

2018

B.P.Ed.

4th Semester

SPORTS NUTRITION & WEIGHT MEASUREMENT

PAPER—CC-404

Full Marks : 35

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer all questions.

- 1. Define Nutrition and Sports Nutrition. What is the benefit of proper nutrition in normal life? What are the factors considered for preparing a sports nutritional plan?**

Or

(Turn Over)

What is obesity? What is common Myth about weight loss? Briefly explain the causes and solution for overcoming obesity. 2+4+4+5

2. Answer any *two* questions : 2×7½
- (a) Describe the classification, different sources and functions of Micro nutrients. 7½
- (b) Make a daily diet chart of a national level sports person (Football / Volleyball / Athletics) 7½
- (c) Role of protein during exercise. 7½
- (d) Briefly explain the sources and functions of carbohydrate. 7½
3. Answer any *five* questions (choose the correct answer) : 5×1
- (a) Which one is not a source of vegetable fat?
- (i) Palm ; (ii) Coconut Oil ;
- (iii) Soyabean ; (iv) Carrots.
- (b) The primary function of carbohydrates is to provide energy for the body, specially —
- (i) Leg muscles ; (ii) Internal organs ;

- (iii) Upper body ; (iv) brain and nervous system.
- (c) Which one is the ideal weight at the height of 1.70 meters for men ?
- (i) 65–85 kg ; (ii) 55–65 kg ;
(iii) 58–73 kg ; (iv) 70–85 kg.
- (d) Which time or session is the best of exercise ?
- (i) Morning ; (ii) Evening ;
(iii) Late afternoon ; (iv) Any time in a day.
- (e) Ideal body fat level for women are —
- (i) 12% to 17% ; (ii) 15% to 20% ;
(iii) 18% to 22% (iv) 20% to 25%.
- (f) The heart rate you should maintain is called —
- (i) Normal Heart rate ;
(ii) Maximum Heart rate ;
(iii) Target Heart rate ;
(iv) Heart rate Reserve.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রস্তুত নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

সবকটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ১। পুষ্টি ও ক্রীড়াপুষ্টির সংজ্ঞা দাও। সাধারণ জীবনে সঠিক পুষ্টির সুবিধাগুলি কি? ক্রীড়া পুষ্টির পরিকল্পনা কালে কোন কোন উপাদানগুলি বিবেচনা করা হবে?

$১\frac{১}{২} + ১\frac{১}{২} + ৫ + ৭$

অথবা

স্বলতা কি? ওজন হ্রাস সম্পর্কে সাধারণ ধারণা কি সংক্ষেপে স্বলতার কারণগুলি ও সমাধানের উপায়গুলি লেখ।

$২ + ৪ + ৪ + ৫$

- ২। যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

$২ \times ৭\frac{১}{২}$

(ক) মাইক্রো পুষ্টির শ্রেণীবিভাগ, বিভিন্ন উৎস এবং কার্য সম্পর্কে আলোচনা কর।

$৭\frac{১}{২}$

(খ) জাতীয় স্তরের (ফুটবল / ভলিবল / অ্যাথলেটিক্স) খেলোয়াড়দের একটি দৈনিক খাদ্য তালিকা তৈরী কর।

$৭\frac{১}{২}$

(গ) ব্যায়ামকালে প্রোটিনের ভূমিকা লিখুন। ৭ ½

(ঘ) সংক্ষেপে কার্বোহাইড্রেটের উৎস ও কার্যকারিতা লেখ। ৭ ½

৩। যেকোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও (বিকল্প চয়ন পদ্ধতি) : ৫×১

(ক) কোনটি উদ্ভিদ ফ্যাট নয়?

(i) পাম ;

(ii) নারকেল তেল ;

(iii) সয়াবিন ;

(iv) গাজর।

(খ) কার্বোহাইড্রেটের প্রাথমিক কার্যকারিতা হল শরীরকে শক্তির জোগান দেওয়া, বিশেষ করে —

(i) পায়ের পেশীকে ;

(ii) ভিতরের অঙ্গগুলিকে ;

(iii) শরীরের ওপরের অংশকে ;

(iv) স্নায়ুতন্ত্র ও ব্রেনকে।

(গ) 1.70 মিটার উচ্চতাসম্পন্ন পুরুষের সঠিক ওজন হবে কোনটি?

- (i) 65–85 kg ; (ii) 55–65 kg ;
 (iii) 58–73 kg ; (iv) 70–85 kg।

(ঘ) ব্যায়াম করার আদর্শ সময় কোনটি?

- (i) সকাল বেলা ; (ii) সন্ধ্যাবেলা ;
 (iii) বিকেল বেলা ; (iv) যে কোন সময়।

(ঙ) মহিলাদের ক্ষেত্রে আদর্শ ওজনের ফ্যাটের মাত্রা হল—

- (i) 12% to 17% ; (ii) 15% to 20% ;
 (iii) 18% to 22% (iv) 20% to 25%.

(চ) আনুশীলনকালে যে হার্ট রেটটি আপনি বজায় রাখতে পারেন তাকে বলে—

- (i) সাধারণ হার্টরেট ;
 (ii) সর্বাধিক হার্টরেট ;
 (iii) নির্দিষ্ট লক্ষিত হার্টরেট ;
 (iv) সংরক্ষিত হার্টরেট।