

Reg. No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



BASPEC 382

Choice Based Credit System VI Semester B.A. Examination, September 2022

PHYSICAL EDUCATION

Sports Nutrition

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Instructions : 1) Answer **all** questions.

2) **Each** question shall **not** exceed **5** pages.

3) **Each** questions carry **equal** marks.

1. What is balanced diet ? Write the importance of Balanced Diet.

16

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು ? ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the role of Nutrition in Sports.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್‌ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

2. Write the meaning, classification and the benefits of protein.

16

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅರ್ಥ ಬರೆದು, ಅದರ ವರ್ಗೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the daily caloric requirement of a moderate sports person.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ದೈನಂದಿನ ಕ್ಯಾಲರಿ ಅಗತ್ಯತೆ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.

3. Explain fat metabolism and its role as a fuel for muscular activity.

16

ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೇನು ? ಇದು ಸ್ನಾಯು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಧನವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the carbohydrate metabolism and its role as a fuel for muscular activity.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಎಂದರೇನು ? ಸ್ನಾಯುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಧನವಾಗಿ ಇದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

P.T.O.



4. Explain the special Nutritional requirement for an Athlete.

16

ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain the Nutritional consideration diet for football player.

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

5. Write short note on **any two** of the following :

(2×8=16)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡಕ್ಕೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ :

a) Carbohydrate.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್.

b) Minerals.

ಮಿನರಲ್ಸ್.

c) Protein Metabolism.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ

d) Diet

ಡಯಟ್.
