

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

DERİNCE SEDAŞ TEK SPOR KULÜBÜ FUTBOL BRANŞI 11-
12-13 YAŞ GRUPLARI SPORCULARININ BESLENME
BİLGİDÜZEYLERİNİNİNCELENMESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mehmet SUBAŞ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa NİZAMLIOĞLU

İSTANBUL - 2017

TEZ TANITIM FORMU ÖRNEĞİ

- YAZAR ADI SOYADI** : Mehmet SUBAŞ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Derince Sedaş Tek Spor Kulübü Futbol Branşı 11-12-13 Yaş Grupları Sporcularının Beslenme Bilgi Seviyelerinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 22.03.2017
- SAYFA SAYISI** : 53
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof. Dr. Mustafa NİZAMLIOĞLU
- DİZİN TERİMLERİ** : Beslenme Eğitimi, Yeterli ve Dengeli Beslenme
- TÜRKÇE ÖZET** : Yeterli ve dengeli beslenme bireylerin sağlık ve başarılarını etkilemesi açısından ve gelecek kuşaklara iyi bir beslenme alışkanlığı kazandırması açısından önem taşımaktadır. Çalışma Derince Sedaş Tek Spor'lu 11-12-13 yaş futbolcularının beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılacaktır. Sağlıklı beslenme için gerekli çalışmalara ışık tutması amaçlandı.
- Bu araştırma geliştirilen eğitim materyali ve beslenme eğitimi ile spor okuluna devam etmekte olan 11-12-13 yaş grubu çocukların beslenme bilgi düzeylerini artırmak, besin değeri yüksek yiyecekleri seçebilir hale gelmelerini sağlamak, antrenmandan önce ve sonra yemek ile-müsabaka arasında ne kadar süre olacağını öğretmek ve kalıcı davranış değişiklikleri oluşturmak amacıyla planlanmıştır.

Gerekli tüm uyarılar,sporculara yapılarak yanlış veya eksik bildikleri konular hakkında ailelerinin de destekleri ile birlikte gerekli düzeltmeler yapılarak, bundan sonraki yaşamlarında daha bilinçli davranmaları sağlanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine



İmzası

Mehmet SUBAŞ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

DERİNCE SEDAŞ TEK SPOR KULÜBÜ FUTBOL BRANŞI 11-
12-13 YAŞ GRUPLARI SPORCULARININ BESLENME BİLGİ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mehmet SUBAŞ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa NİZAMLIOĞLU

İSTANBUL – 2017

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

MEHMET SUBAŞ

22.03.2017



ÖZET

Yeterli ve dengeli beslenme bireylerin sağlık ve başarılarını etkilemesi açısından ve gelecek kuşaklara iyi bir beslenme alışkanlığı kazandırması açısından önem taşımaktadır. Çalışma Derince Sedaş Tek Spor'lu 11-12-13 yaş futbolcularının beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılacaktır. Sağlıklı beslenme için gerekli çalışmalara ışık tutması amaçlandı.

Bu araştırma geliştirilen eğitim materyali ve beslenme eğitimi ile spor okuluna devam etmekte olan 11-12-13 yaş grubu çocukların beslenme bilgi düzeylerini artırmak, besin değeri yüksek yiyecekleri seçebilir hale gelmelerini sağlamak, antrenmandan önce ve sonra yemek ile-müسابaka arasında ne kadar süre olacağını öğretmek ve kalıcı davranış değişiklikleri oluşturmak amacıyla planlanmıştır.

Gerekli tüm uyarılar,sporculara yapılarak yanlış veya eksik bildikleri konular hakkında ailelerinin de destekleri ile birlikte gerekli düzeltmeler yapılarak, bundan sonraki yaşamlarında daha bilinçli davranmaları sağlanmıştır.

Anahtar Sözcükler

Beslenme Eğitimi , Yeterli ve Dengeli Beslenme

SUMMARY

Adequate and balanced nutrition is important in terms of raising the success of individuals and getting next generations adopt a good nutrition habit. This study will be carried out with the aim of determining the knowledge level on nutrition of 11-12-13 years old football players in Derince Sedaş Tek Sport on nutrition. It is aimed to enlighten essential studies for healthy nutrition.

This research, aims to increase the nutritional knowledge level of the 11-12-13 yea rold children who are going to sportss chool withthe education material and nutrition education which are developed and to teach them how to choose food high value food before and after training and how long it will take between food and competition And to create permanent behavioral changes.

All the necessary warnings were made to the athletes to make the necessary corrections with the support of their parents about the issues that they were wrong or incomplete and they were made more conscious about their future lives.

KeyWords

NutritionEducation,EquallyandBalancedNutrition

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR	V
TABLolar LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ	VII
ÖN SÖZ	VIII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	2
1.1. BESLENME EĞİTİMİ VE ÖNEMİ	2
1.2. SPOR VE İNSAN HAYATINDAKİ ÖNEMİ	3
1.3. SPORCU BESLENMESİ VE ÖNEMİ	5
1.4. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME	6
1.4.1. Besin Öğeleri	6
1.4.1.1. Karbonhidrat	7
1.4.1.2. Proteinler	7
1.4.1.3. Yağlar	8
1.4.1.4. Vitaminler	9
1.4.1.5. Mineraller	10
1.4.1.6. Su	10
1.5. BESLENME BOZUKLUĞUNA BAĞLI HASTALIKLAR	11
1.5.1. Obezite	11
1.5.2. DiabetesMellitus	13
1.5.3. Kardiovasküler Hastalıklar	14
1.5.4. Yeme Bozuklukları	15
1.6. BESLENME EĞİTİMİNİN EKONOMİYE KATKILARI	16

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
İKİNCİ BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM	18
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	18
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEME	18
2.3. BİLGİ VE VERİLERİN TOPLANMASI	18
2.4. BİLGİ VERİLERİN ANALİZİ	19
2.5. ÇALIŞMANIN ZAMAN ÇİZELGESİ	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	20
SONUÇ	44
KAYNAKÇA	51
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-

KISALTMALAR

ABD	:	Amerika Birleşik Devletleri
ADA	:	AmericanDieteticAssociation
BKİ	:	Beden Kitle İndeksi
CDA	:	CanadianDiabeticAssociation
CDC	:	Center of Disease Control
D.M.	:	DiabetesMellitus
E.G.	:	Eğitim Grubu
K.G.	:	Kontrol Grubu
K.V.H.	:	KardiyoVasküler Hastalıklar
TDD	:	Türkiye Diyetisyenler Derneği
TV	:	Televizyon
WHO	:	World HealthOrganization

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ankete Katılan Sporcuların Yaş Dağılımları	21
Tablo 2. Ankete Katılan Sporcuların Boy Dağılımları	22
Tablo 3. Ankete Katılan Sporcuların Vücut Ağırlıkları	23
Tablo 4. Ankete Katılan Sporcuların Öğrenim Durumları	24
Tablo 5. Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgi Durumları	25
Tablo 6. Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgileri Hangi Kaynaktan Öğrendiniz	26
Tablo 7. Yeterli Ve Düzenli Beslenme Sporda Başarıyı Nasıl Etkiler	27
Tablo 8. Oynadığınız Kulüpte Diyetisyen Var Mı ?	28
Tablo 9. Güne Kahvaltı İle Başlar Mısınız?	29
Tablo 10. Bir Futbolcu Günde Ortalama Kaç Öğün Yemek Yemelidir?	30
Tablo 11. Bir Sporcu Olarak Öğün Atladığınız Oluyor Mu ?	31
Tablo 12. Antrenman Öncesi Ve Sonrası Beslenmenize Dikkat Eder Misiniz ?	33
Tablo 13. Antrenman Süresince Sıvı Alımına Dikkat Eder Misiniz ?	34
Tablo 14. Müsabaka Öncesi Ağırlıklı Olarak Hangi Yiyecekler Tüketilmelidir ?	35
Tablo 15. Müsabaka Sonrası Ağırlıklı Olarak Hangi Yiyecekler Tüketilmelidir?	36
Tablo 16. Müsabaka Öncesi Ne Kadar Sıvı Tüketirsiniz ?	37
Tablo 17. Müsabaka Sonrası Ne Kadar Sıvı Tüketirsiniz ?	38
Tablo 18. Müsabaka Sonrası Sporcu İçeceği Tüketir Misiniz ?	39
Tablo 19. Düzenli Şekilde Destekleyici Ürünler Kullanıyor Musunuz ?	40
Tablo 20. Cevabınız Evet İse ; Kim Tarafından Önerildi ?	41
Tablo 21. Yüksek Karbonhidrat İçeren Besinler Hangisidir ?	42
Tablo 22. Yüksek Protein İçeren Besinler Hangisidir ?	43
Tablo 23. En Son Yemek İle Müsabaka Arasında Arasında Kaç Saat Olmalıdır ?	44

