

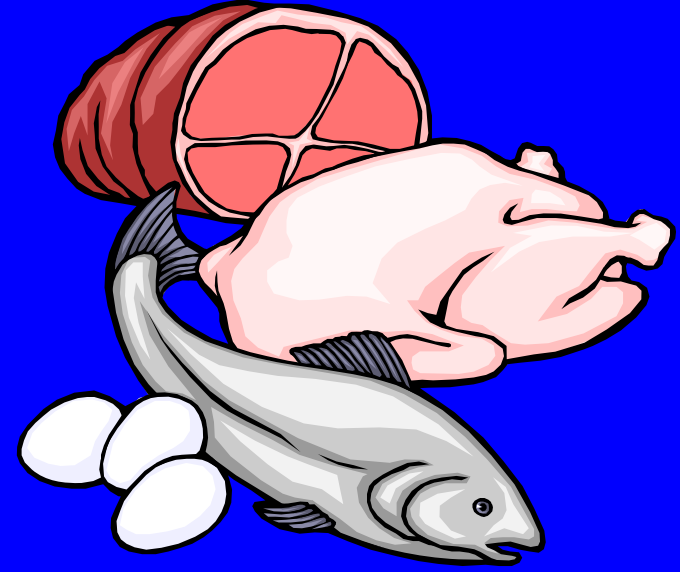
# SPORCULARDA YETERLİ VE DENGELİ BESLENME



Spor, büyüme çağındaki çocuklar için hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden, hem de iyi bir kişilik oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir.

Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocuk ve gençlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri zordur.

Spor Performansınızı  
artırmak için sağlıklı  
beslenmelisiniz



Sağlıklı beslenme :

- Düz enli öğün tüketerek
- Öğünlerde yeterli ve dengeli beslenerek olur.

# ÖĞÜNLER

- Sporcular 3 ana (sabah, öğle, akşam)
- 3 ara (kuşluk, ikindi ve gece) öğün tüketmelidir
- Sporcular yaptıkları spora göre gerekli enerji ve besin öğelerini yeterli almalı
- Dengeli ve çeşitli beslenmelidir

# BESİN ÖĞELERİ 6 FARKLI KATEGORİDE DEĞERLENDİRİLEBİLİR

- Karbonhidratlar, yağlar, proteinler enerji veren besin öğeleridir.
- Vitaminler, mineraller, su ise enerji vermeyen metabolizmayı düzenleyen kaynaklardan enerji sağlayan **yardımcı** besin öğeleridir.

# SU VÜCUTTA NE İŞ YAPAR ?

- Enerji sağlayan besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması,
- Besin öğelerinin hücrelerde metabolizması sonucu oluşan öğelerin atılmak üzere akciğer ve böbreklere taşınıp dışarı atılması,
- Vücut ısısının denetimi,
- Eklemlerin kayganlığının sağlanması,
- Elektrolitlerin taşınması için gereklidir

# KARBONHİDRATLAR

- Kasların temel yakıtıdır
- Karbonhidrattan zengin diyet sporcuyla başarıya götürür
- Karbonhidratlar egzersize uzun süre devam etmeyi sağlarken,
- Antrenmanlar ise karbonhidratların vücutta etkin kullanımına ,
- Kaslarda daha çok glikojen depolanmasına yardımcıdır.

# KARBONHİDRATLAR

- Vücuda enerji sağlar
- Kompleks ve basit karbonhidratlar olmak üzere iki çeşittir
- Sporcuların en çok tüketmesi gereken kompleks karbonhidrat (Nişasta) içeren yiyecekler; Ekmek, tahıl, pirinç ve makarnadır.



# KARBONHİDRATLAR



- Tüm dokular enerji için karbonhidratı kullanır
- Sağlıklı bireyler, günlük enerjinin %55-60'ını karbonhidrattan almalıdır

# KARBONHİDRATLAR

Kas glikojen depolarını dolu tutmak için sporcu diyetinin kompleks karbonhidrattan :

- Ekmek, pilav, patates, makarna, un ve unlu besinler
- Yulaf-kuru üzümlü düşük yağlı fırın ürünleri
- Kuru fasulye, nohut, barbunya, mercimek gibi yiyeceklerden zengin olması gerekir

