



ÇOCUK VE GENÇ FUTBOLCULARDA BESLENME



ALTINORDU FK

ÖNSÖZ



Sevgili çocuklar, anneler-babalar.

İyi bir sporcu olmanın ilk şartı **iyi uyumak, iyi dinlenmek ve iyi beslenmektir**. Bu kitap, sizlere yol göstermek için, konunun uzmanları tarafından, yıllarca edindiğimiz tecrübelerin ışığı altında özenle hazırlandı.

Bizim hazırlarken gösterdiğimiz özeni, sizlerin de okurken ve uygularken göstereceğinize eminiz. Çocuklar, siz bizim en değerli varlıklarımızsınız.

Anneler-babalar, bu sevimli afacanları en iyi şekilde yetiştirmek, gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürmelerini sağlamak, hepimizin en önce gelen görevidir.

“**Geleceğimiz Çocuklarımız**”ı hayata hazırlamak, onların zinde ve sağlıklı bireyler olmalarına katkı sağlamak, biz “**Yetişkinler**”in en önemli görevi olması gerektiğini düşünüyoruz

Sevgi ve Selamlarımla.

Seyit Mehmet ÖZKAN

Altınordu FK Başkanı



ALTINORDU FK

BUNLARI UNUTMAYIN!

Çocuklar;

Vücudunuzun bakım ve temizliğini doğru bir şekilde yapmanız, hem sağlığınız hem de toplum içinde daha çok sevilmemiz için çok önemlidir.

Bu nedenle aşağıdaki maddeleri eksiksiz olarak yerine getirmeniz gerekiyor.

KİŞİSEL BAKIMINIZ İÇİN

- Sabah uyanınca ellerini-yüzünü yıka
- **Günde en az 2 kez, yemeklerden sonra dişlerini fırçala**
- Haftada bir kez el-ayak tırnaklarını kes
- **Tırnaklarını yeme.**
- El ve yüzünün hep temiz olmasını sağla
- **Ter kokan elbiseler giyme**

SAĞLIKLI BİR VÜCUT İÇİN

- Sabah kahvaltısını güçlü yap, güçlü kal
- **Öğünlerini atlama, kararında ye**
- Sporcu beslenmesi kurallarına uy
- **Kolalı ve asitli içecekler asla tüketme**
- Terinin üzerinde kurumasına izin verme
- **Soğuk havalarda mutlaka içlik giy**

SOSYAL BİR BİREY OLMAK İÇİN

- Uyandıığında "Günaydın" diyerek güne başla
- **Kendini tanıtmayı alışkanlık haline getir**
- Çevrendekilerle sürekli iletişim halinde ol
- **Mutlaka kitap oku**
- Büyüklere soru sormaktan çekinme
- **Yaşadığın toplulukla her zaman uyum içinde ol**





ALTINORDU FK

SEVGİLİ ÇOCUKLAR!

Oturduğun evin adresini, anne ve babanın cep telefonlarını ezberle. Bu, her zaman çok işine yarayacaktır.

Lütfen, okuldan eve dönerken oyalanmayın, tanımadığınız insanların sözleriyle hareket etmeyin ve onlardan asla bir şey almayın.



Hastalık ve sakatlıklardan korunmak için neler yapmalıyız ?

- Antrenman ve maçlardan sonra iç çamaşırlarınızı hemen değiştirerek terli kalmayın.
- Duş aldıktan sonra ıslak saçla dışarı çıkmayın, saçlarınızı mutlaka kurutun.
- Antrenman ve maçlardan önce ısınma hareketlerinizi çok iyi yapın.
- Büyüme hormonu gece 22.00 ile sabah 06.00 arası salgılandığı için en geç saat 21.30'da yatağa olun ve en az 8 saat uyuyun.

Sakatlık sürecinde dikkat etmemiz gerekenler

- Hastalık ve sakatlıkların tedavisinde sağlık ekibi çalışanlarının verdiği ilaç ve egzersizlere tam olarak uyun.

Sakatlık sonrasında dikkat etmemiz gerekenler

- Sakatlık dönemini atlattıktan sonra kas kuvveti ve direncini normale getirmeden antrenman ve maçlara katılmak için acele etmeyin.
- Bu süreçteki özel egzersizlerimizi tam olarak yapın.

Tatil döneminde egzersiz ve beslenme

- Tatil boşluklarında da antrenörlerinizin verdiği egzersiz programını tam olarak uygulayın ve beslenmemize dikkat edip kilo almayın.
- Tatilde yaşanacak herhangi bir sakatlık-hastalık durumunu mutlaka sağlık ekibimize bildirin.



