



PAT-004-003205

Seat No. _____

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

August / September – 2020

Sports Nutrition Paper - 8.2

(New Course)

Faculty Code : 004

Subject Code : 003205

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

[Total Marks : 70

- 1 જંકફૂડ શરીર માટે હાનિકારક છે. આ વિધાન રમતગમતના સંદર્ભે ચર્ચો.
અથવા
- 1 પોષણક્ષમ આહાર એટલે શું ? આહારના ઘટકો જણાવી સમતોલ આહાર વિશે લખો.
- 2 શિશુ વિકાસમાં ગર્ભાવસ્થા સમય મહત્વનો છે. આ સમયગાળા દરમ્યાન પોષણક્ષમ આહારનું મહત્વ સમજાવો.
અથવા
- 2 શરીરમાં પાચનતંત્રનું મહત્વ સમજાવી, આકૃતિ દોરી માનવ શરીરમાં આહારનું પાચન અને શોષણ કેવી રીતે થાય છે સમજાવો.
- 3 રમત-ગમતની જુદી જુદી સ્પર્ધાઓમાં આહારનું મહત્વ સમજાવી, મુકાબલા પહેલા, દરમ્યાન તથા મુકાબલા પછી ખેલાડીના આહાર વિશે વિસ્તૃત સમજાવો.
અથવા
- 3 જુદા જુદા ફળોની યાદી બનાવી તે ફળોનું પોષણમૂલ્ય શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતના સંદર્ભે ચર્ચો.
- 4 કુપોષણ એટલે શું ? અપૂરતું પોષણ માનવશરીરને કેવી રીતે અસર કરે છે ? વિગતવાર ચર્ચો.
અથવા
- 4 આહારનું મહત્વ સમજાવી, આહારનું અર્થઘટન અને તેના કાર્યો સમજાવો.
- 5 ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે)
 - (1) નાનું આંતરડું અને મોટું આંતરડું
 - (2) શરીરમાં કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થોનું મહત્વ
 - (3) વિરુદ્ધ આહારથી શરીરને થતું નુકસાન
 - (4) પાચનતંત્ર પર વ્યાયામની અસર

ENGLISH VERSION

- 1 “Junk food is harmful to body”. Explain this sentence considering sports.

OR

- 1 What is “nutritional food” ? Explain elements of food and write about balanced diet.
- 2 Explain nutritional food in pregnancy for foetal growth.

OR

- 2 Explain importance of digestive system in body with proper diagram of it. Explain digestion and absorption of food in body.
- 3 Explain in detail about importance of food in different sporting activity. Explain diet of sports person before, during and after sporting activity.

OR

- 3 Write nutritional value of different fruit after enumerating its name. Discuss it with physical education and sports.
- 4 What is malnutrition ? How malnutrition affects human body ? Explain in detail.

OR

- 4 Explain importance of food. Explain about food and its work.
- 5 Write short notes : (any **two**)
- (1) Small and large intestine.
 - (2) Importance of carbohydrates in body.
 - (3) Effects of opposite food on body.
 - (4) Effects of physical education on digestive system.