# KARBONHİDRATLAR

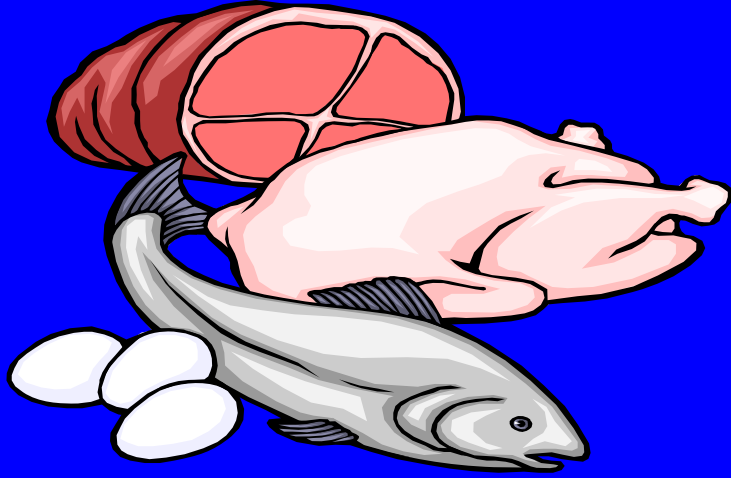
- Kompleks karbonhidratlar;
  - Basit şekere göre daha uzun sürede sindirilerek ,
  - Kan şekerinin istenilen düzeyde tutulmasını sağlar
- Basit şeker içeren yiyeceklerden uzak durmalıyız çünkü ;
  - Kan şekeri düzeyini önce hızla yükseltip,
  - Sonra ani olarak düşürmekte ve
  - Yorgunluk hissi oluşturmaktadır

# PROTEİN

- Protein , amino asitlerden oluşur
- Amino asitler vücut dokularının yapı taşıdır
- Dokularımızın onarılmasını ve devamlılığını sağlar metabolizmayı düzenler
- Proteinler karbonhidrat ve yağlar gibi enerji sağlar
- Enerji için kullanıldığında vücut dokularının devamlılığının sürdürülmesini sağlayamaz

# PROTEİNLER

- Uygun miktarda protein tüketilmelidir
- Fazla miktarda tüketimin kas yoğunluğunu artıracığı ile ilgili düşünceler doğru değildir, kas yoğunluğu proteinle değil antrenmanlarla artırılır
- Fazla miktarda protein tüketmek, böbrekleri gereksiz yorar
- İdrar üretimini artırarak sıvı kaybına neden olur.



# PROTEİN

Proteinler Bitkisel ve Hayvansal Kaynaklı Olmak Üzere İkiye Ayrılır :

- Et, balık, yumurta, süt, yoğurt ve peynir hayvansal kaynaklı kaliteli proteinlerdir
- Kuru baklagiller ise bitkisel kaynaklı olup hayvansal kaynaklara göre daha düşük kalitededir.

# PROTEİN

- Aşırı protein alımı sakıncalıdır
- İhtiyacın iki katından fazla protein alınır;
  - İdrarla kalsiyum ve sıvı atımı artmakta
  - Karaciğer ve böbrekler de olumsuz etkilenmektedir
- Sağlıklı insanlar, günlük alınması gereken enerjinin %10-12'sini proteinden almalıdır

# YAĞLAR

- Vücuda yüksek enerji sağlar
- Fazla alınması vücutta fazla yağ birikimine ve vücut ağırlığında istenmeyen artışa sebep olur
- Deri altı yağ tabakası vücut ısısının kaybını önler,
- Organları çevreleyerek dış etkilerden korur
- Midenin boşalmasını geciktirir



# YAĞLAR

- Karbonhidratların yanı sıra çalışan kasların yakıt kaynağıdır
- Vücut tarafından karbonhidratlar kadar hızlı enerjiye dönüştürülemez
- Karbonhidrat, protein ve yağların ekstra alındığı durumlarda kullanılmayan öğeler vücutta yağ olarak depolanır

# YAĞLAR

- Sporcularda, yağlı besin tüketimi sınırlanmalıdır, (kızarmış patates yerine fırında patates)
- Yağların sindirimi uzun sürdüğü ve fazla tüketimi vücut ağırlığında sağlıksız artışa ve şişmanlığa sebep olabildiğinden ;
  - Fazla miktarda yağ tüketimi, sporcu performansını olumsuz etkiler
  - Ancak çok düşük miktarda tüketimi de sporcu performansı için önemli olan yağda çözünen A, D, E, vitaminlerinin vücutta emilimini engeller