EKLER LİSTESİ

- EK-A** SPORCULARIMIZA UYGULADIĞIMIZ ANKETİN İLK SAYFASI
- EK-B** SPORCULARIMIZA UYGULADIĞIMIZ ANKETİN İKİNCİ SAYFASI



ÖN SÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde her türlü katkılarından dolayı aşağıda adı geçen kişi ve kuruluşlara; Sayın Prof. Dr. MUSTAFA NİZAMLIOĞLU'na tez danışmanım olarak yol gösterici ve destekleyici katkılarından dolayı, Derince Sedaş Tek Spor Kulübüne, antrenörlerine ve sporcularına eğitim esnasındaki desteklerinden dolayı, Eğitimim ve çalışmalarım süresince anlayış ve sabırla bana destek olan aileme ve yardımlarını esirgemeyen tüm arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma minnetle teşekkür ederim

Mehmet Subaş
İstanbul,2017

GİRİŞ

Toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi ancak toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olmalarıyla mümkündür. Sağlığın temelinde ise yeterli ve dengeli beslenme yer alır. Yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının benimsetilmesinin amaçlanması gerekmektedir.¹

Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun yıllar yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiğini ve sağlığın bozulduğunu bilimsel olarak ortaya koyan çalışmalar mevcuttur.

Beslenme bilgisi; bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli etkileri olan çok bir faktördür.²³ Işıksoluğu (1986), beslenme eğitimine önem verilmeyen toplumların beslenme durumunun iyileştirilmesi için alacakları önlemlerin hiçbirinin başarılı olamayacağını belirtmiştir.

Çocuklar besin değeri yüksek yiyecek ve içecekleri doğal olarak seçemezler. Bu sebeple yeterli ve dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk döneminde atıldığından bu çağlarda verilecek eğitimler birey olma yolundaki çocuk için çok önem taşımaktadır.⁴

Fiziksel aktivite ve sağlıklı spor faaliyetleri tüm bireylerin sağlığı ve esenliği için vazgeçilmezdir. Çocukların büyümesi, genetik yapılarına, biyolojik saate, beslenme ve ortam gibi dış etkenlere bağlı olmakla birlikte fiziksel aktivitelerine göre de değişim göstermektedir.⁵

Hayat boyunca fiziksel aktiviteden zevk alma ve bir spor faaliyetine katılım gösterme alışkanlığı genellikle küçük yaşlarda edinilmektedir.⁶ Erken yaşlarda yapılan fiziksel aktivitenin hayatın ileri aşamalarında başta obezite olmak üzere birçok kronik hastalığın görülme riskini azaltabileceği belirtilmektedir.

¹ Gülden Pekcan. **Beslenme Durumunun Saptanması**. Klasmat Matbaacılık, Ankara. s.23

² Sıdıka Bulduk, Bayram Ünver. (1991). Yetiştirme yurtlarındaki gençlerin beslenme durumları. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 20: 35-44. (Erişim tarihi: 18.03.2017)

³ Murat Işıkoğlu. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 15; 55-70.

⁴ Türkan Kutluay Merdol. **Okul Öncesi Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi**. Özgür Yayın Dağıtım Ltd.Şti, İstanbul. S:13

⁵ Dursun Güler, Mehmet Günay. (2004). Çocuklarda sosyoekonomik düzeyin fiziksel uygunluğa etkisinin Aahperd fiziksel uygunluk test bataryası ile değerlendirilmesi. **G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 5, Sayı 1, 11-23.

⁶ Gülgün Ersoy, Aylin Hasbay. (2008). **Sporcu Beslenmesi**. Klasmat Matbaacılık, Ankara. s: 32

Bu çalışmada kck yaşlardan itibaren spor yapmaya başlayan çocuklara verilecek beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgilerini artırarak mevcut beslenme alışkanlıklarına ve davranışlarına pozitif ve kalıcı yönde etkisi etmesi beklenmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. BESLENME EĞİTİMİ VE ÖNEMİ

Eğitim, kişileri bilgilendirme, onlarda eğitilen konu hakkında bir tutum oluşmasını sağlama ve sonunda istenen davranışa ulaştırma için geliştirilmiş dinamik bir sistemler bütünüdür. Eğitim söz konusu olduğunda öncelikle, ne (hangi konuda),neden (eğitimin amacı), ne zaman (eğitimin verileceği gün, saat vb), nasıl (hangi yöntemlerin, hangi materyallerin kullanılacağı), nerede (eğitimin verileceği yer), kim (eğitimi verecek kişi) gibi soruların tüm boyutları ile cevaplanması gerekir. Bu soruları cevaplarırken de eğitim verilecek grup ya da kişinin özelliklerini, beslenme uygulamalarında başlıca etkenlerden biri olduğundan, detaylı bir şekilde incelemek ve göz önünde bulundurmak, eğitimde verilecek mesajları buna göre belirlemek gerekir. Beslenme alışkanlıkları, çağlar boyunca süregelen değişikliklerle biçimlenir ve alışkanlığın değiştirilmesi uzun süreli davranış değiştirme yöntemleri uygulaması ile başarılabilir.

Tüm canlılar yaşamlarının devamlılığını sağlamak için beslenmek zorundadır.Büyüme, gelişme ve sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması olarak tanımlanan yeterli ve dengeli beslenme sağlanamazsa, vücutta o besin öğeleri görevini yerine getiremez, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur.

İleride sağlıklı bireyler olmamız anne karnındayken nasıl beslendiğimizle başlamaktadır. Doğru ve sağlıklı beslenme ilkelerini bilen ve takip eden bir anne adayı doğumdan sonra bu ilkeler doğrultusunda sağlıklı bir çocuk yetiştirebilir.Küçük yaşlardan itibaren verilecek doğru beslenme bilgileri ileride kalıcıdavranışlara dönüşecek ve sağlanan devamlılık sonucunda sağlıklı bireylerden oluşan bir toplumun temelleri atılacaktır. Araştırmalar beslenme durumunun bireylerin ileride kanser, diyabet, koroner kalp hastalıkları gibi birçok hastalığa yakalanma ihtimallerini de etkilediğini göstermiştir.

Beslenme eğitimi; toplumun yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması,besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılması konularında eğitilerek beslenme

durumunun düzeltilmesini amaçlar⁷. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşan sorunların önlenmesi beslenme eğitimi ile sağlanabilmektedir. Beslenme bilgi düzeyinin yetersizliği, mevcut gıda ve ekonomik kaynak olsa bile bu kaynakların faydalı bir şekilde kullanımını olumsuz yönde etkilemekte ve hatalı uygulamalara neden olmaktadır.⁸

Toplumun sağlığı için emek veren kurum ve kişilerin önemli görevlerinden biri de toplumu ve bireyleri beslenme konusunda eğitmektir (Merdol 2008). Bir çok ülke beslenme eğitimini ulusal programlarına dahil ederek bir sisteme oturtmaya başlamıştır. Bu ülkelerde beslenmeye dair tespit edilen aksaklıkları ortadan kaldırmaya yönelik yapılan çalışmalara mutlaka toplumsal katılım da sağlanmaktadır.

Beslenme eğitiminin etkinliğini azaltan bazı faktörler vardır. Bunlar arasında okuldan alınan mesajların evde desteklenmemesi, öğretmenlerin beslenme konusunda yeterli eğitime sahip olmaması, öğretmenlerin elinde yeterli materyallerin bulunmaması, beslenme eğitiminin önceliğinin düşük olması ve medyada sağlıksız besinleri özendirici reklamların fazlalığı aklı ilk gelenlerdir.

Okul saatleri dışında; seçilmiş halk kütüphanelerinde verilen beslenme eğitimiyle 9-14 yaş arası çocukların daha sağlıklı besinleri seçebilir hale gelmelerini sağlamak amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın 3 hafta sonunda anket yoluyla toplanan verilerinde çocukların süt, sebze ve su tüketimlerinin kayda değer düzeylerde arttığı ancak bu etkinin eğitimin yoğunluğunun düşük olması sebebiyle 3 ay sonra yapılan anketlere yansımadağı saptanmıştır. Bu sebeple araştırmanın sonucunda okul sonrası beslenme eğitimlerinin belli dönemlerde tekrarlanarak süreklilik arz etmesi önerisinde bulunulmuştur.

Küçük yaşlarda edinilen beslenme deneyimleri yetişkinlik dönemindeki beslenme modeli üzerinde etkili olmaktadır. Ülke genelinde hem okullara hem de topluma yönelik uygulanacak kapsamlı ve sürekli beslenme eğitimi programları daha sağlıklı yeme alışkanlıkları ve davranışları geliştirmede etkili olacaktır.

