



**TVF**

**14**



# **ÇOCUK VE GENÇ SPORCULAR İÇİN BESLENME**

**Doç. Dr. Gülbin Rudarlı Nalçakan**

# İYİ BESLENEN BİR SPORCU;

Antrenmanın etkinliği  
maksimum  
düzeydedir

Performansı  
yüksektir

Hastalık ve sakatlanma  
oranı düşüktür ve  
toparlanma süresi  
kısadır



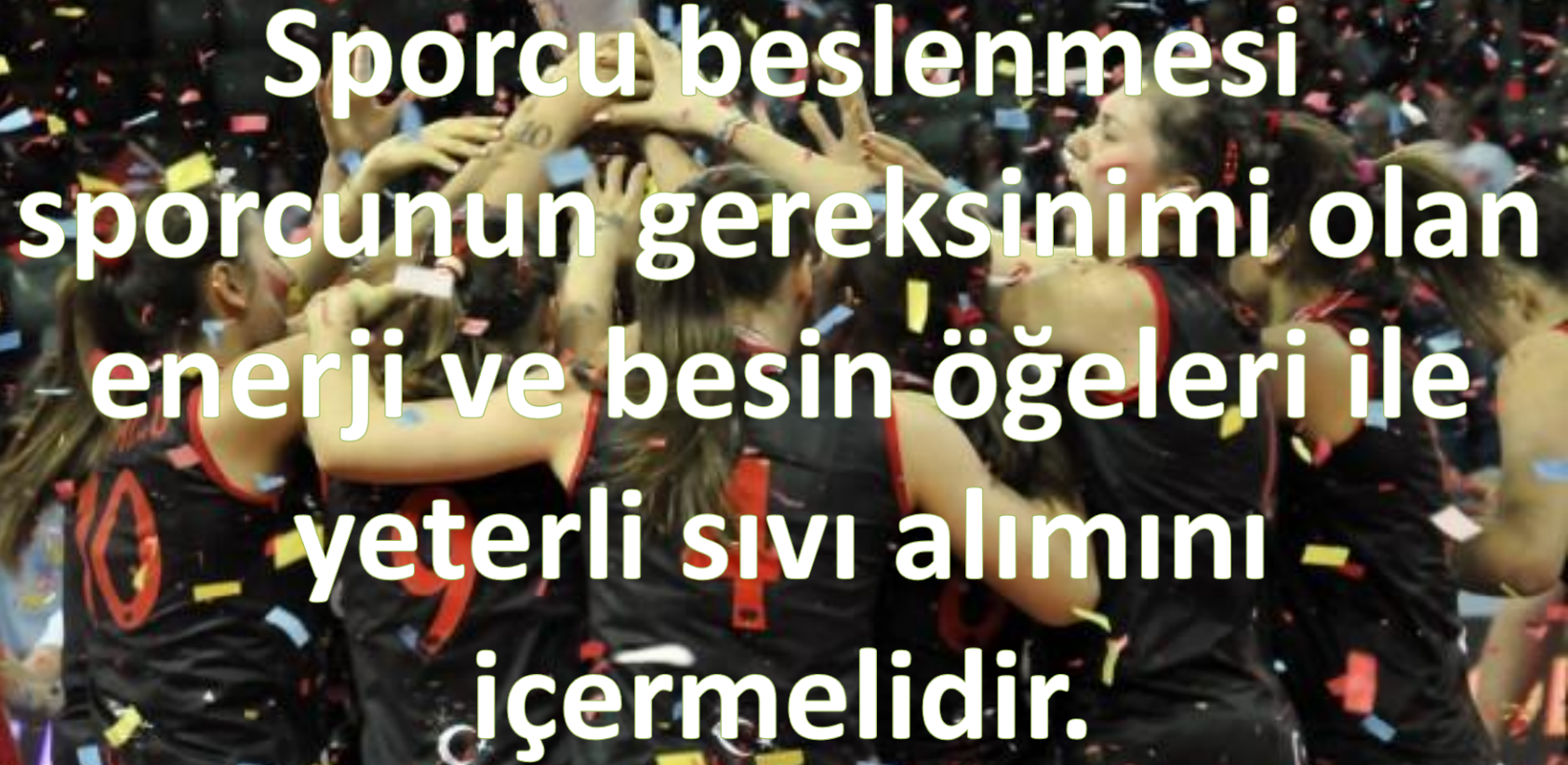
Büyümesi ve gelişmesi  
beklenen düzeydedir

