



**M-004-003205**

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

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

**April / May - 2018**

**Sports Nutrition**

**(રમત આહાર વિજ્ઞાન)**

**Faculty Code : 004**

**Subject Code : 003205**

Time :  $2\frac{1}{2}$  Hours]

[Total Marks : 70

- ૧ આહારનો અર્થ, પરિભાષા, અર્થઘટન અને કાર્ય લખો. ૧૪
- અથવા**
- ૧ રમતગમતમાં પોષક ઘટકનું મહત્વ સમજાવી મુખ્ય છ ઘટકો વિષે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૧૪
- ૨ શરીરમાં આહારનું માપન અને શોષણ સમજાવો. ૧૪
- અથવા**
- ૨ કૃત્રિમ આહાર (જંક ફૂડ) અને તેનો ઉપયોગ કરનારની અસરો સવિસ્તાર સમજાવો. ૧૪
- ૩ શિશુના વિકાસમાં ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પોષણની જરૂરિયાત સમજાવો. ૧૪
- અથવા**
- ૩ શરીરમાં ફળોનું પોષણ મૂલ્ય સમજાવો. ૧૪
- ૪ ખેલાડીઓનો આહાર એટલે શું ? રમત પહેલાનો રમત દરમ્યાન અને રમત પછીનો આહાર સમજાવો. ૧૪

**અથવા**

- ૪ સમતોલ આહાર એટલે શું ? પોષક ઘટકોનું મહત્ત્વ સમજાવી પોષક ઘટકો વિષે સમજાવો. ૧૪
- ૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪
- (૧) શરીરના વજનની જાણવણી
- (૨) વિરુદ્ધ આહાર
- (૩) કુપોષણ
- (૪) અતિપોષણ અને સ્થૂળતા.
-