ALTINORDU FK

BESLENME NEDİR?

Tüm vücut organlarının çalışabilmesi,
sporunun büyüme,
sağlıklı kalma ve günlük yaşamın devamı için beslenme gereklidir.

UNUTMAYIN

Sporcu beslenmesi ise spor sırasındaki enerji kayıplarının fazla olması nedeniyle daha çok özen gerektiren bir konudur.



3





ALTINORDU FK

ANNELE
DİKKAT

SPORCULAR İÇİN EN İDEAL BESLENME

- Enerji depolarının dolması için sebze, patates ve baklagil gibi karbonhidratların tüketilmesi gerekiyor.
- Her gün yeterli miktarda (En az 2.5-3 Litre) su içilmeli
- Öğün sayıları 3 ana öğün, 2-3 ara öğün şeklinde düzenlenmeli
- Yemekler yavaş yenmeli, sindirimi kolaylaştırmak için iyi çiğnenmeli
- Fazla yağlı ve şekerli gıdalardan mutlaka uzak durulmalı
- Her gün taze meyve-sebze, kuru baklagil, kepekli tahıl ürünleri, biraz fındık, ceviz vb. tüketilmeli,
- Maç öncesi ve sonrası beslenmeye dikkat edilmeli.

Sporcular için önerilen mucize bir beslenme şekli veya besin yoktur. Sporcuların karbonhidrat bakımından zengin beslenmesi önemlidir. Bunun yanı sıra protein, vitamin ve mineraller, yeterli düzeyde tüketilmeli, yağ alımı ise spor yapmayan kişilere göre daha az olmalıdır. Sporcuların tükettikleri su miktarı da normal bireylerden daha fazla olmalıdır.





ALTINORDU FK

ENERJİ İHTİYACI

Gün boyunca yaptığımız tüm hareket ve fiziksel davranışlar, enerji ile gerçekleşir. Dinlenme durumundayken bile kalp, beyin ve sinir sisteminin çalışması için enerji gereklidir. Enerji ise aldığımız besinlerle sağlanır.

YETERLİ ENERJİ ALIMI SAĞLANAMAZSA NE OLUR?

Eğer bir sporcu enerjisi yetersiz alırsa, ihtiyacı olan enerji, vücudundaki yağ depolarından sağlanır. Bu durumda ise ne yazık ki kilo kaybı ve kas kütlesinde azalma görülür. Ve en önemlisi de performansı düşer.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENEN BİR SPORCUNUN AVANTAJLARI

- Performansı yüksektir,
- Yapılan antrenmanın etkinliği en üst düzeydedir,
- Üst düzey odaklanma ve dikkate sahiptir,
- Hastalık ve sakatlanma oranı düşüktür,
- Büyümesi ve gelişmesi istenen-beklenen düzeydedir,
- Vücut ağırlığı ve vücut yağı, önerilen sınırlarda veya bu sınırlara yakındır.

ÇOCUK BESLENMESİNİN YETİŞKİN BESLENMESİNDEN FARKI

Çocukların günlük besin ihtiyacı, büyüme ve gelişmenin sağlıklı ve normal düzeyde gerçekleşmesi için yetişkinlerden daha fazladır. Yürüme, koşma ve diğer spor aktivitelerinde çocuklar, ergen veya yetişkinlerden daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar.



ALTINORDU FK

BESİN GRUPLARI - BESİN ÖĞELERİ

Besin grupları; süt-süt grubu, et-et grubu, kuru baklagiller, tahıl-tahıl grubu, sebze ve meyveler, şeker ve yağlar olarak gruplandırılır.

HANGİ BESİN GRUBUNDA HANGİ BESİN ÖĞELERİ VAR ?