Vücut ağırlığı önerilen  
sınırlardadır

**Çocuklarda, erişkinlerden farklı olarak büyüme için de enerji sağlanmaktadır.**



**Vücut ağırlığındaki her 1 gr artış için 3-5 kkal enerji harcanmaktadır.**

A group of female athletes in black and red uniforms are celebrating on a basketball court. They are holding a large, silver, multi-tiered trophy in the center. The air is filled with a shower of colorful confetti (red, blue, yellow, and white). The athletes are smiling and looking towards the trophy. The background is dark, suggesting an indoor arena.

**Sporcu beslenmesi  
sporcunun gereksinimi olan  
enerji ve besin öğeleri ile  
yeterli sıvı alımını  
içermelidir.**

# Cinsiyet ve Yaşlara Göre Enerji İhtiyacı

Yaş	Cinsiyet	Enerji (kcal/kg/gün)
4-6 yaş		85
7-10 yaş		85
11-14 yaş	erkek	60
	kız	50
15-18 yaş	erkek	45
	kız	40

# TEMEL BESİN ÖĞELERİ

- Karbonhidratlar %50
- Proteinler %15
- Yağlar %30-35
- Vitaminler
- Mineraller
- Su



# SPORCULAR İÇİN KARBONHİDRATLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?



**Sporcuların karbonhidrat depoları ne kadar fazlaysa performansları o kadar yüksek olmaktadır.**

# KARBONHİDRATLARIN KAYNAKLARI NELERDİR?

## Basit Karbonhidratlar

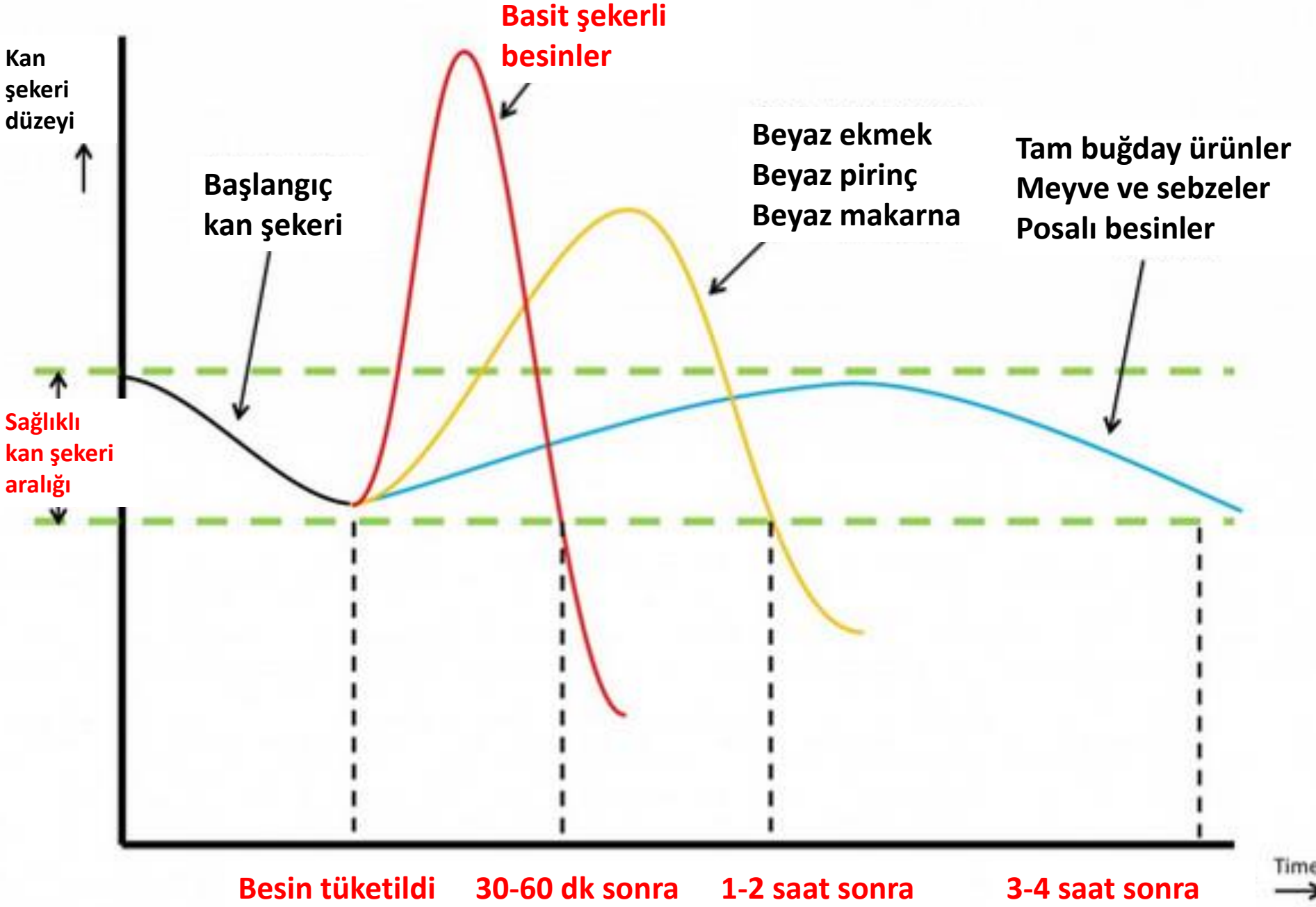
- 
- Çay şekeri
- Reçel
- Bal
- Pekmez
- Şekerlemeler
- Meyve
- Süt