# VİTAMİNLER VE MİNERALLER

- Vitamin ve mineraller enerji vermezler
- Karbonhidratlar, protein, yağdan enerji elde edilmesine yardımcıdır
- Her vitamin farklı vücut işlevini düzenler

# VİTAMİN VA MİNERALLER

- B1, B6 vitaminleri: enerji metabolizması,
- B6, B12 vitamini, demir : Kansızlık
- Kalsiyum ve D vitamini :kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan besin öğeleridir
- Antioksidan vitaminler : A, C, E vitaminleri, egzersiz sırasında vücutta oluşan bazı zararlı maddelerin (Serbest radikallerin) atımını sağlar
- C vitamini bağışıklık sistemi için gerekli olan vitamindir eksikliğinde hastalıklara çabuk yakalanılır.

# VİTAMİN VA MİNERALLER

- Vitamin ve minerallerin yetersizliđi durumunda, hasar gören hücrelerin yenilenmesi engellenir,
- Halsizlik, iştahsızlık oluşur, sporcunun sakatlanma riski artar, iyileşme süresi uzar
- Yeterli, dengeli ve çeşitli beslenme ile bu vitamin ve minerallere olan gereksinim karşılanabilmektedir
- Diyete ek olarak vitamin-mineral suplemanı (tablet) kullanmaya gerek yoktur.

# DEMİR

- Kas hücrelerinde enerji oluşumu yeterli demir tüketimiyle ilgilidir
- Demir kanda oksijen taşıyan hemoglobinin yapısında bulunur
- Demirin çok az yetersizliğinde bile performans olumsuz yönde etkilenir,
- Bu nedenle sporcular için çok önemlidir
- Demirin zengin kaynakları; **Yağsız kırmızı et, hindi eti, deniz ürünleri, kuru meyvelerdir.**

# VİTAMİNLER VE MİNERALLER

- Vitamin ve minerallerin en zengin kaynağı sebze ve meyvelerdir
- Yeterli ve dengeli beslenildiği zaman ek olarak tablet şeklinde vitamin ve mineral almaya gerek yoktur



# VİTAMİNLER VE MİNERALLER

- Kalsiyum;kemik gelişimi ve diş sağlığı için
- Demir; kansızlığı önlemek ve okul başarısını artırmak için
- Çinko ; büyüme –gelişmenin sağlanması için önemli minerallerdendir



- Sporcular yeterli ve dengeli besin tüketimi ve diyet çeşitliliğinin avantajlarını öğrenmelidir
- Beş besin gurubunun her birini kapsayacak şekilde yapılmalıdır
- Vücudumuz çeşitli besinler bir arada tüketildiği zaman besin öğelerini daha verimli kullanır

