

# Çocuk ve Gençlerde Sporcu Beslenmesi



Okul çağındaki sporcu çocuklarda, hem büyüme ve gelişmenin devamı, hem de sporla harcanan enerjinin yerine konabilmesi için doğru beslenme programı şart! Sporcu çocuklar, gün içinde tüm besin gruplarını almalı. Böylece; karbonhidratla erken yorulmazlar, proteinle enerji alırlar, demirle de performanslarını artırabilirler!



# Susuz olmaz!



Tüm yaş gurubu sporcularda; spor öncesi, sırası ve sonrasında, sıvı alımı, performansı etkileyen en önemli noktadır. Vücudun sıvı kaybetmesi sporcunun performansını düşürür. Sıvı ihtiyacının karşılanması için her 15 – 30 dakikada 100 – 200



# Artan Enerji İhtiyacı İçin En Az 6 Öğün



Çocuk sporcuların, yetişkinlere göre kilo başına duydukları enerji ihtiyacı fazladır. Bu ihtiyacın doğru kaynaklardan karşılanması ve bu konuda sporcu çocuğa doğru eğitim verilmesi çok daha büyük bir önem kazanıyor.



Cocukların artmış olan

# Antrenman Performansı İçin Kahvaltı

Gece boyunca aç kalan vücudun, düzenli çalışabilmesi için kan şekerinin belli bir düzeyde olması gerekmektedir. Güne zinde başlamak, antrenman/müsabak a performansı, okul başarısı, anlama ve hatırlama noktasında



# Müsabaka ve Antrenman Öğünleri

Antrenman veya müsabakadan 2 – 4 saat önce ana öğün tüketmek ve antrenman veya müsabakaya kadar bol sıvı tüketmek gerekir.

Bu sıvıları karbonhidrat ve mineralden zengin sporcu

içecekleri ile de desteklemek

uygun olacaktır. Müsabaka veya

antrenmandan hemen sonrada

karbonhidrat zengin ve bol

ardından da karbonhidrat

proteinden zengin bir öğün

edilmelidir.



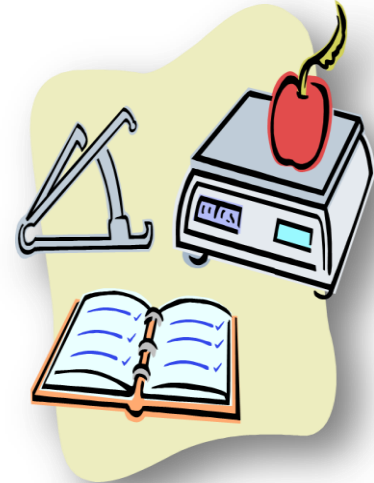


# İçin Besin Öğesi

Beslenme: insana yeterli, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli

olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme: vücudun büyümesi, yenilenmesi ve kullanılmasında için besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınmasıdır. Çocuklar hızlı büyüme, artmış aktivite nedeniyle erişkinlere oranla daha fazla enerji ve besin öğesine gereksinim duyarlar.



# Erken Yorulmamak İçin Karbonhidrat

Antrenman performansı ve antrenman sonrası boşalan glikojen depolarının yerine konması için karbonhidrat, sporcu çocukların beslenmesinde önemli yer tutmaktadır. Sporcunun toplam alması gereken enerjinin en az yüzde %50'sinin karbonhidratlardan gelmesi

gerekmektedir. Karbonhidratlar

kaynakları antrenman

sında karbonhidrat tüketimi

antrenman performans düşüşünü

engellemede ve erken yorulmaların



# Enerji Kaynağı Proteinler



Çocukların büyüme ve gelişiminin devamı yeni doku oluşumuyla birlikte olur ki bunun kaynağı da proteinlerdir. Çocuk sporcularda artan enerji ihtiyacı, beraberinde alınması gereken proteinin de artması

anlaşılır. Çocuk sporcuların günlük enerji ihtiyacı için süt, yoğurt, peynir, yumurta, kuruyemiş, balık ve kurubaklagıllar gibi protein kaynaklarını