## Kompleks Karbonhidratlar

- 
- Ekmek
- Pirinç, makarna
- Kurubaklagiller
- Sebzeler
- Tahıl ürünleri





# SPORCULAR İÇİN PROTEİN NEDEN ÖNEMLİDİR?

Enerji kaynağı olması yanında hücre yapısı ve işlevleri, doku büyümesi ve yenilenmesi için gereklidir.

## Yaşlara Göre Protein Gereksinimleri

Yaş	Cinsiyet	Protein
6-10		0,98 (gr/kg/gün)
11-14	Erkek	1 (gr/kg/gün)
	Kız	1 (gr/kg/gün)
15-18	Erkek	0,9 (gr/kg/gün)
	Kız	0,8 (gr/kg/gün)

# PROTEİNLERİN KAYNAKLARI

## Hayvansal Proteinler

- Süt
- Yoğurt
- Kefir
- Peynir
- Yumurta
- Et (kırmızı et, kümes hayvanları, balık vb)



## Bitkisel Proteinler

- Kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek)



# YAĞLAR

- Vücudumuz için iyi bir enerji kaynağıdır .
- Yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) vücuda alınması ve taşınmasını sağlarlar.
- Bazı hayati organların (kalp, akciğer, böbrek, beyin) etrafında koruyucu yağ tabakası oluştururlar.
- Deri altı yağ tabakasını oluşturarak vücut ısısının korunmasını sağlarlar.



# Yağ Kaynakları

## Doymuş Yağlar

Tereyağı

İç yağı

Kuyruk yağı

Margarin

Süt ve et içindeki yağ



## Doymamış Yağlar

Zeytin yağı

Fındık yağı

Ayçiçek yağı

Mısırözü yağı

Balık yağı

Keten tohumu, ceviz

Omega 9

Omega 6

Omega 3

Yağ tüketimi çocukluk döneminde 3-4 gr/kg/gün, adölesan dönemde 2-3 gr/kg/gün olmalıdır.

TRANS YAĞ, et ve tereyağı gibi hayvansal ürünlerde doğal olarak bulunan bir tür yağ çeşididir.

ZARARLI TRANS YAĞLAR, bitkisel yağların hidrojenasyon (hidrojen gazıyla muamele) yöntemiyle kimyasal yapısının değiştirilmesi olayıdır.



