करियर शीट · CAREER SHEET

Sports Nutritionist

स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट एथलीट्स और खिलाड़ियों के लिए वैज्ञानिक आहार व पोषण योजना तैयार करते हैं, जिससे खेल प्रदर्शन बेहतर होता है, चोटों से बचाव होता है और खिलाड़ी तेजी से रिकवर करते हैं।

इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/sports-nutritionist

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)
www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in

सुशील कुमार शर्मा
प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer

श्री चेनाराम चौधरी
प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer

श्रीमती संघमित्रा
वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)

भरत चौधरी
अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

🙏 विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS

सुरेन्द्र सिंह राठौड़
व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना

सुरेश कुमार सैन
व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा

वनिता कुमारी
व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा

कमलेश चौधरी
व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14–17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14–17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट एथलीट्स और खिलाड़ियों के लिए वैज्ञानिक आहार व पोषण योजना तैयार करते हैं, जिससे खेल प्रदर्शन बेहतर होता है, चोटों से बचाव होता है और खिलाड़ी तेजी से रिकवर करते हैं।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	बीएससी/एमएससी (फूड साइंस व न्यूट्रिशन)
अवधि	3-5 वर्ष
आरंभिक वेतन	₹3-4 लाख/वर्ष
कार्यक्षेत्र	स्पोर्ट्स क्लब, जिम, अकादमी

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- लोगों के साथ और उनके लिए काम करना
- संख्याओं, डाटा और ग्राफ को समझना
- समस्याओं का समाधान करना

क्षमताएँ

- शब्द और भाषा की पहचान व लेखन क्षमता
- संख्याओं, डाटा और ग्राफ की समझ
- चीजों के बीच संबंधों की समझ

ज़रूरी कौशल

- पोषण और आहार विज्ञान का ज्ञान
- व्यक्तिगत डाइट प्लान बनाना
- खिलाड़ियों को प्रेरित करना
- मानव शरीर क्रिया व जैव रसायन की समझ
- अच्छा संवाद और परामर्श कौशल
- डाटा विश्लेषण व प्रगति की निगरानी

4 कैसे पहुँचें

1. विज्ञान (फिजिक्स, केमिस्ट्री, बायोलॉजी) से कक्षा 12वीं उत्तीर्ण करें

2. फूड साइंस व न्यूट्रिशन / न्यूट्रिशन व डायटेटिक्स में बीएससी करें
3. स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन में मास्टर डिग्री या पीजी डिप्लोमा करें
4. इंटर्नशिप और खेल टीमों के साथ व्यावहारिक अनुभव लें
5. इंडियन डायटेटिक एसोसिएशन (IDA) से RD पंजीकरण लाभदायक है

प्रमुख परीक्षाएँ

- CUET-UG / CUET-PG (केंद्रीय विश्वविद्यालयों हेतु)
- IDA पंजीकृत डायटीशियन (RD) परीक्षा

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- University of Rajasthan — जयपुर (https://www.uniraj.ac.in)
- Maharana Pratap Univ. of Agriculture & Technology — उदयपुर
- Swami Keshwanand Rajasthan Agricultural University — बीकानेर
- Central University of Rajasthan — किशनगढ़, अजमेर
- Netaji Subhas National Institute of Sports (NSNIS) — पटियाला, पंजाब

निजी संस्थान

- Banasthali Vidyapith — निवाई, टोंक
- Jyoti Vidyapeeth Women's University — जयपुर
- Manipal University Jaipur — जयपुर

ऑनलाइन

- IGNOU (Nutrition & Dietetics) — दूरस्थ शिक्षा (https://www.ignou.ac.in)
- Sports Authority of India online modules — ऑनलाइन
- Coursera / Udemy Sports Nutrition courses — ऑनलाइन

फ़ीस

डिग्री व डिप्लोमा की फीस लगभग ₹50 हजार से ₹2.5 लाख तक हो सकती है। यह संस्थान के अनुसार भिन्न होती है।

छात्रवृत्तियाँ

- National Scholarship Portal (NSP) (https://scholarships.gov.in)
- SJE Rajasthan Scholarships (https://sje.rajasthan.gov.in/)
- Buddy4Study (https://www.buddy4study.com)

- Vidya Lakshmi Education Loan Portal (https://www.vidyalakshmi.co.in)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

स्पोर्ट्स क्लब, फिटनेस सेंटर, जिम, हेल्थ सेंटर, स्कूल-कॉलेज, फूड व न्यूट्रिशन इंडस्ट्री तथा अनुसंधान संस्थान।