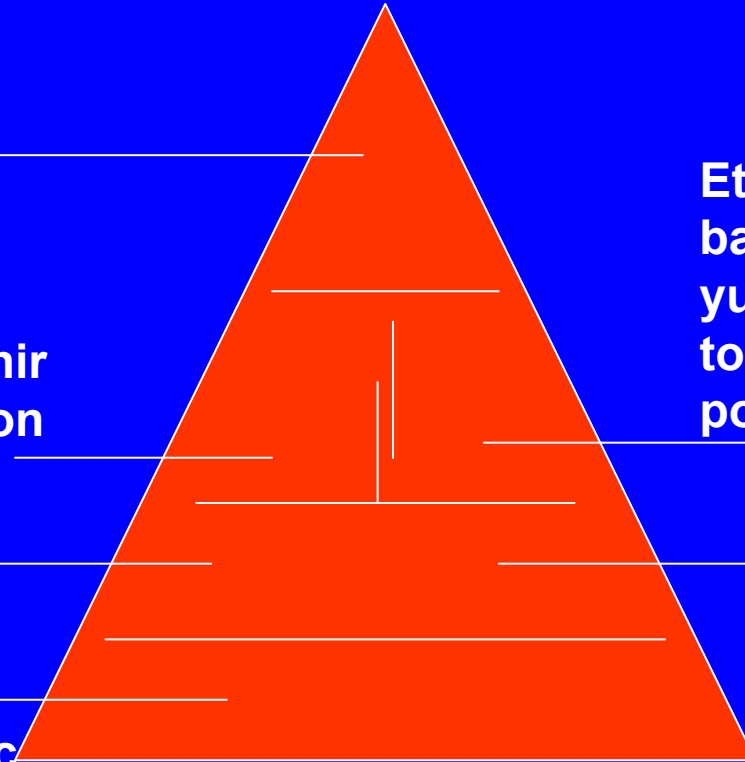
# Besin Piramidi

Yağ ve  
Tahılları  
Sınırlı  
Tüketin

Süt-yoğurt ve peynir  
gurubu 2-3 porsiyon

Sebze grubu 3-5  
porsiyon

Ekmek, tahıl, pirinç  
ve makarna gurubu  
6-11 porsiyon



Et, kümes hayvanları,  
balık, kurubaklagiller,  
yumurta ve yağlı  
tohumlar grubu 2-3  
porsiyon

Meyve grubu 2-4  
porsiyon

- Sporcular performansları için besin piramidini uygulamalıdır.
- Günde en az 2-3 porsiyon süt, yoğurt, peynir
- 2-3 porsiyon et, balık, kurufasülye, yumurta ve kuruyemişler
- 3 - 5 porsiyon sebze
- 2 - 4 porsiyon meyve
- 6 -11 porsiyon ekmek, tahıl, makarna, pirinç grubundan tüketilmelidir.

Sporcuların en çok tüketmesi gereken kompleks karbonhidrat içeren yiyecekler ;

- ekmek,
- tahıl,
- makarna
- piring





# **SPORCULARDA BESİN ÖĞELERİ GEREKSİNİMİ VE İŞLEVLERİ**

# DOĞRU BESLENME

- Sporcu performansı için doğru beslenme çok önemlidir
- Öğünlerde tüketilen besinler enerji açısından yeterli ve dengeli besin öğeleri bakımından da dengeli olmalıdır
- Spor için gereken enerji harcaması,
- Egzersiz yoğunluğu, süresi, sıklığı, vücut bileşimi ve ağırlığına bağlıdır
- Ne kadar güçlü, uzun ve sık antrenman yapılırsa enerli gereksinimi o kadar artar

# DOĞRU BESLENME

- Enerjinin yetersiz alınması halsizlik yapar
- Enerji veren besin öğeleri eksik alındığında içerdikleri diğer besin öğeleri de eksik alınmış olur.
- Performans olumsuz etkilenir

- Gençlerde ocuklar gibi büyüme sürecindedir
- Gençleri (zellikle jimnastik, yüzme, kürek, güreş, siktet sporları v.b sporlarda) ok düşük vücut yağ oranına zorlamaktadır
- Bu durumda yoğun egzersiz yapan, enerji ve besin ögelerini yetersiz alanlarda beslenme yetersizlik riskleri, dikkatte ve performansta azalma, yorgunluk ve diėer sağlık problemleri görülmektedir.



# ÖZET

- Sporcular performanslarını artırmak için enerji ve besin öğelerini yeterli almalı, dengeli ve çeşitli beslenmelidirler
- Sporcular, kan şekeri düzeyini sabit tutmalıdır, kas glikojen depolarını dolu tutmak için kompleks karbonhidrattan zengin besinleri tüketmelidir
- Sporcular, uygun miktarda (orta düzeyde)protein tüketmelidir. Fazla miktarda protein tüketmek kas kütlesini artırmaz.

# ÖZET

- Sindirimi uzun sürdüğü ve fazla tüketimi sağlık için zararlı olduğundan yağlı besinlerin tüketimini sınırlandırmalıdır
- Sporcuların performansları için antioksidan vitaminler olan A, C, E vitaminleri önem taşımaktadır, yoğun antrenmanlar sırasında vücutta oluşan zararlı maddelerin temizlenmesini sağlar

# ÖZET

- Sporcuların performanslarının bozulmaması için demir, kalsiyum ve çinko minerallerinin yeterli alımı önemlidir.
- Yeterli ve dengeli beslenildiğinde ek olarak vitamin mineral suplemanı almaya gerek yoktur.