# Genellikle hangi **MİNERALER** yetersiz miktarda alınmaktadır?

Sporcuların diyetinde düşük olarak tüketilen en önemli mineraller **kalsiyum ve demirdir.**



## DEMİR (Fe)

Etler

Sakatatlar

Yumurta sarısı

Pekmez, tahin, tahin helvası

Kuru meyveler

Yeşil yapraklı sebzeler

Yağlı tohumlar

## KALSİYUM (Ca)

Süt ve süt ürünleri

Yağlı tohumlar

Yeşil yapraklı sebzeler

Kuru baklagiller

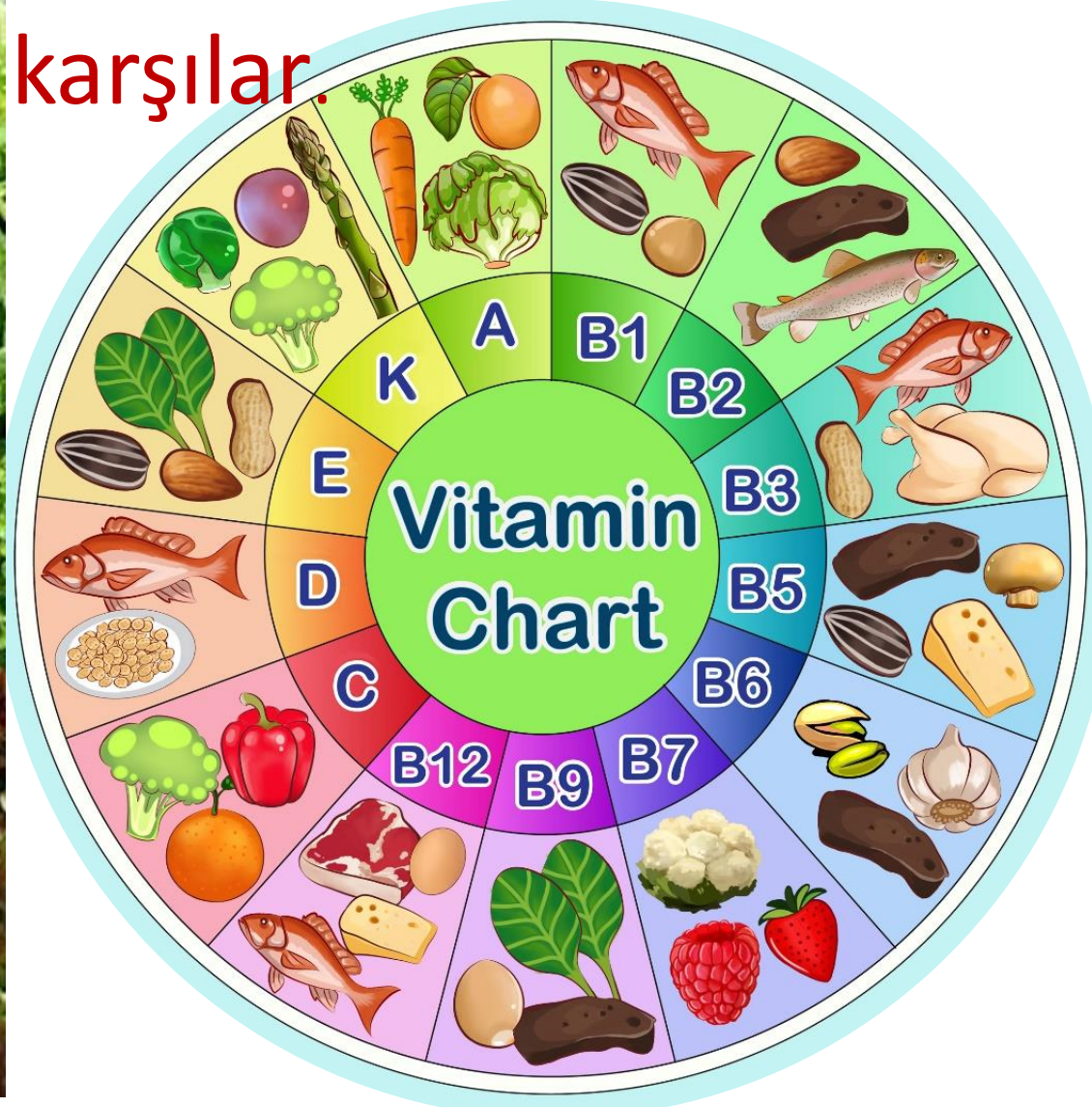
Kuru meyveler

Tahin, pekmez

Yumurta



Günlük 3 porsiyon meyve ve 2 porsiyon sebze tüketmek VİTAMİN ihtiyacını karşılar.