Besin Grupları	İçerdikleri Besin Öğeleri
SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ (Süt, Yoğurt, Peynir)	Protein-Karbonhidrat-Yağ, Vitaminler: A, B2, B6 Mineraller: Kalsiyum, Fosfor, Çinko
ET ve ET ÜRÜNLERİ (Sığır, Balık, Tavuk, Sosis, Salam)	Protein-Yağ, Vitaminler: B2, B6, B12, A, D, K Mineraller: Demir, Fosfor, Potasyum, Bakır, Çinko, İyot, Magnezyum, Kalsiyum (Kuru baklagiller ayrıca karbonhidrat ve lif içerir.)
KURUBAKLAGİLLER (Kuru Fasulye, Mercimek, Nohut, Barbunya, Soya Fasulyesi)	Protein-Karbonhidrat-Yağ, Vitaminler: B2, B6, B12, A, D, K Mineraller: Demir, Fosfor, Potasyum, Bakır, Çinko, İyot, Magnezyum, Kalsiyum (Kuru baklagiller ayrıca karbonhidrat ve lif içerir.)
TAHİL ve TÜREVLERİ (Ekmek, Makarna, Pirinç, Bulgur, Patates)	Karbonhidrat-Protein-Posa, Vitaminler: B1, B6, B5, B9 Mineraller: Kalsiyum, Fosfor, Magnezyum
SEBZE ve MEYVELER (Domates, Salatalık, Ispanak, Pırasa, Kereviz...) (Elma, Şeftali, Portakal...)	Karbonhidrat-Protein-Posa, Vitaminler: C, A, E, B2, B9 Mineraller: Potasyum, Magnezyum, İyot, Kalsiyum, Bakır, Demir Kuru Meyveler: Kalsiyum, B6 vitamini, Fosfor ve Demir içerirler.
ŞEKER ve YAĞLAR (Şeker, Pekmez, Reçel, Bal...) (Sıvıyağ, Tereyağı, Margarin, Zeytin, Mayonez, Kaymak, Fıfık, Fıstık)	Enerji verirler. Şeker grubundan Pekmez, Demir ve Kalsiyum içerir. Kuruyemişler, Magnezyum, Potasyum, Fosfor, Demir, Bakır, Çinko, B Grubu ve E vitamini içerir.





ALTINORDU FK

KARBONHİDRATLAR

Vücudumuzdaki tüm sistemlerinin normal ve sağlıklı çalışması için gerekli olan temel enerji kaynağı karbonhidratlardır.

Sebzeler, patates ve baklagil ürünleri, bileşik karbonhidratlara örnektir ve sağlıklı karbonhidrat olarak adlandırılırlar. Bu besinler, antrenman performansının en üst düzeyde olması için gereklidir.

Saf buğday ekmeği ve şeker, kalori fazlalığı olduğunda kolaylıkla yağa dönüşebilen basit karbonhidratlara örnek olarak verilebilir.

Şeker, hazır meyve suları, gazlı içecekler, çikolata vb. gıdalar tüketilmemesi gereken besinlerdir. Bu besinler sporcunun gereksiz ve sağlıksız kalori alımına sebep olur. Basit şekerler içeren bu tür gıdalar kan şekerinin ani düşmesine neden olarak sporcu sağlığını olumsuz etkiler.

Basit Karbonhidratlar	Kompleks Karbonhidratlar
Çay Şekeri	Ekmek
Reçel, marmelat, bal, pekmez	Pirinç
Şekerlemeler	Makarna
Hazır meyve suları	Kuru baklagiller
Gazlı içecekler	Sebzeler
	Tahıl ürünleri





ALTINORDU FK

SPORCULAR İÇİN KARBONHİDRATLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sporcular, yüksek karbonhidratlı beslenme ile enerji depolarını yaklaşık 1.5-2 kat kadar artırabilir. Sporcuların enerji depoları ne kadar doluyorsa performansları o kadar yüksek olur. Sporcuların, azalan veya boşalan enerji depoları ile antrenmana devam etmeye çalışmaları, sakatlanma ve yaralanma risklerini artırır.





ALTINORDU FK

GLİSEMİK İNDEKS NEDİR, SPORDA ÖNEMİ VAR MIDIR?

Glisemik İndeks, besinlerin vücuda alındığında kan şekerini yükseltme hızına göre belirlenen bir indekstir. Glisemik indeksi yüksek besinler kan şekerini ani yükseltirken, glisemik indeksi düşük besinler kışe an şekerini yavaş yükselterek özellikle şeker hastalığından korurlar. **Sofra şekerinin glisemik indeksi en yüksek oran olan 100'dür.** Pirinç ve patates gibi besinlerin glisemik indeksi de 90-60 arasındadır. Mercimek, kuru fasulye gibi besinlerin glisemik indeksi ise 40 ve altındadır. Bu nedenle Glisemik İndeksi düşük besinler tercih etmeliyiz.



