

# Dođru Kaynaktan Yađ Alsınlar

Sağlıklı beslenmede g¼nl¼k alınan enerjinin y¼zde %50'si yağlardan gelmesi istenmektedir. Yađ kaynağı seğiminde de yoğunluğun doymamış yağ asitlerine verilmesi gerekmektedir. ocuk sporcular için de sağlıklı beslenme ilkeleri geçerlidir. Sporcuların g¼n içinde kolaylıkla yiyebilecekleri c tohumlar almalı ve bu tohumlar gibi yağlı bitkileri karşılamakta ya



# Mineralsiz Kalmasınlar

Sporcular için en çok üzerinde durulması gereken mineraller; kalsiyum ve demirdir. Yine yeterli ve dengeli beslenen çocuk sporcular bu mineralleri yeterince almış olacaklardır. Mensturasyon (adet) gören kız sporcular için demir daha fazla önem arz eder. Düzenli beslenen, artan enerji ve besin



# Tıbbi Yaklaşımla Çocuklarda Spor

Çocukların yaş grupları incelendiğinde; biyolojik ve psikolojik gelişimlerine göre farklı özellikler gösterdikleri, oyun dönemi olarak kabul edilen 2-5 yaşları arasında yürüme, koşma, atlama, topa vurma, bisiklete binme, dans etme gibi zor hareketleri yapabilme gözlenmektedir.

Dikkat, konsantrasyon ve tempo stilleri kalıtımsal olarak değişkenlik göstermektedir. Bu yaşlarda kendilerine oyun



6-12 yaş döneminde kas kuvveti, dayanıklılık, git gide artış göstermekte daha karmaşık ve zor hareketleri yapabilme yetenekleri artmaktadır.



# Çocukların ve Gençlerin Yaptıkları Sporların Sağlıklarını Olumsuz Etkilememesi İçin

## Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Sportif çalışmaların yapılacağı alanın sıcaklık düzeyine, giysilere ve sıcak havalarda yeterli sıvı alınıp alınmadığına özen gösterilmelidir.

Sert yüzeylerde sıçrama ve düşmeleri içeren sportif faaliyetler, çocuk ve gençlerde ciddi yaralanmalara sebebiyet verebilir. Doğustan esnek olan



Aşırı yoğun, monoton ve tek yönlü sportif aktiviteler gençlerde daha fazla olmak üzere, sürantrenman durumuna neden olabilmektedir. Sürantrenman bir sporcu hastalığıdır. Çocuk ve gençlerde, aşırı sinirlilik, yorgunluk, spora ilgide azalma, sindirim sistemi bozuklukları gibi belirtilere sahiptir. Çocuk ve gençler ağır kilolarla 16 yaşından sonra çalışmalıdır.





# Çocuk ve Gençler Düzenli Spora Başlamadan Önce Sağlık Muayenesinden Geçmeli Midir?

Düzenli spora başlayan çocukların özellikle kardiyolojik muayeneleri yapılmalı, kalp-damar sistemiyle ilgili sorunlar varsa araştırılmalı, kanda hemoglobin düzeyine bakılmalı ve anemi yani kansızlık araştırması yapılmalıdır. Akciğer röntgeni çekilmeli ve solunum sistemi muayene edilmelidir. Spor esnasında en çok kullanacak hareket sisteminde normalden