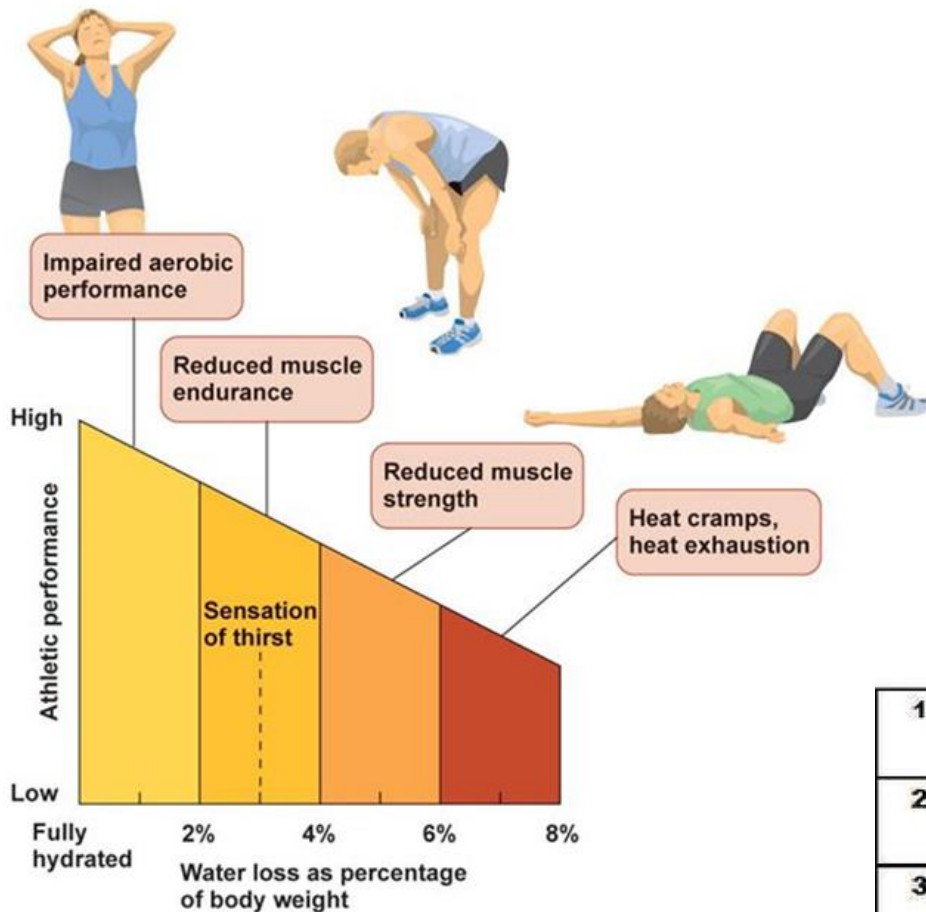




**Sporcular egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli miktarda SIVI tüketmelidir.**



**Hafif dehidrasyon (vücuttaki sıvı kaybı) bile, performansı olumsuz yönde etkilemektedir.**



Susama hissini  
bekleme!

## AM I HYDRATED?

### Urine Color Chart

1		
2		If your urine matches the colors 1, 2, or 3, you are properly hydrated.
3		Continue to consume fluids at the recommended amounts.
4		If your urine color is below the <b>RED</b> line, you are
5		<b>DEHYDRATED</b> and at risk for cramping and/or a heat illness!!
6		<b>YOU NEED TO DRINK MORE WATER!</b>
7		
8		

İdrar rengini  
kontrol et!