BESİNLER ÖLÇÜ	GLİSEMİK İNDEKSLERİ	GLİSEMİK İNDEKSLERİ
Yüksek Glisemik İndeksli Besinler (100-60)		
Glikoz	50 gr	100
Fırında Patates	2 Orta Boy	98
Pişmiş Havuç	2 Büyük Boy	92
Bal	4 Yemek Kaşığı	87
Mısır Gevreği	2 Su Bardağı	83
Beyaz Pirinç	½ Çay Bardağı	72
Kepek Ekmeği	2 Orta Dilim	72
Beyaz EkmeK	2 Orta Dilim	69
Çikolatalı Bar	10 Parça	68
Kuru Üzüm	½ Su Bardağı	64
Muz	4-5 Adet	61
Orta Glisemik İndeksli Besinler (60-40)		
Bezelye	½ Çay Bardağı	51
Mısır	1 Büyük Su Brdağı	58
Müslü	1 Orta Fincan	56
Hamurışı	2 Orta Dilim	50
Yulaf	¾ Su Bardağı	49
Portakal Suyu	1 Su Bardağı	46
İşlenmiş Buğday Ekmeği	3 Dilim	46
Portakal	2 Orta Boy	43
Üzüm	2 Su Bardağı	43
Çavdar Ekmeği	2 Orta Dilim	42

Glisemik indeksi yüksek besinler (kek, çikolata, bisküvi..) herhangi bir sportif yüklenmeden bir saat öncesine kadar yenilip bitirilmelidir. Glisemik indeksi yüksek besinler kan şekerinin acilen doldurulması gerektiği durumlarda yenilmelidir. Sonraki öğünde ise glisemik indeksi düşük besinler mutlaka alınmalıdır.



ALTINORDU FK

PROTEİN NEDİR?

Protein, vücudumuzdaki dokuların her bir hücresini, kas dokusunu, iç organları, tendonları, deriyi, saç ve tırnağın yapısını meydana getirir. Vücudumuzun % 20'sini proteinler oluşturur. Proteinler; büyüme, yeni dokuların oluşumu, hasar gören dokunun tamiri, birçok metabolik oluşum için ve enerji üretiminde yakıt olarak kullanılır.

PROTEİNLERİN GÖREVLERİ NELERDİR?

- Yıpranan dokuları yeniler
- Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir
- Enzim ve hormonların yapısında görev yapar
- Egzersize bağlı kaslardaki hasarı onarır
- Enerji sağlar

FAZLA PROTEİN ALIMINI KAS KÜTLESİNİ ARTIRIR MI?

Sporcularda aşırı protein kullanımı, ekstra kas gelişimi sağlamaz, kas kütleindeki bu artış, antrenmanın etkisi ile beslenmenin gerekli ölçülerde birlikteliği sonucu oluşur.

Fazla protein kullanımı, idrar çıkışını artırıp vücuttan daha fazla sıvı kaybedilmesine neden olur. Ayrıca yine fazla protein alımı, karaciğer ve böbreklerin daha çok yorulmasına ve vücuttan kalsiyum atımına neden olmaktadır.





ALTINORDU FK

HANGİ GIDALAR PROTEİN AÇISINDAN ZENGİNDİR?

Etler, kümes hayvanı etleri, balık, süt ve ürünleri, yumurta, tahıllar, yağlı tohumlar, kuru baklagiller.

SADECE HAYVANSAL KAYNAKLI VEYA SADECE BİTKİSEL KAYNAKLI PROTEİN ALMAK SAĞLIK AÇISINDAN SAKINCALI MIDIR?

Örneğin; nohutlu pilav, kuru fasulye-pilav, yayla çorbası, peynirli makarna, sütlaç, aşure gibi yemekler ile de sağlıklı bitkisel olarak protein alımı sağlanabilmektedir.





ALTINORDU FK

YAĞ NEDİR?

Yağlar, bir yandan enerji üretirken diğer yandan da vücudu soğuğa karşı korur, vücutta vitaminlerin taşınmasını sağlar ve vücut dokularının yapımı ile sürdürülmesi görevini üstlenir. Yağların fazla miktarda tüketimi, yağ dokusunun ve kan yağ düzeylerinin artmasına neden olduğu için sağlık açısından zararlıdır.



Yağ alımını azaltmak için öneriler;

- Mayonez, kaymak, tereyağı, cips vb. besinlerden ve yağda kızartma yöntemlerinden kaçının.
- **Margarin, tereyağı, kuyrukyacağı vb. yerine zeytinyağı tercih edin.**
- Düşük yağlı süt ve süt ürünleri kullanın.

Yapılan çalışmalarda, yağ alımının %15'in altında olmasının, performansı ve kan lipidlerini olumsuz etkilediği de belirtilmektedir!