1.2. SPOR VE İNSAN HAYATINDAKİ ÖNEMİ

Kişilerin fiziksel ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgu olan spor; birey ya da grupların sağlık, eğlence veya gösteri

⁷ Ayşe Baysal. Beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi ve davranışlarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16: 35–38.

⁸ Türkan Kutluay Merdol. *Okul Öncesi Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi*. Özgür Yayın Dağıtım Ltd.Şti, İstanbul.

amacı ile yaptıkları, fiziksel ve/veya zihinsel aktivite gerektiren, bazı kurallar içinde uygulanan organize oyuna verilen genel isim olarak tanımlanabilir. Günümüzde insan yaşamı ve spor birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak düşünülmektedir.

Egzersiz ve spor vücudun sağlıklı çalışmasının garantisidir. Spor çok farklı mekanizmalar aracılığı ile kişiyi fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak geliştirmektedir. Böylece egzersiz ve spor yapanlar hem kendileri hem de çevreleri ile uyum içinde sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmektedirler.⁹

Kanada Diyabet Birliği tarafından yayınlanan raporda yeterli ve dengeli beslenerek erken yaşlarda spor yapmaya başlayan çocukların büyüme ve gelişmelerinin üst düzeye eriştiği ve yetişkinlikte istenilen vücut ölçülerine ulaşıldığı belirtilmiştir. Raporda sağlıklı beslenen ve spor yapan çocukların sadece sağlıklı bir vücuda sahip olmakla kalmayacakları mental ve psikolojik olarak da daha iyi gelişim gösterecekleri, konsantrasyon ve algılama kapasitelerinin artacağı vurgulanmıştır. Spor yapmak çocukların kendilerine olan güvenlerini de artırarak karakterlerinin gelişmesine katkıda bulunarak hem daha iyi hissetmelerini hem de stresli dönemlerde zorluklarla daha kolay başa çıkabilmelerini sağlamaktadır.

Günümüz insanların giderek hareketsizleşmeleri çoğu işin makineler yardımıyla yapılmasından kaynaklanmaktadır. Araba, yürüyen merdivenler, asansörler, otomatik kapılar, elektrikli mutfak aletleri hayatı kolaylaştırırken temel ve doğal fiziksel hareketlere de sınırlamalar getirmektedir. Spor yapmanın verdiği keyif yerini televizyona, bilgisayar oyunlarına ve internete bırakmıştır. Bunlara masa başında geçen uzun çalışma saatleri eklendiğinde sağlık olumsuz yönde etkilenmeye başlamaktadır. Böylece modern teknolojinin cazibesine kapılan ve doğal yapısı gereği aktif olmayan kişiler sedanter yaşam sonucu kolayca uygarlık hastalıklarına yakalanmaktadırlar. Uygun olmayan çevresel koşullar, yaşam alışkanlıkları ve sedanter hayatın neden olduğu olumsuzlukların ortadan kaldırılması, beden ve ruh sağlığının sürdürülmesi için egzersiz yapmak zorunluluktur.¹⁰

Düzenli egzersiz; şişmanlık, glikoz intoleransı, insüline bağımlı olamayan diyabet, kan lipid düzeylerinde yükseklik, hipertansiyon ve koroner kalp rahatsızlıkları başta olmak üzere birçok hastalığa karşı koruyucudur ve risk düzeyini azaltmaktadır.

Hareketsiz yaşam insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Düzenli egzersizin, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, koruyucu tıpta en etkin ve ekonomik yöntem olduğu belirlenmiştir. Düzenli egzersiz yapılması çocukluktan

⁹ Gülgün Ersoy. **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

¹⁰ Gülgün Ersoy. **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

yaşlılığa yaşamın bütün dönemlerinde çok önemlidir.¹¹ Yapılan çalışmalarda fiziksel olarak aktif çocukların yağ yüzdelerinin, pasif olan çocuklardan daha az olduğu görülmüştür.¹² Fiziksel aktivite yoluyla enerji harcamak vücutta alınan ve harcanan kalori dengesinin sağlanmasına yardımcı olarak kilo vermede ve mevcut vücut ağırlığının korunmasında önemli rol oynar.

1.3. SPORCU BESLENMESİ VE ÖNEMİ

Yüksek sportif performansın oluşumunda, kişiye ait fizyolojik ve psikolojik faktörler, antrenman, beslenme, sağlık, çevresel faktörler ve spora özgü özellikler başta olmak üzere birçok faktör rol oynamaktadır. Hangi faktörün maksimum performansta daha etkili olduğunu söylemek güçtür ancak yakıt kaynağı olmayan,sağlığı bozulmuş bir sporcudan yüksek performans beklemenin imkânsızlığı da bilinmektedir.¹³

Beslenme ile insan gücü arasında çok eski zamanlardan beri bir ilişki olduğu düşünülmektedir. İyi beslenen kişilerin, kötü beslenen ve zayıf kişilerden daha güçlü olacağına yönelik varsayımların geçmişi M.Ö. 5. yüzyıla kadar gitmektedir. O çağlardan itibaren sporcuların performansını artırmaya yönelik çeşitli yollar arama çabası günümüz de dahil olmak üzere sürmektedir.¹⁴

Bugün gelinen noktada, fiziksel performansı etkileyen faktörlerden en önemlisi hatta birincisi olarak beslenme kabul edilmektedir. Bu sebeple sporculara mutlaka teorik ve pratik beslenme eğitimi verilmesi gerekliliği üzerinde durulmaktadır.Beslenmenin bir atletin optimal performansa ulaşmasında spesifik bir role sahip olduğu, tüm faktörlerin eşit olduğu durumlarda doğru beslenmenin galibiyete götüren faktör olabileceği anlatılmalıdır (Bushman 2002). Son yıllarda bu alanda yürütülen çalışmalar dengesiz ve yetersiz beslenen sporcuların performanslarının mevcut durumdan olumsuz yönde etkilendiğini göstermiştir.

Ülkemizde sporcu beslenmesi alanında yapılmış çalışmalar, sporcuların beslenme bilgilerinin yetersiz, bilgi kaynaklarının ise güvenilir olmadığını göstermektedir. Sporcuları beslenme ile ilgili bu yanlış bilgi ve yönlendirmelerden korumak için, iyi bir beslenme eğitimi gerekmektedir.¹⁵ Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor

¹¹ Gülgün Ersoy. *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara

¹² Murat Atasoy. *Çocuk ve Spor*. Nobel Yayın, Ankara.

¹³ Aysel Pehlivan. *Sporda Beslenme*.Morpa Yayınları, İstanbul.

¹⁴ BoydBushman. *Femaleathletetriad: Education is key. ACSM'sCertified News*,volume 12, number 2, June.

¹⁵ Gülgün Ersoy. *Beslenme ve Sporcu Performansı. Sporcu Beslenmesi Kursu*. Ankara

branşına göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik yapılan düzenlemeler ile besinlerin yeterli ve dengeli şekilde alınmasıdır.¹⁶

Bir çok ebeveyn ve antrenör genç sporcuları, performans ve dayanıklılığı artırmak için, çok yemek yemeye, bazıları ise kilo kaybı sağlamak için, günlük besin tüketimlerini sınırlamaya teşvik etmektedir. Amerikan Diyetetik Birliğidietisyenler tarafından antrenörlere, ailelere ve sporculara beslenme eğitimi verilmesini; sporculara özel enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin belirlenip, beslenme planları hazırlanarak yardımcı olunması halinde uygun bir antrenman programı ile birlikte sporcuların sağlığının ve performansının en üst düzeye çıkacağı vurgulanmıştır.

Doğru beslenmenin çocukların sporu pozitif bir deneyim olarak yaşamalarında önemli bir katkısı vardır. Çocukların depoları doluyorsa ve yeterli miktarda sıvı aldılarsa o günkü spor aktivitelerini hem daha kolay hem de daha başarılı şekilde tamamlayacaklardır.¹⁷

1.4. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Yeterli ve dengeli beslenme; her canlının büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun yıllar yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır.

Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenmenin bir bileşimidir. Tüketilen besinler vücudun günlük enerji kaynağıdır. Dengesiz bir diyet bedeni ve buna bağlı olarak da tüm hayatı olumsuz etkileyecektir. Yarının güçlü ve sağlıklı bireyleri olabilmek için beslenme bilincinin oluşturulması ve beslenmenin kontrol altında tutulması gerekmektedir.¹⁸

1.4.1. Besin öğeleri

Besinlerin her birinin içinde vücuda farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere besin ögesi denir. Vücudun düzenli işleyişi için gerekli olan besin öğeleri altı grupta toplanmıştır: Karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su. Vücudun bileşimi de bu besin öğelerinden oluşmaktadır. Organların düzenli olarak çalışabilmesi ve kişilerin günlük işlerini sağlıklı biçimde sürdürebilmeleri için besin öğelerinin her birinin günlük olarak

¹⁶ Ziyannur Güneş. *Spor ve Beslenme*, Nobel Yayın Dağıtım, 3.Baskı, Ankara.