# DENGELİ BESLENME



Besin Piramidi

# HER ANA ÖĞÜN İÇİN;

TAHILLAR

SEBZE ve  
MEYVELER

ET ve  
KURUBAKLAGİL

SÜT ve  
ÜRÜNLERİ



# YAŞLARA GÖRE PORSİYON SAYILARI

Besin grubu	7-11 yaş	11-19 yaş
Süt, yoğurt, ayran	2-3 porsiyon	3 porsiyon
Sebze	3 porsiyon	4 porsiyon
Meyve	3 porsiyon	3-5 porsiyon
Tahıllar	8-10 porsiyon	12-15 porsiyon
Et ve baklagiller	3-4 porsiyon	5-6 porsiyon
Yumurta	2 adet	2-3 adet
Peynir	1 dilim (30 gr)	2 dilim (60 gr)

# BESİNLERİN PORSİYON MİKTARLARI

TAHILLAR	SEBZE ve MEYVELER	ET ve KURUBAKLAGİL	SÜT ve ÜRÜNLERİ
Makarna/pilav/ bulgur/erişte (3 kaşık)	Pişmiş sebze yemekleri (4 kaşık)	Kırmızı et/beyaz et/balık (30 gr)	Süt/ yoğurt/ kefir/ ayran (1 su bardağı 200 ml)
Ekmek (1 ince dilim 25 gr)	Meyveler (Ortalama 1 avuç içi büyüklüğünde / 100 gr)	Kuru baklagiller (4 kaşık)	Peynir (1 dilim 30 gr)
Patates (1 küçük boy)		Yumurta (1 adet)	
Kek/börek/poğaç / kurabiye*			

\*ilave şeker içerdiğinden dikkatli tüketilmelidir.

# KAHVATI TABAĞINDA MUTLAKA BULUNMASI GEREKENLER

- 1-2 adet yumurta
- 1-2 dilim peynir
- 1 bardak süt
- 5 adet zeytin



- Bol yeşillik veya 1 adet taze mevsim meyvesi
- 1 tatlı kaşığı tahin-pekmez veya ev reçeli/bal
- Tam tahıl grubundan 2-4 dilim ekmek

# ÖRNEK ARA ÖĞÜNLER

- Fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişler ve kuru meyveler
- Az yağlı yoğurt, süt, ayran
- Tam tahıllı gevrek ve süt
- Peynirli sandviç
- Ev yapımı şekersiz meyveli kek
- Taze meyve ve sebzeler



\* Günlük ihtiyacının olan enerjiyi belirli aralıklarla alarak, kendinizi tüm gün enerjik hissederken bir yandan da iştahınızı kontrol altına alarak ideal kilonuzu korursunuz.



# MUSABAKA/ANTRENMAN ÖNCESİ ÖĞÜNÜN ÖZELLİĞİ

- ✓ Sindirimi kolay olmalı.
- ✓ Karbonhidrat ve protein (4/1) içermeli.
- ✓ Su içilmeli.
- ✓ Yağlı, baharatlı, tuzlu, şekerli, posalı, gaz yapıcı besinlerden kaçınılmalıdır.
- ✓ Daha önce denenmiş olmalıdır.

## NE ZAMAN YENMELİ?

3- 4 saat önce ana öğün ve 1 saat kala bir ara öğün yapılmalıdır.

