10**

इष्टतम प्रदर्शन और पुनर्प्राप्ति का समर्थन करने के लिए व्यायाम से पहले और बाद में आहार सम्बन्धी आवश्यकताएँ क्या हैं ?

Unit V

इकाई V

(Compulsory Question)

(अनिवार्य प्रश्न)

9. (i) What is the meaning of nutrition ?

पोषण का क्या अर्थ है ?

- (ii) Define Micronutrients.

सूक्ष्म पोषक तत्वों को परिभाषित कीजिए ।

- (iii) What are the sources of Carbohydrates ?

कार्बोहाइड्रेट के स्रोत क्या हैं ?

- (iv) What are the functions of Vitamin B in the body ?

शरीर में विटामिन B के क्या कार्य हैं ?

- (v) What are the daily requirements of iron ? **5×2=10**

आयरन की दैनिक आवश्यकताएँ क्या हैं ?