¹⁷ Gülgün Ersoy, Akın Hasbay. *Sporcu Beslenmesi*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

¹⁸ Osman Müftüoğlu. *Yaşasın Hayat*. Doğan Kitapçılık, İstanbul

düzenli şekilde vücuda alınması gerekmektedir. Alınan miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığı olumsuz etkiler.¹⁹ Bu sebeple sağlıklı bir beslenme programında tüm besin öğelerinin her birinin doğru kombinasyonlarla ve yeterli, gerekli miktarlarda alınması önemlidir.²⁰ Çocukların beslenmesinde de günlük alınması önerilen besin öğeleri ve miktarlarına dikkat edilmelidir.

1.4.1.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratların başlıca etkinliği enerji sağlamaktır. Günlük enerjimizin çoğunu karbonhidratlardan sağlarız. İnsan vücudunda karbonhidrat çok az miktarlarda, glikojen olarak tutulur. Glikojen en çok karaciğerde yer alırken diğer organlarda ve kaslarda da bir miktar bulunur. Kanda glikoz şeklinde bulunması, dokulara sürekli enerji sağlanması bakımından önemlidir. Bu grubu sebze, meyve ve tahıllarda bulunan nişasta ve şekerler oluşturur. En önemli görevleri besinlerin emilmesi başta olmak üzere vücudun her türlü enerji ihtiyacının karşılanmasıdır. Özellikle kasları besleyici ve sağlığı koruyucu etkileri ile bilinen karbonhidratlar tüm yaş grupları ve atletik performans için gerekli olan oldukça önemli besin öğeleridir.²¹

Spor yapmayan kişilere, enerjinin karbonhidrattan gelen oranının %50-55 civarında olması önerilirken, sporcularda bu değerler %60-65" e, çok yoğun antrenmanlarda ve dayanıklılık sporcularında ise %70" e kadar çıkmaktadır.²² Basit ve kompleks olmak üzere iki gruba ayrılan karbonhidratların 1 gr" ı 4 kcal verir. Basit şekerler kan glukoz seviyesinde süratli yükselmeye ve düşmeye sebep olarak insülin metabolizmasını olumsuz etkiler. Fazla tüketilmeleri kalp damar hastalıklarına, diyabete, kilo artışına, enerji dengesizliğine ve diş çürüklerine neden olabilir. Şeker, çikolata, kek, bisküvi, pasta, vb. tatlılar,şekerlemeler, konsantre meyve suları, gazlı içecekler ve reçel gibi besinler bol miktarda basit şeker içerir. Kompleks karbonhidratlar ise kan glukoz seviyesini daha yavaş yükselttiklerinden pankreasa zarar vermezler. Tahıllı ekmek, bulgur pilavı,makarna, kurubaklagiller, meyveler ve sebzeler kompleks karbonhidrat içerirler ve kan şekerinin daha iyi kontrol edilmesini sağlarlar. Ayrıca bu sayede çabuk acıkmanın ve kilo almanın da önüne geçilebilir.²³

1.4.1.2. Proteinler

¹⁹ Nilgün Karaağaoğlu. *İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme*. Ankara

²⁰ Ayşe Baysal. *Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

²¹ Ayşe Baysal. *Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

²² Gülgün Ersoy, Aylin Hasbay. *Sporcu Beslenmesi*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

²³ Ayşe Baysal. *Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

Hücrelerin en önemli yapı taşlarıdır. Büyüme ve gelişmede hayati önemleri vardır. Vücutta hemen hemen her yerde bulunurlar ve hücre yapımında kullanılırlar. Kasların, organların ve bezlerin başlıca bileşenleridir. Safra ve idrar dışındaki bütün canlı hücreler ve vücut sıvılarında, kırmızı kan hücrelerindeki oksijen taşıyan hemoglobinin yapısında, enzim ve hormonların yapısında bulunurlar.

Proteinlerin başlıca görevleri arasında; yıpranan dokuların yenilenmesi, vücudun dıştan gelen mikroplara karşı savunulması, hücre içi ve dışı sıvıların ozmotik dengesinin sağlanması, egzersize bağlı kas fibrillerindeki mikro hasarın onarımı ve enerji sağlama sayılabilir.²⁴

Çocuk sağlığı ve gelişimi üzerine yapılan birçok araştırma proteinden zengin besinlerin, kemik uzaması, kas ve iskelet olgunlaşması yönünden etkinliğini ortaya koymaktadır. Çocuklardaki artmış protein ihtiyacının ana sebebi hızlı büyüme ve değişim süreci dolayısıyla artan temel metabolik faaliyetlerdir.²⁵

Bütün et ve diğer hayvansal ürünler; sığır eti, kuzu eti, domuz eti, kümes hayvanları, balık, kabuklu deniz ürünleri, yumurta (anne sütünden sonra örnek protein kaynağı), süt ve süt ürünleri vücut tarafından etkin şekilde kullanılan hayvansal protein kaynaklarıdır. Kurubaklagiller, kuru yemişler ve sebzelerdeki proteinler ise bitkisel kaynaklıdır. Besinlerden alınan protein az da olsa enerji kaynağı olarak kullanılmakla beraber asıl görevleri olan vücutta kas fibrillerinin gelişimini arttırma özelliklerinden dolayı yeterli tüketilmeleri çok önemlidir.

Proteinlerin 1 gr" ları 4 kcal verir. Spor yapmayan kişilerin protein gereksinimleri 0.8-1.0 gram/kg" dır. Sporcularda ise protein gereksinimi enerjinin kg başına %12-15" den egzersizin türüne göre, 1.2-1.8 gr" a kadar çıkabilmektedir (Ersoy 2004, Pehlivan 2006). Fazla protein kullanımı; proteinlerin atım ürünü olan ürenin vücuttan uzaklaştırılması için idrar çıkışını arttırır, böylece vücuttan daha fazla sıvı kaybedilir ve dehidratasyona oluşur, karaciğer ve böbrekler daha fazla yorulur ve idrar yoluyla kalsiyum kaybına sebep olarak da osteoporoz riskini arttırır.

Yüksek oranlarda protein içeren diyetlerin yağ oranları yüksektir ve bu yağın çoğunluğu doymuş yağlar olduğundan kalp-damar hastalıklarının görülme riski artar. Protein alırken hayvansal kaynaklı olanları tercih etmek kan kolesterol seviyesini yükselteceğinden beslenmemizde daha çok kurubaklagillere, balığa,

²⁴ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

²⁵ Sedat Muratlı. (2003). **Çocuk ve Spor**. Nobel Yayın, Ankara.

sebze ve kilo dengesini bozmayacak miktarlarda kuruyemişe yer vermek kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olacaktır.²⁶

1.4.1.3. Yağlar

Yetişkin insan vücudunda ortalama %18 oranında yağ bulunmaktadır. Genelde kadınların vücudunda erkeklere göre daha çok yağ bulunur. Harcanan kaloriden fazlası alındığında vücudun yağ oranı artar. Bu nedenle vücut yağı insanın başlıca enerji deposudur. Yeterli enerji kaynağı olmadığında, vücuttaki yağ deposu kullanılır. Yağlar 1 gr' larının 9 kcal enerji sağlaması sebebiyle en çok enerji veren besin ögesidir. İnsan vücudu için gerekli olan enerjinin en önemli kaynağıolan yağların yaş, cinsiyet, boy gibi faktörler göz önünde bulundurularak doğru oranlarda vücuda alınması gereklidir. Yağlar; A, D, E, K gibi yağda eriyen vitaminlerin emiliminde görev alırlar, vücut ısısının korunmasında rol oynarlar, iç organların dış darbelerden korunmasını sağlarlar, mideyi yavaş terk ettiklerinden doygunluk verirler ve derialtı yağı vücut ısısının hızlı kaybını önlerler.

Günlük diyetin kalorisinin %20–25" inin yağlardan gelmesi yeterlidir. Vücuda fazla alınan yağ obezite, kalp hastalıkları ve kansere neden olduğundan bu hastalıklardan korunmak için vücuda alınan yağların dengeli olmasına özen gösterilmelidir.

1.4.1.4. Vitaminler

Vitamin; besinlerde çok az miktarda bulunan, normal beslenme için özel görevleri olan organik bileşikler için kullanılan genel bir terimdir. Metabolik olayların normal bir şekilde meydana gelmesi ve sağlığın devamlılığı için elzemdirler.²⁷

Suda eriyenler ve yağda eriyenler olmak üzere iki gruba ayrılırlar. Yağda eriyen vitaminler A, D, E ve K; suda eriyenler ise B grubunun tümü ve C vitaminidir.