# Müsabaka Öncesi Öğün Örnekleri

2-3 İNCE DİLİM EKMEK

45 GR AZ YAĞLI PEYNİR

1 YEMEK KAŞIĞI

BAL/REÇEL/PEKMEZ

4-5 ADET ZEYTİN

1 PORSİYON MEYVE

1 KEPÇE ŞEHİRİYE ÇORBA

100 GR HAŞLAMA TAVUK

4 YEMEK KAŞIĞI MAKARNA

1 KÜÇÜK KASE KOMPOSTO

2 İNCE DİLİM EKMEK

MEYVE

2 DİLİM EKMEK VE 2 DİLİM

PEYNİR İLE YAPILMIŞ

SANDVIÇ VEYA TOST

TAZE MEYVE SUYU

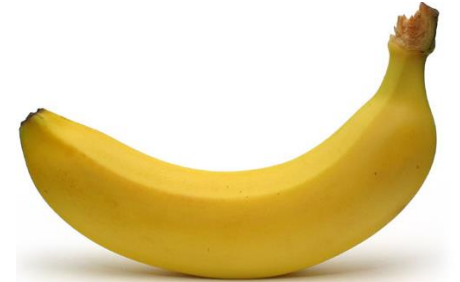
# Müsabaka Sonrasında Beslenme



# Müsabaka Sonrasında Beslenme

Egzersiz sonrasında **ilk yarım saat içinde** karbonhidrat içeren yiyecek ve içecekler tüketilmelidir. İlk 2 saat içinde de ana öğün tüketilmelidir.

Eğer antrenman sonrası direkt yemek mümkün değilse yemek yiyene kadar 1 adet az yağlı çikolatalı süt ve yanında meyve tüketilebilir.



# Çocuk Sporcuda Günlük Beslenme Planı

KAHVATI	45 gr peynir, yumurta, 5 adet zeytin, 2-3 dilim ekmek, 2 tatlı kaşığı bal, reçel veya pekmez	
ARA	1 porsiyon meyve	
ÖĞLE YEMEĞİ	2-3 porsiyon etli yemek (60-90 gr et) 1 kase çorba veya 2 dilim ekmek 1 su bardağı ayran veya yoğurt salata	2 dilim peynir ve 2 dilim ekmekten yapılmış tost 1 su bardağı ayran 1 avuç kuruyemiş 1 porsiyon meyve
ARA	4 adet bisküvi 1 porsiyon meyve veya kuru meyve 1 su bardağı meyveli süt veya yoğurt	
AKŞAM YEMEĞİ	4 kaşık etli sebze yemeği veya 4 yemek kaşığı kuru baklagil 5 kaşık pilav veya makarna 2 dilim ekmek 1 kase yoğurt 1 porsiyon meyve	
YATMADAN ÖNCE	1 bardak süt içine 1 tatlı kaşığı bal veya pekmez	