SPORCULAR İÇİN YAĞIN ÖNEMİ NEDİR?

Balık ve diğer su ürünleri, (Özellikle Omega 3 yağ asitleri), sağlıklı büyüme ve gelişmeye destek olması için haftada en az iki kere tüketilmelidir. Yağın, uzun süren maç ve antrenmanlarda da enerji kaynağı olarak kullanıldığını unutmamalım...



ALTINORDU FK

VİTAMİN NEDİR?

Vitaminler, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlayan, besinlerden enerji oluşturulmasında kullanılan, sağlıklı hayat için gerekli besin öğeleridir.

KAÇ ÇEŞİT VİTAMİN VARDIR?

Vitaminler suda eriyen (B-C) ve yağda eriyen (A-D-E-K) olmak üzere iki gruptur. Günlük yeterli ve dengeli beslenen kişiler, günlük ihtiyacı olan vitaminleri de yeterince karşılayabilmektedir. Vitaminler, fazla tüketildiğinde performansı olumlu etkilemez, eksikliğinde sağlık ve performans bozulur.





ALTINORDU FK

MİNERAL NEDİR?

Mineraller, kasların çalışmasında, kemik ve dişlerin yapısında bulunarak çok önemli görevler alır.

KAÇ ÇEŞİT MİNERAL VARDIR?

Sporcularda sodyum klorür, fosfor, demir ve potasyum gereksinimi normal bireylere göre daha yüksektir. Bu nedenle demir ve kalsiyumun tüketilmesine özen gösterilmeli, eksiklikleri testlerle tespit edilmelidir.

KALSİYUM YETERSİZLİĞİNDE NE OLUR?

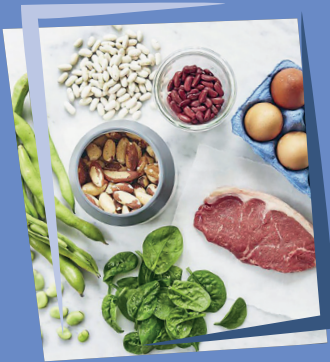
Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik sağlığı için gereklidir. Kalsiyum en çok süt ve sütten yapılan besinlerde bulunur. Eksik alındığında kemik ve dişler yeterince güçlü olmaz, kemiklerin uzaması yavaşlar, kas ve kemik sistemi çalışması aksar.



DEMİR YETERSİZLİĞİNDE NE OLUR?

Demir en çok karaciğer, et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve koyu yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Demirin vücutta daha iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Bu nedenle her öğünde sebze ve meyve grubundan bir besin mutlaka yenilmelidir. Eksikliğinde kansızlık gelişir, sporcu kendini yorgun ve halsiz hisseder. Dikkat dağınıklığı nedeni ile öğrenme ve odaklanması azalır. Bağışıklık sistemi zayıflar ve kolay hastalanır.

Yemek sırasında çay, kahve, kola gibi içeceklerin ve çikolatalı yiyeceklerin tüketilmesi, vücutun demirden yararlanmasını azaltır.





ALTINORDU FK

VİTAMİNLER VE MİNERALLERİN KAYNAKLARI, GÜNLÜK İHTİYAÇ MİKTARI VE FONKSİYONLARI NELERDİR?

Vitamin ve Mineraller	Kaynakları	Görevleri
Vitamin A	Karaciğer, balıkyağı, süt ve ürünleri, yumurta sarısı, kırmızı, sarı, yeşil meyve ve sebze	Sağlıklı göz, deri, kemik ve hastalıklarla savaşmaya yardım
B grubu Vitaminleri	Süt, et, balık, yumurta, koyu yeşil yapraklı sebzeler, tahıllar, kurubaklagiller	Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında, doku yapım ve onarımı, alyuvar yapımı
Vitamin C	Sebze ve meyveler	Sağlıklı deri, kan ve genel vücut sağlığının sürdürülmesi
Vitamin D	Karaciğer, balıkyağı, yumurta, süt	Kalsiyum emilimine yardımcı
Vitamin E	Bitkisel sıvı yağlar, yağlı tohumlar, tahıllar	Oksijen taşınmasına yardım,
Vitamin K	Sebzeler, yumurta, karaciğer	Kan pıhtılaşmasına yardım
Kalsiyum	Süt ve ürünleri, sebze meyve, tahıl ve ürünleri	Güçlü kemik yapısı, kas kasılması, kan pıhtılaşması
Demir	Karaciğer, kırmızı et, bira mayası, tahıl ürünleri, karnabahar, maydanoz, şamfıstığı	Kırmızı kan hücrelerinin yapımı ve oksijenin taşınması
Çinko	Bezelye, peynir, yumurta, karaciğer, et, balık	Enzimin yapı taşı ve etkinleştirme, antioksidant
Fosfor	Süt, et, tahıl mahsulleri, balık	Sağlıklı kemik ve dişler, enerji oluşumu
Potasyum	Sebze ve meyveler (muz), balık ürünleri	Sağlıklı deri, kas ve sinir dokusu
Sodyum	Yemek tuzu, tuzlanmış besinler 3-7 gram	Vücut su dengesi
Magnezyum	Buğday, baklagiller, balık, tavuk, sebze, meyve	Kemik yapımı, kas gevşemesi