Özellikle enfeksiyonlardan korunmada, vücut direncini arttırmada vitaminden zengin besinlerin tüketilmesi gereklidir. Yiyeceklerde saklama, yıkama ve pişirme sürecinde kullanılan yöntemlere bağlı olarak vitamin değerlerinde önemli kayıplar olabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenen bir bireyin ek vitamin takviyesine ihtiyacı yoktur. Enerji veya besin sınırlaması yapan, besin alerjisi veya intoleransı olan veya vejeteryan beslenenlerde vitaminler yeterli miktarda doğal yoldan alınamıyorsa ve

²⁶ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

²⁷ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

vücutta bir eksik oluşmuşsa, hastalıklara karşı korunabilmek için dışarıdan supleman olarak takviye yapılmalıdır. Gereksinimin üzerinde alınan vitaminlerden suda çözünen B ve C vitaminlerinin fazlası idrarla atılırken; yağda çözünen A, E, D ve K vitaminlerinin fazlası vücutta birikerek çeşitli problemlere neden olabilmektedir. Bu nedenle ek vitamin kullanımında dikkatli olunmalıdır.

1.4.1.5. Mineraller

Mineral besinlerin yakılması sonucu kül olarak geride kalan inorganik elementtir. Kül analizi sonucu 17" si elzem olan 40" a yakın element ortaya çıkar. Mineralin elzem olup olmaması diyetten o mineral çıkarıldığında yetersizlik belirtisi oluşup oluşmaması ile belirlenir. Elzem olan 17 mineral arasında kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, klor, magnezyum, manganez, demir, bakır, iyot, çinko, flor ve kükürt bulunmaktadır.²⁸

Yetişkin insan vücudunun ortalama %4" ü minerallerden oluşmaktadır. Bunun çoğunluğu kalsiyum ve fosfordur; diğerleri daha az miktarlarda bulunur. Minerallerin vücut çalışmasında önemli işlevleri vardır. Çoğu hücre çalışması için elzemdir. Vücuttaki rolleri; yapıcı ve düzenleyici olmak üzere 2" ye ayrılabilir. Örneğin kalsiyum, fosfor ve magnezyum kemik ve diş gibi sert dokularının yapısında; sülfür, saçın ve insülinin yapısında; demir, hemoglobinin yapısında; klor ise midedeki hidroklorik asitte bulunur. Düzenleyici rolleri; vücudun asit-baz dengesi, su dengesi, adale kontraksiyonu, sinir iletimi gibi fonksiyonlarda görev almaları ve enzimlerde kofaktör olarak yer almaları ile ilgilidir.²⁹

1.4.1.6. Su

Su, besinlerin sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı artıkların ve vücutta oluşan fazla ısının atılması için gereklidir. Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur. Yetişkin bir insan vücudunun ortalama %59" u sudan oluşmaktadır. Bu sebeplerle su insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. İnsan besin almadan canlılığını haftalarca sürdürebildiği halde susuz

²⁸ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

²⁹ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

ancak birkaç gün yaşayabilir. İnsan vücudundaki karbonhidrat ve yağların tümü, proteinlerin yarısı, vücut suyunun ise %10" u kaybedildiğinde yaşam tehlikeye girer. Vücut suyunun %20 oranında eksilmesi ise ölümle sonuçlanır.³⁰

Suyun görevleri arasında; besinlerin sindirim, emilim ve hücrelere taşınması, besin öğelerinin hücrelerde metabolize olmaları sonucu oluşan öğelerin atılmak üzere akciğer ve böbreklere taşınması, vücut ısısının denetimi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınması vardır. İnsan vücudunun kemik, deri, bağ dokuları ve lipitler dışındaki tüm öğeleri suda çözelti olarak bulunurlar. Hücrelerdeki biyokimyasal tepkimeler bu çözelti içinde oluşur.³¹

Çocuklar ve gençler yeterli su tüketmemektedir. Suyun yerini büyük ölçüde gazlı içecekler, aromalı meyve suları, kahve ve şekerli içecekler almıştır. Yeterli miktarda su içmek konsantrasyonu artırır, kilo kontrolü sağlar, diş çürümelerini azaltır. Çocuklar zamanlarının büyük çoğunluğunu okulda geçirdiklerinden çocukların su ihtiyacını karşılayacak hijyenik alternatiflerin hayata geçirilmiş olması gerekmektedir.

1.5. BESLENME BOZUKLUĞUNA BAĞLI HASTALIKLAR

Tüm dünyada dengesiz beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği sonucunda oluşan hastalıkların sebep olduğu sağlık risklerinin farkına varılmakta ve bu alanda ulusal projeler geliştirilmektedir. Beslenme ve hareketsizlik kanser, hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, koroner kalp hastalığı, gut ve şeker hastalığı başta olmak üzere birçok hastalığın ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır.

Günümüzde diyete bağlı kronik hastalıkların; ölümlerin %60" ında, hastalıkların %46" sında temel neden olduğu belirtilmekte ve 2020 yılında gelişmekte olan ülkelerde görülen toplam ölümlerin %71" inin iskemik kalp hastalıkları, %75" inin inme, %70" inin diyabet nedeniyle oluşacağı öngörülmektedir.

Yapılan araştırmalarda okul çağı çocuklarının beslenmeye dayalı sorunlarının yetişkinlerde görülen bu rahatsızlıklarla benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Beslenme bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan başlıca hastalıklar:

1.5.1. Obezite

Obezite depo yağlarının yağsız vücut kitesine oranla artarak normal kabul edilen değerlerin üzerine çıkması durumudur. Oluşumuna genetik, bireysel yeme

³⁰ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

³¹ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

davranışları ve kişinin yaşadığı çevre gibi çeşitli faktörler etki etse de genelde sebep vücuda harcanandan fazla kalori alınmasıdır. Enerji alımının fazlalığı; aşırı yeme, daha çok yağ ve şeker içeren besinleri yeme, öğün atlama, hızlı yeme gibi yanlış beslenme alışkanlıkları gibi sebeplerle oluşmaktadır.

Şişmanlık yaşam boyu süren kronik bir enerji metabolizması bozukluğudur.³²Çocukluk çağına başlayan şişmanlığın erişkin yaşlarda da devam ettiğinden yola çıkılarak yapılan bir çalışmadan elde edilen bulgular okul öncesi yaşlarda şişman olan çocukların % 26-41 'inin erişkinlikte de şişman kalmaya devam ettiğini göstermektedir.

Yapılan araştırmalar tüm dünyada besin tüketiminin arttığını göstermektedir. Kişi başına düşen kaloringin seneler içinde ülkelere göre nasıl artış gösterdiği Tablo 4.1' de görülmektedir.

Tablo 4.1. Küresel Olarak Kişi Başına Düşen Besin Tüketimi (kcal/kişi/gün)

Bölge	1964-66	1974-76	1984-86	1997-99	2015	2030
DÜNYA	2358	2435	2655	2803	2940	3050
Gelişmekte olan ülkeler	2054	2152	2450	2681	2850	2980
Endüstrileşmiş ülkeler	2947	3065	3206	3380	3440	3500

33

Dünyada 1 milyar yetişkin birey hafif şişman, 300 milyon ise klinik olarak şişmandır. Vücut yağ kütlesinin normalin üzerine çıkması hiperlipidemi ve diyabet başta olmak üzere birçok kronik hastalığa zemin hazırladığından obezite mutlaka tedavi edilmesi gereken bir sağlık sorunudur. Beden Kitle İndeksi (BKİ) "nin 21 kg/m² " nin üzerinde olması; diyabet (%58), iskemik kalp hastalıkları (%21) ve bazı kanser türlerine (%8-42) neden olmaktadır.