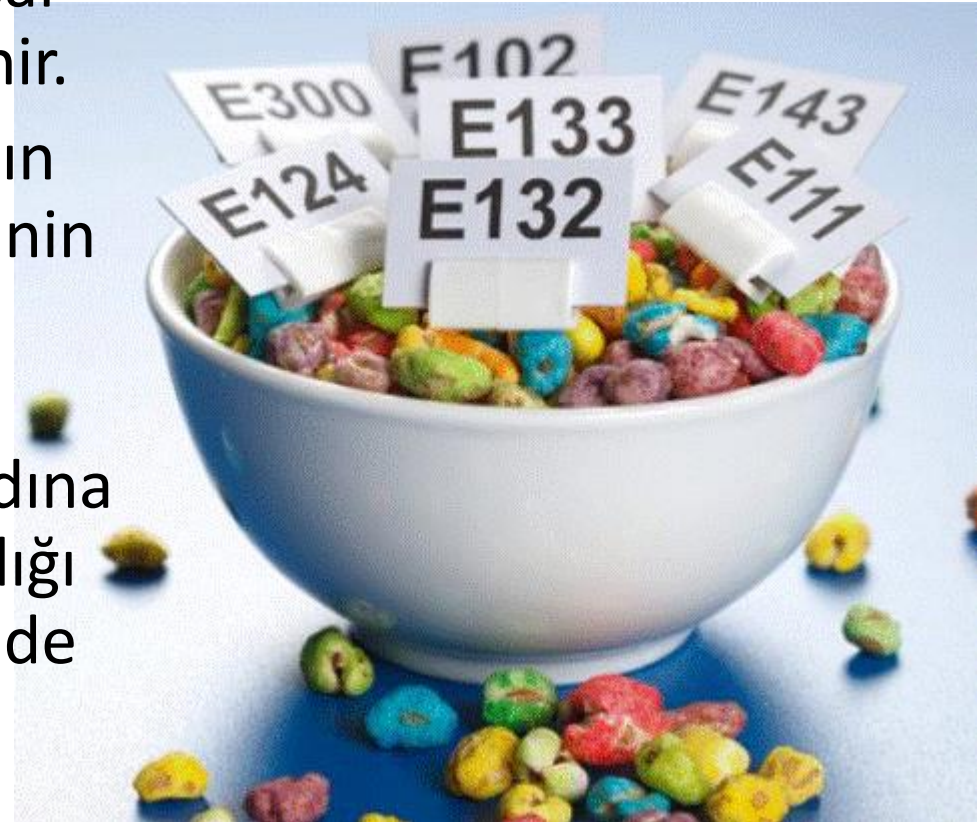
# KATKI MADDELERİ



1493- 1541

Her madde toksindir, toksin ile toksin olmayanı birbirinden ayıran dozdur  
PARACELSUS

- Genel olarak yiyeceklerin uzun süre dayanmaları için sağlık kuruluşları tarafından belirlenen miktarlarda kullanılan kimyasal maddelere katkı maddesi denir.
- Günümüzde normal bir insanın tükettiği her 10 gıda maddesinin 7'sini işlenmiş gıda olarak tüketilmektedir.
- Ürünü çekici hale getirmek adına ürüne boya, tatlandırıcı katıldığı gibi raf ömrünü uzatmak için de koruyucu katkı maddeleri uygulanır.



HAZIR GIDALAR, içerdiği mısır şurubu, yüksek yağ ve tuz nedeniyle sık tkutilmesi sonucu aşırı kilo almaya sebep olduğu bilinmektedir.



Kahvaltılık gevrekler, konserve meyve ve sebzeler, cipsler, çikolata ve türevleri, salam ve sosis gibi işlenmiş etler, donmuş gıdalar, çabuk çorbalar, hazır kahveler, çabuk makarnalar, simit, tost, döner, lahmacun, pide, pizza, kızarmış patates, çay, kahve, meşrubatlar, asitli içecekler, hamburger, ketçap, mayonez...

# Hazır gıdaların zararları



- Cips, margarin, kurabiye, bisküvi, pasta... içerdiği trans yağların damar yapısını bozduğu ve kalp-damar hastalığına ve kilo almaya sebep olduğu,
- Hazır gıdalara kırmızı rengini veren maddenin alerjiye neden olduğunu, hatta devamlı tüketilmesi halinde ölüme götüren şok yaratabildiği,
- Puding, gazoz ve şekerlemeye sarı renk veren maddenin astım krizine neden olduğu,
- Gıdalardaki renk verici boyaların insanlardaki kanser riskini %30 arttırdığı, çocuklarda beyin fonksiyonlarını azaltarak, zeka seviyelerini düşürdüğü,



# Hazır gıdaların zararları



- Paket çorbalarda günlük almamız gereken tuz miktarının yarısının bulunduğunu ve fazla tuz tüketiminin kalp krizi riskini ve gırtlak kanseri riskini arttırdığı,
- İşlenmiş et ürünleri tüketiminin; pankreatik kanser riskine, hafıza kaybına ve beyin hasarına yol açtığı,
- Fruktozdan (meyve şekeri) zengin mısır şurubu ile üretilen hazır gıdaların doyma ve tokluk hissi oluşturmadığı için daha çabuk tüketildiği, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve şişmanlığa sebep olduğu,
- Fast Food tarzı beslenmenin depresyon, Alzheimer ve şizofreniye neden olduğu,

# Hazır gıdaların zararları



- Hazır kek, konserve... özellikle okul çağındaki çocukların boy gelişimini olumsuz etkilediği,
- Hazır gıdaların erken ergenliğe sebep olduğu,
- Günde 2 paket cips yiyen bir çocuğun, yetişkinin bile almaması gereken oranda yağ ve tuz tükettiği (35 gramlık cips paketinde 2,5 çay kaşığı yemeklik yağ kullanıldığı)
- Doymuş yağ tüketimi günlük 20 gramı aştığında “obezite” riskinin %80 arttığı,
- Beyne zarar veren yiyeceklerin kızartılmış fast-food yiyecekler, rafine edilmiş ve işlenmiş besinler, alkol, şeker, çay, kahve.. besinlere konulan bazı ek maddeler olduğu rapor edilmiştir.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...