ALTINORDU FK

SPORÇULAR EKSTRA VİTAMİN-MİNERAL HAPLARI KULLANMALI MIDIR?

Yeterli-dengeli ve sağlıklı bir beslenme düzenine sahip sporcunun, herhangi bir destek kullanımına gereksinimi olmaz.

Hangi durumlarda vitamin-mineral desteği kullanılabilir?

- Kötü beslenme alışkanlıkları varsa,
- Fast food beslenme alışkanlığı varsa,
- Vegan ise (hayvansal yiyecekler yemiyorsa),
- Kansızlık (anemi) varsa,
- Bazı besinlere karşı alerjisi veya intoleransı varsa destek kullanılabilir.





ALTINORDU FK

ÇOCUK VE GENÇ SPORCULAR İÇİN BESLENME PİRAMİDİ

Çocuk sporcunun günlük enerji ve besin öğeleri gereksiniminin karşılanması oldukça önemlidir. Çocuk sporcu, aldığı besinlerden günlük antrenman için gerekli olan enerji dışında büyüme, gelişmeyi de sağlamalıdır. Bu nedenle çocuklardaki enerji gereksinimi büyüklerden farklıdır.



BESLENME PİRAMİDİNİ NASIL KULLANIRIZ?

Beslenme piramidinde en çok tüketmemiz gereken **SU**'dur. Daha sonra tahıl grubu, sebze grubu, meyve grubu, süt grubu, et grubu gelir. En az yenilmesi gerekenler ise yağ ve şeker grubudur.



ALTINORDU FK

BESİN GRUPLARINDAN GÜNDE KAÇ PORSİYON TÜKETİLMELİ

	Kadınlar ve Bazı Yaşlılar	Çocuklar, Genç Kızlar, Aktif Kadınlar ve Erkeklerin Çoğu	Genç Erkekler ve Aktif Erkekler
Kalori Düzeyi	Yaklaşık 1.600 Kkal	Yaklaşık 2.200 Kkal	Yaklaşık 2.800 Kkal
1. Ekmek (Tahıl) Grubu	6	9	11
2. Sebze Grubu	3	4	5
3. Meyve Grubu	2	3	4
4. Süt Grubu	2-3*	2-3*	2-3*
5. Et Grubu	2	2	3





ALTINORDU FK

ÇOCUK SPORCUYA İYİ BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Çocuğun sağlıklı ve başarılı olmasında beslenmenin rolü büyüktür. İyi bir beslenme alışkanlığı kazanabilmek için yapılması gerekenler şu şekilde sıralanabilir.

- Büyüme ve gelişme için besinlerin faydası, aile veya beslenme uzmanı desteğiyle anlatılmalıdır.
- Spor yapan çocuğa vücudundaki değişiklikler, büyüme-gelişme, performans artırma ve sağlıklı olması için tüketmesi gereken yiyecekler açıklanmalıdır.
- Spor yapan çocuğa örnek olmak amacıyla, aile içerisinde dengeli bir beslenme izlenilmelidir,

Çocuk sporcunun günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimi fazla, buna karşın midesi ise küçüktür. Çocuk sporcular bu nedenle ana ve ara öğünler ile öğün sayılarını arttırarak gereksinimlerini karşılamaya çalışırlar. Sağlıksız-boş enerji kaynağı olan gazlı-şekerli içecekler ile dış sağlığını etkileyen şeker vb. gıdalara, öğünlerde yer verilmemelidir. Bu tür besinler çocuğun besin seçimini, tercihlerini ve iştahını olumsuz etkiler.