Çocukluk çağı obezitesinin artmakta olduğu WHO (2002) raporlarında da belirtilmektedir. Kaliforniya Eğitim Departmanı resmi internet sitesinde yayınlanan

³² Gülden Köksal, Hülya Gökmen Özel. **Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite**. Sağlık Bakanlığı Yayın, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

³³ WHO. **Guidelines for Safe Recreational Water Environments**, vol. 1, Coastal and Freshwaters. WHO, Geneva, Switzerland.

raporda; ABD" de çocukluk çağında görülen obezitesinepidemik düzeye vardığı,gençlerdeobezite görülme oranınının 1980 yılından itibaren 3 kat artarak %32" lere yükseldiği, çocuk ve gençlerin çoğunun obeziteden kaynaklanan sağlık sorunlarıyla mücadele ettiği ve bu sorunların gelecek yıllarda da artarak devam edeceği belirtilmektedir. Avrupa"da da obeziteprevelansının son 20 yılda üç katına çıktığı saptanmıştır.³⁴

Obeziteye genellikle düşük fiziksel aktivite de eşlik etmektedir.³⁵ Fiziksel aktivite ile enerji harcaması arasındaki bağ şişmanlığın oluşumunda önemli rol oynar. Okula servis ile gitme, asansör kullanımı, uzaktan kumandalı cihazlar, sınavlar için uzun süreli çalışma saatleri, yeşil alanlardan yoksun apartman yaşamı, spor dersi yerine başka derslerle uğraşmak anlayışı çocuklarda şişmanlığın fiziksel aktivite azlığına bağlı nedenleridir.³⁶

Obezitenin çözümlenmesinde temel amaç; kişilerde yaşam biçiminde ve beslenme alışkanlığında olumlu değişiklik oluşturmak ve bunun sürekliliğini sağlamaktır. Davranış tedavisi ve egzersizle desteklenmeyen bir diyet kalıcı çözüm sunmaktan uzak kalacaktır. Özellikle çocukluk çağı obezitesini önlemeye yönelik araştırmalarda beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik kalıcı davranış değişiklikleri oluşturulmasına yönelik çalışmaların çok olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.³⁷ Bu konuda ailelerin de mutlaka aktif olarak devreye girmesi gerekmektedir. Kaliforniya"da 2004 yılında tüm okulları kapsayan bir araştırmada yaklaşık 1 milyon çocuğun okula kahvaltı yapmadan geldiğisaptanmıştır. Bunun üzerine 100 gönüllü toplum örgütüyle beraber kahvaltının obeziteyi önlemenin ön şartı olduğunu vurgulayan bir kampanya yürütülmüştür. Kampanya neticesinde ebeveynlerin kahvaltının önemini kavramasının yanı sıra bazı okullarda öğrencilere kahvaltı verilmeye başlanmıştır.

Gelişmiş ülkelerde kilo problemi olan çocukların aileleri tarafından daha fazla spor faaliyetine yönlendirildikleri görülmektedir. Bunun sebepleri arasında ebeveynlerin ilerleyen yaşlarda çocuklarında ortaya çıkma riski olan obeziteyi engellenme düşüncesinin bulunma ihtimali yüksektir.

³⁴ Gülden Köksal, Hülya Gökmen Özel. **Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite**. Sağlık Bakanlığı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

³⁵ Olcay Gedik. **Obesite ve çevresel faktörler**. Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism, 7(2): 1-4.

³⁶ Gülden Köksal, Hülya Gökmen Özel. **Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite**. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

³⁷ Türkan Kutluay Merdöl. **Okul Öncesi Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi**. Özgür Yayın Dağıtım Ltd.Şti, İstanbul.

1.5.2.Diabetes Mellitus

DiabetesMellitus (D.M.), insülin hormonunun vücutta bulunmaması, azlığı veya vücut tarafından kullanılamamasına bağlı olarak ortaya çıkan bir semptomlar bütünüdür. İnsülin protein yapısında bir hormondur. Vücuttaki görevi kandaki glikozun hücre içine girerek oksidasyonunu ve karaciğerde glikojene çevrilerek depolanmasını sağlamaktır. Dolayısıyla insülinin yetersizliğinde glikozun hücre içine girmesi engellenmektedir. Böyle durumlarda glukozun kullanılabilmesi için dışarıdan mutlaka insülin takviyesi yapılması gerekmektedir.³⁸

D.M.; insüline bağımlı tip (Tip1) ve insüline bağımsız tip (Tip 2) olmak üzere 2 tiptir. Diyabetik vakaların %10-15" ini oluşturan Tip 1 diyabet genellikle kişi 40 yaşına gelmeden önce ortaya çıkmaktadır. Belirtiler çabuk gelişme gösterir.³⁹ Hastalıkta bağışıklık sisteminin bozulması sebebiyle pankreas yabancılaşmıştır ve bağışıklık hücreleri pankreasın adacıklarına saldırmaktadır. Bu sebeple insülin salgılayan beta hücrelerinde yetersizlik gelişir ve insülin salınamaz. D.M. vakalarının % 85-90" ını oluşturan Tip 2 diyabet ise genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkar. Çıkış sebebi çoğunlukla kilo fazlalığına ve enerji sağlayan karbonhidrat ve yağları fazla tüketmektir.⁴⁰Bulguları yavaş ortaya çıktığı için teşhisi geç konulur. Hastalık genelde diyet ve egzersizle kontrol altına alınabildiğinden insülin enjeksiyonu nadiren gereklidir. Yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin özellikle Tip 2 D.M. görülme sıklığını %60 oranında azalttığını göstermektedir.

D.M. komplikasyonları akut ve kronik olmak üzere 2" ye ayrılır. Akut olanlar arasında ketoasidoz, hiperglisemi, hipoglisemi, glikozüri, bozulmuş glikoz tolerans testi sayılabilir. Kronik komplikasyonlar arasında bulunan retinopati, ateroskleroz, nefropati, nöropati, deri ve üriner sistem enfeksiyonları ise yıllar sonra ortaya çıkar.

Kilo fazlası ve obezite, diyabetin tedavisini zorlaştırdığından diyabet teşhisi konmuş kişilerin hayatları boyunca ideal kilolarını korumaya dikkat etmeleri gerekmektedir. Bu ise beslenme eğitimleri ile kişilere yeterli ve dengeli beslenmenin anlatılması ve kendilerine özel hazırlanmış diyet listelerinin takip edilmesiyle mümkün olacaktır.

³⁸ Osman Müftüoğlu. **Yaşasın Hayat**. Doğan Kitapçılık, İstanbul

³⁹ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

⁴⁰ Osman Müftüoğlu. **Yaşasın Hayat**. Doğan Kitapçılık, İstanbul

1.5.3.Kardiovasküler hastalıklar

Kardiovasküler sistem kanın vücutta dolaşımını sağlayan kalp, arter, ven ve kapiller damarları içine alan sistemdir. Dolayısıyla kardiovasküler hastalıklar (K.V.H.) da bu sistemde kalp ve kan damarlarını etkileyen hastalıklar için kullanılan genel bir terimdir. Halk sağlığı yönünden bu grupta yer alan en önemli hastalıklar,aterosklerotik kalp hastalığı, serebrovasküler hastalıklar ve hipertansiyondur.

Epidemiyolojik, klinik ve deneysel çalışmalar, kan lipitlerini etkileyen en önemli faktörün diyetle alınan yağ asitleri arasındaki dengesizlik olduğunu işaret etmektedir. Kırmızı et, yağlı süt ürünleri, tereyağı ve margarin tüketiminin artması doymuş yağ asitlerinin doymamış yağ asitlerine olan oranının da artmasına yol açar. Doymuş yağlardan zengin beslenmenin kan lipitlerini yükselttiği 1950' lerden beri yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.

Yapılan bir araştırmada çocuk ve gençlerin yağ (doymuş yağlar), şeker ve tuz tüketimlerinin normalin üzerinde; meyve, sebze, tam tahıl ürünleri ile kalsiyum ve demirden zengin besinleri tüketimlerinin ise yetersiz olduğu gözlenmiştir. Kaliforniya'da yapılan bağımsız bir çalışmadan elde edilen verilerde de çocukların tükettikleri total yağ, doymuş yağ ve tuz miktarının limitlerin üzerinde, posalı besinlerin ve süt tüketiminin ise önerilen miktarların çok altında olduğu görülmüştür.

1.5.4.Yeme bozuklukları

Toplumlarda yerleşen yanlış beslenme alışkanlıkları, değişik yaş grubu ve cinsiyette bazen sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşanan çevresel tehditler ve beden imgesinin giderek daha fazla önem kazanması yeme bozukluklarının görülme sıklığında artışa sebep olmaktadır.

Yeme bozuklukları; kilo vermek veya daha ince bir görünüme sahip olabilmek için yapılan zarar verici ve çoğunlukla etkisiz yeme davranışlarının toplamı olarak tanımlanmıştır. Yeme bozukluğu davranışları arasında kalori kısıtlaması, oruç, zayıflatıcı ve metabolizmayı hızlandırıcı ilaçların kullanımı, diüretik ve laksatif ilaç kullanımı ile kusma sayılabilir. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan rapora göre ABD'nde kadınların %7-8' i hayatlarını anoreksiyanervosa ve/veya bulimianervosa hastası olarak geçirmektedirler.

Medyanın; beden algısının oluşumunda oynadığı kritik rol sebebiyle kişilerin bedenle ilgili gerçek dışı beklentiler içine girmesinden ve bedenlerinden memnun olmamalarından sorumlu olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemlerinin başlarında

moda ve güzellik dergilerini düzenli olarak okuyan kızların gençlik evresinde bozulmuş beden algısı sorunu yaşamaya daha yatkın oldukları düşünülmektedir.

