

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.
