



**DJJ-004-003205**

Seat No. \_\_\_\_\_

**M. P. Ed. (Sem. II) (CBCS) Examination**

**May / June - 2015**

**Sports Nutrition**

**રમત આહાર વિજ્ઞાન**

**Faculty Code : 004**

**Subject Code : 003205**

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના : (૧) ૧થી ૩ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.  
(૨) પ્રશ્ન-૪ ટૂંકનોંધ (૧૨ ગુણ).

- 1 ફળોનું પોષણ મૂલ્ય સમજાવી, આપણા જીવનમાં મહત્વ અને ખેલાડીના આહાર તરીકે મુલવો 16
- અથવા**
- 1 આહારનો અર્થ, પરીભાષા, અર્થઘટન અને કાર્યો લખો. 16
- 2 શરીરમાં આહારનું પામન અને શોષણ સમજાવો. 16
- અથવા**
- 2 રમત-ગમતમાં પોષક ઘટકોનું મહત્વ સમજાવી મુખ્ય છ ઘટકો વિષે વિસ્તૃત માહિતી આપો. 16
- 3 રમત આહાર વિજ્ઞાનનો અર્થ વ્યાખ્યાઓ આપી શા.શિક્ષણ તથા રમત ગમતમાં આહાર વિજ્ઞાનની અગત્યતા સમજાવો. 16
- અથવા**
- 3 શીશુના વિકાસમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોષણની જરૂરીયાત વિસ્તારથી સમજાવો. 16
- 4 ટૂંકનોંધ લખો. (ગમે તે બે) 12
- (1) ખેલાડીના સંતુલીત આહારની યોજના તૈયાર કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
- (2) કુ-પોષણ
- (3) ખેલાડીનું રમત પહેલા, દરમિયાન અને પછીનો આહાર
- (4) અતિ પોષણ અને સ્થુળતા.

- (1) હાડકાની મજબુતાઈ માટે કયુ વિટામીન જરૂરી....  
 (A) D (B) E  
 (C) A (D) K
- (2) એક ગ્રામ કાર્બોદીત પદાર્થોમાંથી નીચેનામાંથી કેટલી ગરમી પેદા થાય ?  
 (A) બે-કેલેરી (B) 4-કેલેરી  
 (C) 3-કેલેરી (D) 5-કેલેરી
- (3) માણસના શરીરના વજનના કેટલા ટકા પાણી હોય છે ?  
 (A) 80 થી 90% (B) 60 થી 65%  
 (C) 40 થી 50% (D) 10 થી 20%
- (4) અનાજના કણો ઉપર શાનું પડ હોય છે ?  
 (A) સેલ્યુલોઝ (B) સુગર  
 (C) ગ્લુકોઝ (D) લેક્ટોઝ
- (5) નવીન કોષ અને તંતુઓ ઉત્પન્ન કરે છે.  
 (A) પ્રોટીન (B) ચરબી  
 (C) પાણી (D) ખનીજ દ્રવ્યો
- (6) પાણીમાં ઓગળતા વિટામીન્સ.....  
 (A) B Complex (B) A  
 (C) D (D) K
- (7) રૂધીરના જામી જવાની પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ વિટામીન -  
 (A) C (B) K  
 (C) A (D) B<sub>2</sub>
- (8) શરીરને ગરમી આપવાનું કાર્ય કરે છે.  
 (A) કાર્બોહાઈડ્રેટ (B) પાણી  
 (C) વિટામીન (D) ચરબી
- (9) મનુષ્યના શરીરના લોહીમાં કયુ તત્વ હોય છે ?  
 (A) માયોસીન (B) ફાઈબ્રિન  
 (C) લેગ્યુમીન (D) કેસિન
- (10) શરીરમાંથી પાણી ઓછું થતા....  
 (A) લોહી ઘટ્ટ બને છે (B) સ્નાયુનો દુખાવો  
 (C) થાકનો અનુભવ (D) ઉપરના બધા જ

## ENGLISH VERSION

- 1 Explain nutritive value of fruits, importance of fruits in our lives and in sportsperson life. 16

OR

- 1 Meaning of food, analysis and work of food. 16
- 2 Importance of nutritional substances in sports and describe main 6 nutritional substances. 16

OR

- 2 Describe food digestion and absorption. 16
- 3 Meaning and definition of food (nutritin) science. Importance of nutritional science in sports and physical education. 16

OR

- 3 Importance of food and nutrition in childhood development in utero (during pregnancy) 16
- 4 Short notes : (any two) 12
- (1) Important points to be noted during making balance diet for sportsman.
- (2) Mal nutrition
- (3) Food of sportsman before during and after sports event.
- (4) Over nutrition and obesity.

- 5 M.C.Q. 10
- (1) Vitamin required for bone strength.
- (A) D (B) E
- (C) A (D) K
- (2) Calory gained from 1 gm of carbohydrate.
- (A) 2-calory (B) 4-calory
- (C) 3-calory (D) 5-calory

- (3) Percentage of water in human body  
(A) 80-90% (B) 60-65%  
(C) 40-50% (D) 10-20%
- (4) Layer of cereals is made up of  
(A) Cellulose (B) Sugar  
(C) Glucose (D) Lactose
- (5) Production of new cells and fibres done by  
(A) Protein (B) Fat  
(C) Water (D) Salts and minerals
- (6) Water soluble vitamins  
(A) B Complex (B) A  
(C) D (D) K
- (7) Vitamin for blood clotting mechanism  
(A) C (B) K  
(C) A (D) B<sub>2</sub>
- (8) \_\_\_\_\_ substance is for heat production in body  
(A) Carbohydrate (B) Water  
(C) Vitamin (D) Fat
- (9) Which element is there in human blood ?  
(A) Myosin (B) Fibrin  
(C) Lagumin (D) Casin
- (10) On the decrease level of water  
(A) Blood Coagulates  
(B) Muscle Pain  
(C) Fatigue  
(D) All of the above.