Yeme bozuğu sadece psikolojik bir problem değildir medikal ve beslenmeye yönelik riskler de taşımaktadır. Genellikle adolesan dönemde vücutta meydana gelen hormonal değişimler ve bunların sebep olduğu kilo artışıyla başlamaktadır. Adolesanın vücudunda meydana gelen değişikliklere uyum sağlayamaması ve yeni vücudunu kabul edememesi yeme bozukluğu davranışı geliştirmesine sebep olabilmektedir.

Bir grup olarak sporcularda da son yıllarda yeme bozukluğu görülme sıklığının arttığı gözlenmektedir. Performansı artırmak amacıyla kilo vermeye başlamak atletler arasında oldukça yaygındır. Ancak kilo verme teknikleri hiç farkına varmadan kontrolden çıkıp bir yeme bozukluğu haline dönüşebilmektedir. Bir sezon içinde sporcuların kilo vermek için sağlıklı olmayan yöntem ve diyetler kullandıkları bilinmektedir. Özellikle dayanıklılık, estetik ve kilo sınıflandırması özellikleri taşıyan branşlardaki sporcularda risk daha yüksektir.

Kısa dönem fiziksel komplikasyonları arasında elektrolit dengesizliği, hipotansiyon, bradikardi, kas-iskelet sistemi sakatlanmalarının artması, çabuk yorulma, immün sistem zayıflığı ve amenore sayılabilir. Düşük strojen seviyesi geri dönüşsüz olarak kemik erimesine, stres kırıklarına ve ilerleyen yaşlarda osteoporozu sebep olabilmektedir.

Erken yaşlardan itibaren verilecek beslenme eğitimi çocuklarda doğru besin seçimi ve doğru vücut algısı oluşturma konusunda etkili olacaktır. Dengeli beslenme, sağlıklı kilo verme ve koruma konularında verilecek eğitimler sayesinde çocukların ileride kilo vermek amacıyla yanlış yöntemleri tercih etmeleri de engellenecektir.

1.6. BESLENME EğİTİMİNİN EKONOMİYE KATKILARI

Kronik hastalıkların ekonomiye getirdiği yk tüm dünyada hızla artmaktadır. Dünyada 2001 yılında rapor edilen 56.5 milyon ölümün %60'ını kronik hastalıklar oluşturmaktadır. Bu rakamın yarıdan çoğunun K.V.H., obezite ve D.M. kaynaklı olması dünya ülkelerini hem geniş bir popülasyonu etkiledikleri için hem de hayatın erken yaşlarında görülmeye başlamalarından dolayı endişelendirmektedir. 2020 yılında dünyadaki ölümlerin %75'inin kronik hastalıklardan kaynaklanacağı öngörülmektedir.

Düzenli egzersiz; şişmanlık, glikoz intoleransı, insüline bağımlı olmayan D.M., kan lipit düzeylerinde ykseklilik, hipertansiyon, K.V.H. gibi birçok hastalığa

karşı koruyucudur ve risk düzeyini azaltmaktadır.⁴¹ Düzenli egzersizin, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, koruyucu tıp alanında en etkin ve ekonomik yöntem olduğu belirlenmiştir. Düzenli egzersiz yapılması çocukluktan yaşlılığa yaşamın bütün dönemlerinde çok önemlidir.⁴²

Obezite, D.M. ve K.V.H. yaşam süresini ve kalitesini azaltırken, teşhis ve tedavilerine harcanan paralar da hem bireylerin hem de ülkelerin ekonomisine ağır yükler getirmektedir. Sadece ABD'de son 2 yıl içinde çocuk ve adolesan popülasyonun obezite ve obezite kaynaklı hastalıkların teşhis ve tedavisine 127 milyon dolar harcanmıştır. Okulların eğitim müfredatlarına beslenme eğitimini dâhil edilmesi için gereken bütçe; bu hastalıkların teşhis ve tedavi maliyetinin yanında çok küçük kalmaktadır.

Son yıllarda tüketimi hızla artan gazlı içecekler, şeker ve işlem görmüş şekerli hazır gıdalar obezite ve bağlantılı hastalıklar dışında diş ve diş sağlığını da olumsuz etkilemektedir.⁴³ Bu tip yiyecek ve içeceklerin tüketiminin azaltılması obezite ve bağlantılı hastalıklara harcanan bütçeye ilaveten diş tedavileri için harcanan bütçenin de azalmasına yardımcı olacaktır.

Dengeli bir beslenme programı tüm ailede uygulanmaya başlandığında sağlıksız besinlere harcanan paranın aile bütçesine getirdiği ekstra yük azalacaktır. Yetersiz beslenmeyi takviye etmek amacıyla kullanılan vitamin ve mineral preparatlarına ihtiyaç kalmayacak ve bunların da aile bütçesine dolayısıyla da ülke ekonomisine getirdiği maliyet ortadan kalkacaktır.

⁴¹ Gülgün Ersoy. **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

⁴² Gülgün Ersoy. **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

⁴³ Ayşe Baysal. **Beslenme**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5. Baskı. Ankara

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma Kocaeli ili Derince ilçesinde yer alan Derince Sedaş Tek Spor Kulübü Futbol Okulları'nda yapılmıştır. 1984 yılında kurulan Derince Sedaş Tek Spor Kulübü'nün kurulma amacı; etik değerlere sahip başarılı sporcular yetiştirmek; Türk gençlerinin spora ilgisini artırmak ve Türk sporcularına becerilerini sergileme olanağı tanımaktır. Derince Sedaş Tek spor Futbol Okulu'nda, erkek sporculara futbol öğretilirken, aynı zamanda yaşam kalitesi ve başarılarını artıracak olan spor kültürünün ve sportif vücut yapısının kazandırılması hedeflenmektedir. Futbol okulunda uluslararası standartlara uygun olarak hazırlanmış; çocuğun sportif becerisini artıracak oyunlar ve futbol sporunun temelini kazandırmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Yaş, gelişme düzeyi, beceri ve tecrübeye göre ayrılan gruplara, her cumartesi ve pazar, Derince'deki Derince Belediye Spor Tesislerinde 75-90 dakika antrenman yaptırılmaktadır.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEME

Araştırmanın evreni Derince Sedaş Tek Spor Kulübü bünyesinde bulunan futbol okullarına devam eden 11-12-13 yaş arası öğrencilerdir. İlköğretim birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin okuma, yazma ve algı düzeyleri grupta sorun olabileceğinden araştırmada 11 yaş alt sınır olarak belirlenmiştir.

2.3. BİLGİ VE VERİ TOPLAMASI

Araştırmada anket yöntemi kullanılmıştır. Daha öncesinde 23 soruluk bir anket formu uzmanlar eşliğinde hazırlanmıştır (EK 1). Gönüllü olarak Derince Sedaş Tek Spor Kulübü 11-12-13 yaş grubunda yer alan toplam 82 sporcuya uygulanmıştır. Sporculardan ailelerinden, arkadaşlarından v.b kişilerden destek almamaları kendi bildikleri kadarı ile doldurmaları rica edilmiştir. Böylece anketin geçerliliği sağlanmıştır.

Anket formları araştırmacının gözetimi altında gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra tüm öğrencilere uygulanmıştır.

2.4. BİLGİ VE VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma verilerinin girişi ve elde edilen bulguların değerlendirmesi için SPSS (StatisticPackageforSocialSciences) istatistiksel paket programı kullanılmıştır.Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (Frekans,Yüzde, Ortalama) kullanılmıştır. Grafiklerin oluşmasında ise EXCEL programı kullanılmıştır.

