



Seat No. _____

HQ-004-003205

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

April - 2023

Sports Nutrition

(રમત આહાર વિજ્ઞાન) (New Course)

Faculty Code : 004

Subject Code : 003205

Time : $2\frac{1}{2}$ / Total Marks : 70

સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(2) પ્રશ્ન-પ ટૂંકનોંધ છે.

1 પોષણ ક્ષમ આહાર એટલે શું ? રમત-ગમત સ્પર્ધાઓમાં સ્પર્ધા પહેલા, સ્પર્ધા દરમિયાન અને સ્પર્ધા પછીના આહાર વિષે ચર્ચો. 14

અથવા

1 આહારનો અર્થ અને પરિભાષા સમજાવી, રમત-ગમત અને સ્પર્ધાઓમાં પોષક ઘટકોનું મહત્વ સમજાવી, આહારના મુખ્ય છ ઘટકો વિષે સમજાવો. 14

2 રમત આહાર વિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને શા.શિ. અને રમત સ્પર્ધામાં આહાર વિજ્ઞાનની અગત્યતા વિસ્તૃત સમજાવો. 14

અથવા

2 ફળોનું પોષણ મૂલ્ય સમજાવી ફળો ખેલાડીના આહાર તરીકે તથા માનવીના જીવનમાં ફળો આહાર તરીકેનું મહત્વ સમજાવો. 14

3 માનવ શરીરમાં આહારનું પાચન અને શોષણ (પાચન તંત્રની આકૃતિ દોરી) સમજાવો. 14

અથવા

3 શિશું વિકાસમાં માતાના ગર્ભાવસ્થા સમયે પોષણ-ક્ષમ આહારનું મહત્વ સવિસ્તર સમજાવો. 14

- 4 જંક ફૂડ એટલે શું ? (કૃત્રિમ આહાર) માનવીના જીવન પર જંક ફૂડનો આહાર તરીકે ઉપયોગ કરવાથી કેવો પ્રભાવ પડે છે. સવિસ્તર સમજાવો. 14

અથવા

- 4 કુ-પોષણ એટલે શું ? અ-પુરતુ પોષણ બાળક અને યુવાનને કેવી રીતે નુકસાન કરે છે ? આ બાબત રમત-ગમત સ્પર્ધા બાબતે ચર્ચો. 14

- 5 ટૂંકનોંધ : (ગમે તે બે) 14

- (1) માનવ શરીરના વજનની જાળવણીથી ફાયદા
 - (2) માનવ શરીરમાં યકૃતનું મહત્વ
 - (3) ખેલાડી માટે ભોજનમાં કાર્બોહાઈડ્રેટનું મહત્વ
 - (4) વિરુદ્ધ આહાર અને તેની શરીર પર અસરો.
-