ALTINORDU FK

SU

- Egzersizden önceki 24 saat içinde, bol miktarda su için.
- Egzersiz başlangıcında ve sonrasında 15-20 dakika aralarla, 1 bardak su tüketerek vücuttaki sıvı dengesi korunmaktadır.
- Egzersiz sırasında sıvı tüketimi artırılmalıdır.

SU NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuklarda vücut su oranı % 75 dolaylarındadır. Kanın dokulara besin maddelerini taşıması için suyun günlük olarak yeterli içilmesi çok önemlidir. Vücudumuzdaki su, idrar, ter, solunum ve dışkı yolu ile atılır. Günlük olarak kaybettiğimiz miktarı karşılayacak kadar su almadığımızda hücrelerin çalışma düzeni bozulur. % 10'luk su kaybında ise yaşamsal tehlike oluşmaya başlar. Bu nedenle çok susama hissi beklenmeden su içilmelidir.

SPORDA SU İHTİYACINI KARŞILAMAYI NASIL DÜZENLEYEBİLİRİZ?

Su, spordan 1 saat önce 1-2 su bardağı, spor sırasında ise 15 dakika aralıklarla 1 su bardağı şeklinde içilmelidir Spordan önce ve sonra tartılıp kilomuzu kontrol ederek, aradaki farktan kaybettiğimiz suyu bulabiliriz. En kısa zamanda bunu telafi etmek için spor sonrasında su içilmelidir. Bu yüzden sporcu, susuzluk hissi duymasa bile su almalıdır.





ALTINORDU FK

VÜCUDUMUZDA SU MİKTARININ YETERLİ OLUP OLMADIĞINI ANLAMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Sporcular, idrar renklerine bakarak vücutlarındaki sıvının yeterli olup olmadığını anlayabilirler. İdrar renginin koyu olması, vücuttaki sıvı miktarının yetersiz olduğunu göstermektedir ve idrar açık renk olana kadar sıvı tüketimi artırılmalıdır. Ayrıca kısa sürede kilo kayıpları (Gün içerisinde 1-2 kg) vücutta sıvı kaybına işaret eder. Sporcu, antrenman öncesi ve sonrası tartılarak aradaki kilo farkından ne kadar su kaybettiğini anlayabilir. Sporcu kaybettiği miktarın 1.5 katı kadar su tüketerek vücuttaki su dengesini tekrar normal seviyelere getirebilir.



Su dengesini koruyamayan sporcular, özellikle performansta düşüş ve kas ağrılarının şiddetinde artma yaşarken, kramplar ve tüm bu durumlara bağlı olarak kilo kaybı ile sakatlık riskinin artması sorunu ile karşı karşıya kalırlar.

SUYUN GÖREVLERİ

- Enerji üretimine destek olmak
- Vücut sıcaklığını dengelemek-düzenlemek
- Besin öğelerini kas dokulara taşıyarak beslenmeye yardımcı olmak.

Çocuklar, yetişkinlere göre antrenman esnasında daha çok vücut ısısı üretir ve geç susama hissi oluşur. Terleme miktarları az olması sebebiyle mineral kayıpları yetişkinlere göre daha düşüktür. Bu nedenle çoğu zaman sadece su tüketimi, maden suyu ya da sporcu içeceğine tercih edilmelidir.



ALTINORDU FK

SICAK ORTAMIN SPORCUYA ETKİSİ

Çocuk sporcular yetişkinlere göre daha hafif ve kısa olmaları sebebiyle vücut ısıları daha hızlı artar, ısı kaslardan deriye yavaş taşınır bu nedenle antrenman sonrası vücut soğuması geç olur. Çocuk sporcular normal bireylere göre sıcaktan çok daha fazla etkilenirler. Sıcak ortamda yapılan antrenmanlar neticesinde zamanında sıvı ve yeterli su ihtiyacı karşılanmazsa dokuların gelişimi yavaşlar.

SOĞUK ORTAMIN ÇOCUK SPORCUYA ETKİSİ

Soğuk, susuzluk hissini ve sıvı tüketimini azaltıcı etki yapar. Sporçunun sıvı gereksinimi normal koşullara oranla değişmemiş olmasına rağmen, az su tüketmesi nedeniyle vücuttaki su azalır. Bu durum, sporçunun iştahını da olumsuz etkiler, besin tüketiminin azalmasına neden olabilir. Böylece sporçunun fiziksel ve zihinsel performansında düşüş gözlemlenir. Sporçunun susama hissini beklemeden gün boyu 15-20 dakikada bir 200 ml su tüketmesi gerekir.