# **SPORCULARDA SIVI TÜKETİMİ**



1. Sizce vücudumuzun ne kadarı sudur?
2. Su içmek neden önemlidir?
3. Ne zaman su içmeliyiz?

# SU

- Vücudumuzun büyük bir bölümü sudur
- Çocukları ve gençlerin vücutlarınınin %60'ı sudur
- Vücudumuzda bu çok olan suyun yararları çok fazladır ve vücuttaki tüm işlevlerde su görev yapmaktadır.

# Suyun Görevleri

- Vücuttaki atık maddelerin vücuttan atılması,
- Egzersiz sırasında vücut sıcaklığı artmaktadır ve bu sıcaklığı düşürmek için vücut terler,
- Sporcularda çok terledikleri için daha fazla su içmelidirler.

# Suyun Görevleri

- Vücuttaki sıvı miktarının azalması bir çok sağlık problemine neden olabilir,
- Sporcularda dayanıklılığı, gücü, kuvveti ve hızı azaltmaktadır,
- Yetersiz sıvı tüketimi sporcularda performansı düşürmektedir



# Suyun Görevleri

- Vücutta sıvı miktarı az ise algılama gücümüz de azalmakta,
- Antrenörümüzün veya öğretmenimizin söylediklerini bazen anlamayabiliriz
- Bu nedenlerden dolayı sporcular sıvı tüketimine çok dikkat etmelidir

# Sıvı tüketimi

- Sıvı tüketimini artırmak için günün her saatinde sıvı tüketmeli
- Sıvı içeriği çok yüksek sebze, meyveleri bol yemeliyiz
- Sporcular için en ideal içecek sudur
- Süt, ayran, meyve suları, çorba gibi içecekler de vücudumuzdaki sıvı miktarının artırılmasında yardımcı olur

# Sıvı tüketimi

- Çay ve kahve, vücutta çok fazla kalmazlar ve hemen dışarı atılır
- Bu nedenle çay ve kahve içtiğimizde çabuk tuvaletimiz gelir
- Daha az çay ve kahve tüketmeliyiz  
(Kafein içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıyız, kafein idrar oluşumunu uyarır ve sıvı kaybına yol açar)

# Egzersiz Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi

- Egzersiz öncesi ve sonrası sıvı tüketimini artırmalıyız
- Egzersize başlamadan 2 saat önce sıvı depolarımızı artırmak için 2-3 bardak su içmeliyiz
- Egzersiz sırasında her 15-20 dakikada bir yaklaşık 1 bardak su içmeliyiz
- Bunun için herkesin ayrı bir su şişesi olmalı

# Egzersiz Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi

- Egzersiz sonrası da bol bol su içmeliyiz
- Günde en az 8 bardak su içmemiz gerekmektedir
- Sıcak ve nemli havalarda vücudumuzdan daha fazla sıvı eksildiğinden daha fazla su içmeye gayret etmeliyiz

# Egzersiz Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi

- Antrenmandan önce ve sonra tartılarak kaybedtiğiniz vücut ağırlığınızı saptayın
- En az kaybedtiğiniz kilo kadar su içmelisiniz
- Uzun süreli müsabakalarda ve antrenmanlarda sporcu içecekleri de kullanabilirsiniz
- Sporcu içecekleri %6-8 karbonhidrat ve sporcunun egzersiz sırasında kaybedtiği elektrolitleri içermektedir

# Egzersiz Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi

- Sporcu içecekleri yerine hazır meyve suları yarı yarıya sulandırılarak da sporcuların egzersiz sırasında ihtiyacı olan karbonhidrat sağlanabilir.

# Egzersiz Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi

- Su içmek için, susama duygusunu beklemezsiniz.
- Vücudumuzdaki suyun yeterli olup olmadığını idrarımızın rengine bakarak anlayabiliriz



# Egzersiz Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi

- İdrar renginiz koyu ise vücudunuzda su miktarı yetersiz
- İdrar rengi açık ise vücudunuzdaki su miktarının yeterli olduğunu anlaşılır
- Normalden daha az idrara çıkıyorsanız da vücudunuz susuz kalmıştır
- Vücudunuzun susuz kalmaması için bol bol su içmelisiniz



# MÜSABAKA DÖNEMİ BESLENME



# MÜSABAKA ÖNCESİ BESLEME

- Müsabakadaki performansını artırmak için uygun şekilde beslenmelisiniz
- Müsabaka için gerekli enerjinin çoğu müsabaka öncesi öğünle değil son bir hafta yediklerinizle sağlanır.
- Karbonhidrattan zengin, yeterli protein ve düşük yağlı diyet tüketmeli
- Sadece müsabaka günü değil antrenmanlar süresince de iyi beslenmenin önemini unutmamalıyız