कार्य-संस्कृति

यह फील्ड और डेस्क दोनों प्रकार की जॉब हो सकती है। सप्ताह में लगभग 6 दिन, प्रतिदिन 8-9 घंटे काम; कभी-कभी स्थानीय यात्रा व ओवरटाइम। उद्यमिता के तहत स्वयं का क्लिनिक भी शुरू कर सकते हैं।

कौन नौकरी देता है

- स्पोर्ट्स अकादमी व खेल संघ
- जिम व फिटनेस चेन
- फूड व सप्लीमेंट कंपनियां
- IPL व अन्य प्रोफेशनल खेल फ्रैंचाइज़ी
- अस्पताल व वेलनेस सेंटर
- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI)

माँग (2026)

फिटनेस, प्रोफेशनल खेल और स्वास्थ्य-जागरूकता बढ़ने से 2026 में स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट की मांग तेजी से बढ़ रही है, खासकर ऑनलाइन कोचिंग व वेलनेस स्टार्टअप्स में।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

1. स्पोर्ट्स डायटीशियन
2. सीनियर स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट
3. फिटनेस प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर / न्यूट्रिशन प्रोडक्ट डेवलपर
4. कंसल्टेंट

कमाई

शुरुआत	₹3-4 LPA
मध्य स्तर	₹6-9 LPA
वरिष्ठ स्तर	₹12-20 LPA+

वेतन अनुभव, टीम व स्थान पर निर्भर करता है; सेलिब्रिटी व निजी प्रैक्टिस में आय काफी अधिक हो सकती है। आँकड़े अनुमानित हैं।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सीधा योगदान
- बढ़ता हुआ और आकर्षक क्षेत्र
- स्वयं का क्लिनिक/ऑनलाइन प्रैक्टिस संभव

चुनौतियाँ

- अनियमित समय व यात्रा
- परिणाम के लिए निरंतर दबाव
- शुरुआत में स्थिर आय बनाना कठिन

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Shona Prabhu
स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट, भारतीय हॉकी टीम

शोना प्रभु ने अपने करियर की शुरुआत भारतीय हॉकी टीम के पोषण विशेषज्ञ के रूप में की। शुरुआत में खिलाड़ी खेल पोषण के अभ्यस्त नहीं थे, पर उनके प्रयासों से प्रशिक्षण में पोषण शामिल हुआ। उन्होंने भारतीय पुरुष व महिला हॉकी टीम (2017-2021) और दिल्ली कैपिटल्स (IPL) जैसी टीमों के साथ काम किया और अपना क्लिनिक 'न्यूट्रिफाई माय डाइट' भी चलाती हैं।

Global Indian · https://www.globalindian.com/story/global-indian-exclusive/shona-prabhu-helps-indian-athletes-unleash-the-power-of-nutrition/

Ryan Fernando
सेलिब्रिटी व स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट, संस्थापक - Qua Nutrition

रयान फर्नांडो भारत के जाने-माने स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट हैं जिन्होंने ओलंपिक पदक विजेताओं व शीर्ष क्रिकेटरों सहित कई एथलीट्स को सलाह दी है। बायोकैमिस्ट्री की पृष्ठभूमि से उन्होंने 'Qua Nutrition' क्लिनिक श्रृंखला खड़ी की और खेल पोषण को भारत में लोकप्रिय बनाया।

Sportz Business · https://www.sportzbusiness.com/ryan-fernando-indias-celebrity-sports-nutritionist/

10 अगर यह रास्ता न बने तो

एक परीक्षा या एक प्रयास से रास्ता बंद नहीं होता। इन्हीं विषयों से ये रास्ते भी खुलते हैं — इनमें प्रवेश आमतौर पर आसान होता है और आगे चलकर इसी क्षेत्र में लौटा जा सकता है।

- पोषण विशेषज्ञ
- पुनर्वास विशेषज्ञ
- मेडिकल ट्रांसक्रिप्शनिस्ट

11 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर मार्गदर्शन (आधिकारिक स्रोत) — https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%b8%e0%a5%8d%e0%a4%aa%e0%a5%8b%e0%a4%b0%e0%a5%8d%e0%a4%9f%e0%a5%8d%e0%a4%b8-%e0%a4%a8%e0%a5%8d%e0%a4%af%e0%a5%82%e0%a4%9f%e0%a5%8d%e0%a4%b0%e0%a4%bf%e0%a4%b6%e0%a4%a8%e0%a4%bf%e0%a4%b8%e0%a5%8d/

2. इंडियन डायटेटिक एसोसिएशन — https://www.idaindia.com

3. NIRF इंडिया रैंकिंग — https://www.nirfindia.org/Rankings/2025/Ranking.html

4. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS) — https://sportsauthorityofindia.nic.in

और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियाँ, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ़्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gsssjethantri.in