ALTINORDU FK

MAÇ ÖNCESİ ÖĞÜN

Maç öncesi öğün, yarışmadan en az 3 saat önce yenmelidir. Bu süre, tüketilen besinlerin rahat bir şekilde sindirilip müsabakaya dolu mide ile çıkılmasının önüne geçmek için yeterlidir. Son öğün süresi bazen 3,5-4 saat olabilir. Tüketilen yiyecek atıştırma (1 dilim ekme  üzerine re el, 1 muz) ise 1-1,5 saat sonra maça çıkılabilir.

MAÇ ÖNCESİ ÖĞÜNDE NELER OLMALIDIR?

Ma  yemeği için sindirimi kolay, midede kalma süresi kısa olan yiyecekler tercih edilir. Temel enerji kaynağı karbondhidrat içeriğinden zengin olmalıdır.

Ma  yemeği için menü  rneđi: Yağsız sossuz makarna, komposto, ekme , ızgara veya fırında tavuk/kırmızı et, patates püresi, maden suyu olabilir.

Müsabaka  ncesi beslenmede dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Ma  yemeğinin sindirimi kolay olmalıdır,
- Daha önce ma  yemeđinde hiç t k tilmemiŐ yeni besinler denenmemelidir
- Protein ve yağların sindirimi uzun süre aldığı için az t k tilmeli, kompleks karbondhidratlar tercih edilmelidir.
- Sebze yemeği, salata, meyveler, kuru baklagiller gibi yüksek lif içeren ve bu nedenle geç sindirilen besinler t k tilmemelidir.
- Ma  yemeği yavaş yenmeli ve sindirimi kolaylaştırmak için iyi  iđnenmelidir.





ALTINORDU FK

MAÇ SONRASI ÖĞÜN

- Maç sonrası öğünde, ilk olarak terleme ile kaybedilen mineraller tekrar yerine konulmalıdır. Bu nedenle ilk 1 saat içerisinde su, ayran, maden suyu ve süt gibi içecekler tüketilebilir.
- Boşalan enerji depolarını en kısa sürede doldurmak için temel enerji kaynağı olan karbonhidrat bakımından zengin ekmek, pilav, patates, makarna gibi besinler alınmalıdır.
- Egzersizin hemen sonrasında yeterli karbonhidrat tüketimi, sporcunun toparlanma ve bir sonraki maça hazır olması adına oldukça önemlidir.
- Protein tüketimi açısından vücudun kolay sindirebileceği peynir, yumurta, tavuk gibi besinler tüketilebilir.
- Kaslardaki toparlanmayı artırmak için vitamin ve minerallerden zengin meyve sebzeler tüketilmelidir.





ALTINORDU FK

ÖĞLE SAATİNDE MÜSABAKA OYNAYACAK BİR SPORCUNUN GÜN İÇERİSİNDEKİ BESLENME PROGRAMI ÖRNEĞİ

Kahvaltı: 08:00

- Az yağlı ve az tuzlu peynir çeşitleri
- Tahin-pekmez, reçel, bal
- Söğüş salata
- Ekmek
- Haşlanmış yumurta veya az yağlı sade omlet
- Süt
- Zeytin
- Ceviz, fındık veya badem
- Su

Ara Öğünde Kullanılabilecek Alternatifler 09:30

- Az yağlı ev keki veya
- Esmer ekmek ile az yağlı peynirli tost veya
- Kabukları soyulmuş meyve
- Su

Maç Yemeği Örnek Menü 11:00 (Maç Saati 14:00)

- Yağsız sossuz ızgara ya da fırında yapılmış kırmızı et veya tavuk
- Az yağlı sade makarna
- Patates püresi
- Maden suyu
- Sütlaç, muhallebi, kazandibi veya keşkül

MAÇ SONRASI YEMEK

Yemek yeme imkanı olduğu zaman;

- Tarhana çorbası
- Kırmızı/Beyaz et yemeği
- Domates soslu makarna veya pirinç pilavı
- Mevsim salata
- Sütlaç, muhallebi, kazandibi veya keşkül
- Su ve/veya maden suyu

Yemek yeme imkanı olmadığı zaman

- Peynirli, domatesli sandviç ve ayran
- Kakaolu veya cevizli veya meyveli kek ile süt
- Muz ve süt
- Su



ALTINORDU FK



BESİN PİRAMİDİ

Sait Altınordu Tesisleri
9163/1 Sk. No: 9, 35150 • Yeşilyurt - İzmir/Türkiye
T. +90 232 425 1923