# MÜSABAKA ÖNCESİ BESLEME

- Müsabaka öncesi açlığı önlemek
- Yorgunluğu geciktirmek,
- Mide boşalmasını sağlamak
- Vücudumuzun sıvı depolarını doldurmak önemlidir

# MÜSABAKA ÖNCESİ BESLEME

- Müsabaka öncesi son yemek 1-4 saat önce tüketilebilir (midede doluluk hissi ve rahatsızlığa neden olunmaması için)
- Müsabakaya ne kadar yakın süre varsa öğün o kadar az miktarda olmalıdır
- Müsabaka sabah yapılacaksa karbonhidrattan zengin bir akşam yemeği, yatarken küçük bir öğün,
- Sabah ise hafif karbonhidrattan zengin kahvaltı tüketmek gerekir

# MÜSABAKA ÖNCESİ BESLEME

- Bu nedenle kahvaltı atlanmamalıdır
- Müsabaka öncesi ve sonrası sporcu yemek istemiyor, iştahı yoksa; sulu yiyecek ve içecekler gerekli sıvı ve besin öğelerini sağlamaktadır,
- Hızlı ve kolay sindirilmekte sıvı gereksinimine de katkıda bulunmaktadır

# MÜSABAKA ÖNCESİ BESLEME

- Müsabaka öncesi kompleks karbonhidrattan ve sıvı yönünden zengin
- Orta düzey protein, düşük yağ içeren (patates, makarna, ekmek...) bir öğün kolay sindirilebilmekte,
- Bulantı ve hazımsızlığa neden olmamaktadır

# MÜSABAKA ÖNCESİ BESLEME

- Ayrıca ; çiğ, kabuklu sebze ve meyveler, yağlı tohumlar, kepekli ürünler, kızartmalar,
- Gaz yapıcı besinler (kurubaklagiller, lahana, turp, karnabahar, soğan, sarımsak) tüketmekten kaçınılmalı
- Alışık olunan sevilen ve performansınızı artırdığına inanılan yiyecekler yenmeli
- Yeni ve alışık olmadığınız yiyecek ve içecekleri denemek için bu dönem uygun değildir



# MÜSABAKA SIRASINDA BESLENME

## MÜSABAKA SIRASINDA GERÇEK İHTİYACIN SIVI TÜKETİMİ OLDUĞUNU HATIRLAYARAK

- Her 15 dakikada bir 1 su bardağı sıvı tüketiniz
- Müsabaka gün boyu sürüyorsa
- Öğün aralarında az yağlı kek, tost, meyve suyu,
- Kabuksuz meyve, kuru meyve, muz, tahıl gevreği, süt (Sorun yaratmıyorsa) tüketebilirsiniz

# MÜSABAKA SONRASI BESLENME

- Müsabakadan sonraki ilk 2 saat beslenme ve sıvı tüketimi için "altın saatler" dir
- Bu sürede ne yiyeceğini bilmek, müsabaka öncesi kadar önemlidir
- Müsabaka öncesi ve sonrası tartılarak her 0,5 kg kayıp için 3-4 su bardağı su için
- Sade suyun yanı sıra , meyve suları, süt, ayran, çorba, karpuz tüketebilirsiniz
- Müsabaka sonrası tüketilen yemeklere eklenen tuz , terle oluşan kaybı karşılamaya yeterlidir

- Müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme şansa bırakılmayacak kadar önemlidir
- Öğün özelliği sporcudan sporcuya,
- Müsabakadan müsabakaya değişmektedir

## ÖRNEK MENÜ

### Çocuk Sporcu

- 3 SB süt - yoğurt
- 90 g et(3 köfte kadar)
- 30 g peynir
- 2-3 porsiyon sebze
- 3 porsiyon meyve
- 4-8 porsiyon tahıl

### Genç Sporcu

- 4 SB süt veya yoğurt
- 90 g et
- 60 g (2 kibrit kutusu peynir)
- 2-4 porsiyon sebze
- 3-4 porsiyon meyve
- 4-8 porsiyon tahıl

# SPORDA KARDEŐEELCE EL ELE