2.5. ÇALIŞMANIN ZAMAN ÇİZELGESİ

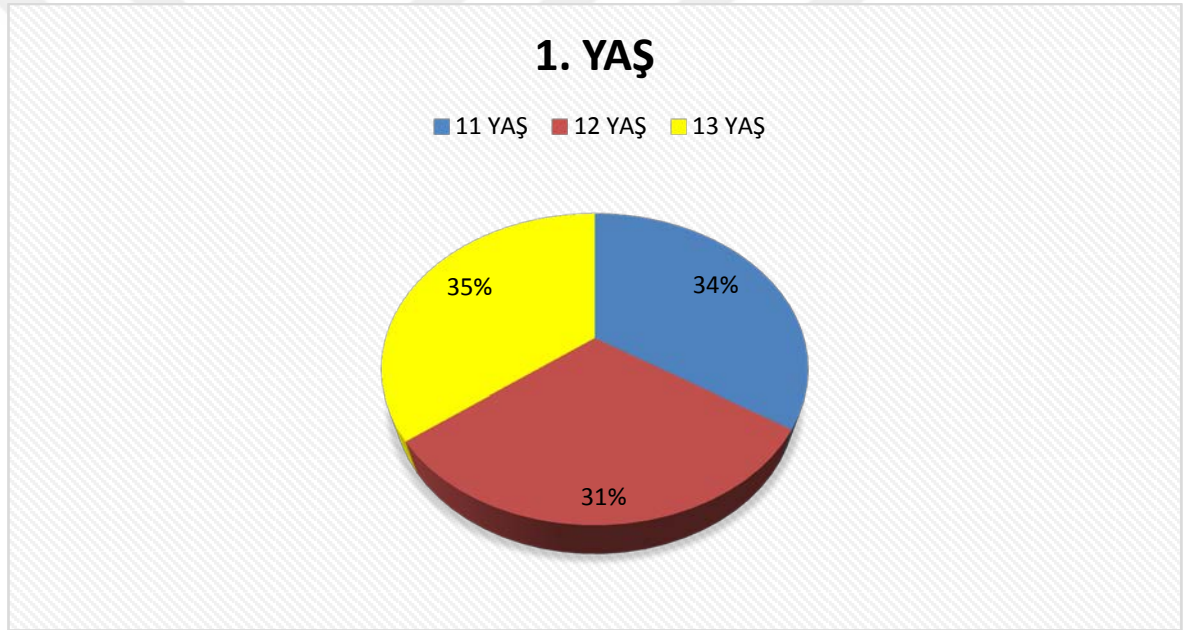
Çalışmanın başlama tarihi 13.03.2016 olarak planlanmıştır. Litaratür çalışması 15.03.2017-01.04.2017 tarihleri arasında sürmüştür. Anketlerin dağıtılıp toplanması 01.05.2017-20.05.2017 tarihleri arasında devam etmiştir.Toplanan anketler SPSS ve EXCEL proramı kullanılarak sonuçlandırılmıştır.Tezin yazım süresi ise 20.05.2017-20.06.2017 tarihleri arasında planlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde Derince Sedaş Tek Spor 11-12-13 yaş gruplarına beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili uygulanmış olan 23 soruluk anketimizin sonuçları grafik halinde verilmiştir.

TABLO 1. ANKETE KATILAN SPORCULARIN YAŞ DAĞILIMLARI :

YAŞ	11 YAŞ	12 YAŞ	13 YAŞ	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	28	25	29	82

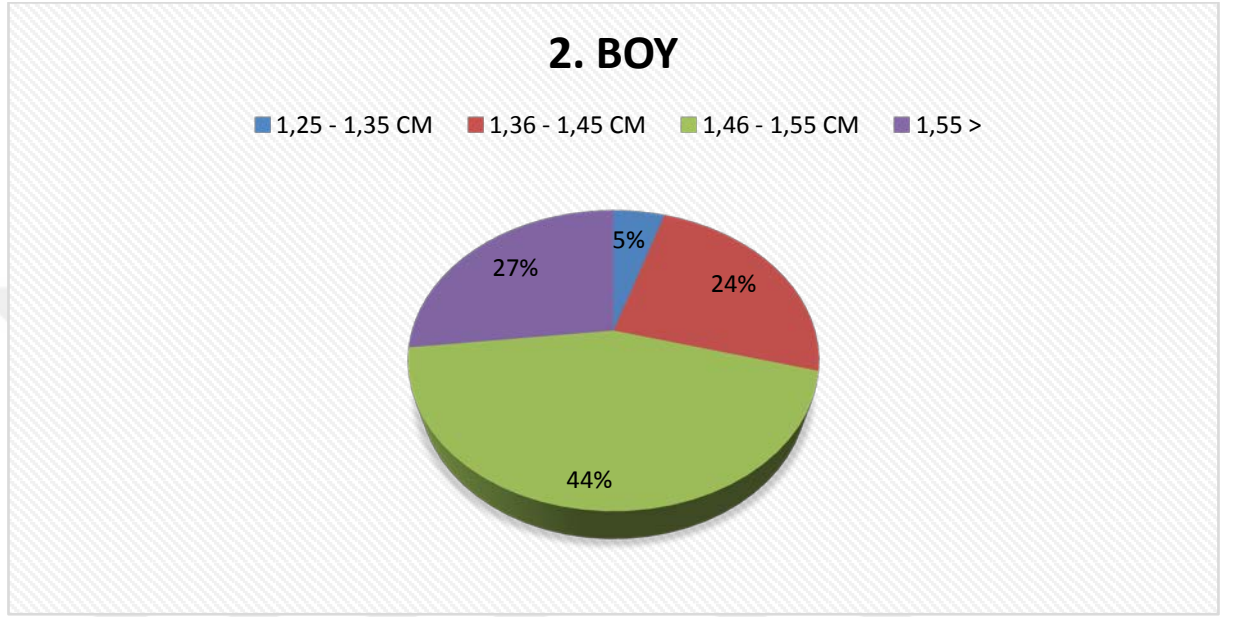


Derince Sedaş Tek Spor 11-12-13 yaş gruplarına beslenme bilgi seviyelerini ölçmek amaçlı uygulamış olduğum ankette , sporcuların yaş dağılımları grafikte görülmektedir.

Anket uygulanan sporcu sayısı toplam : 82 dir.Bunların ; % 34'ü 11 yaş grubu sporcuları , %31'i 12 yaş grubu sporcuları ve %35'i ise 13 yaş grubu sporcularından oluşmaktadır.

TABLO 2. ANKETE KATILAN SPORCULARIN BOY DAĞILIMLARI :

BOY	1,25 - 1,35 CM	1,36 - 1,45 CM	1,46 - 1,55 CM	1,55 >	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	4	20	36	22	82

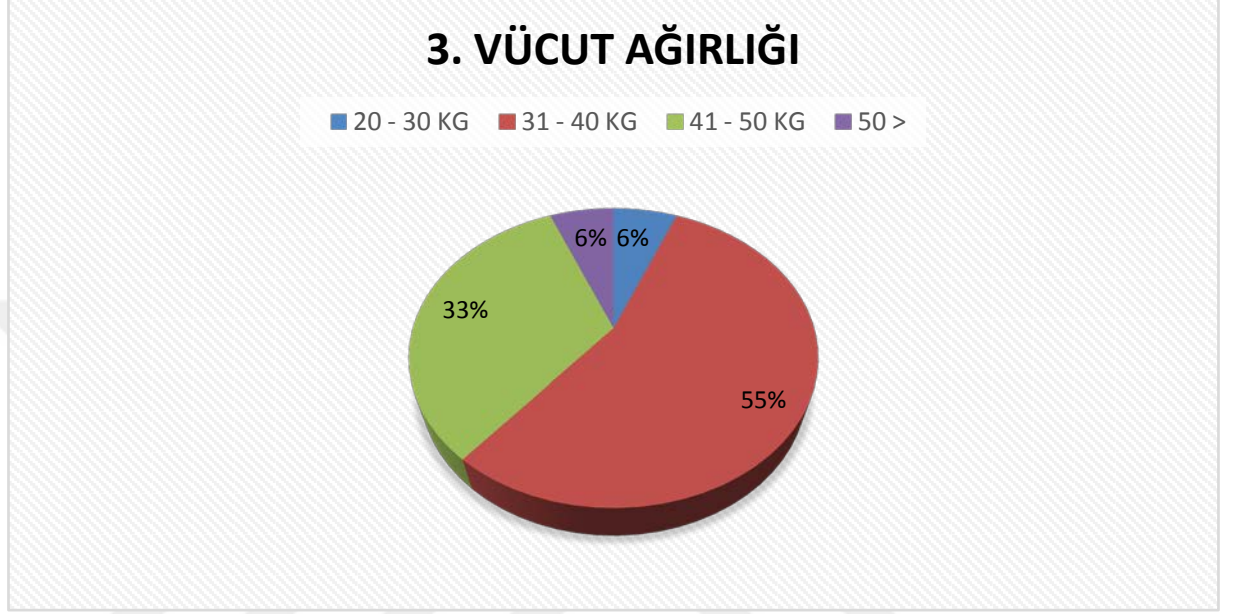


Derince Sedaş Tek Spor 11-12-13 yaş gruplarına beslenme bilgi seviyelerini ölçmek amaçlı uygulamış olduğum ankette , sporcuların boy dağılımları grafikte görülmektedir.

Anket uygulanan sporcu sayısı toplam : 82 dir.Bunların ; %5'i 1,25 ile 1,35 cm aralarındadır.% 24'ü 1,36 ile 1,45 cm aralarındadır.% 44'ü 1,46 ile 1,55 cm aralarındadır.%27'si ise 1,55 >tir.

TABLO 3. ANKETE KATILAN SPORCULARIN VÜCUT AĞIRLIKLARI :

VÜCUT AĞIRLIĞI	20 - 30 KG	31 - 40 KG	41 - 50 KG	50 >	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	5	45	27	5	82

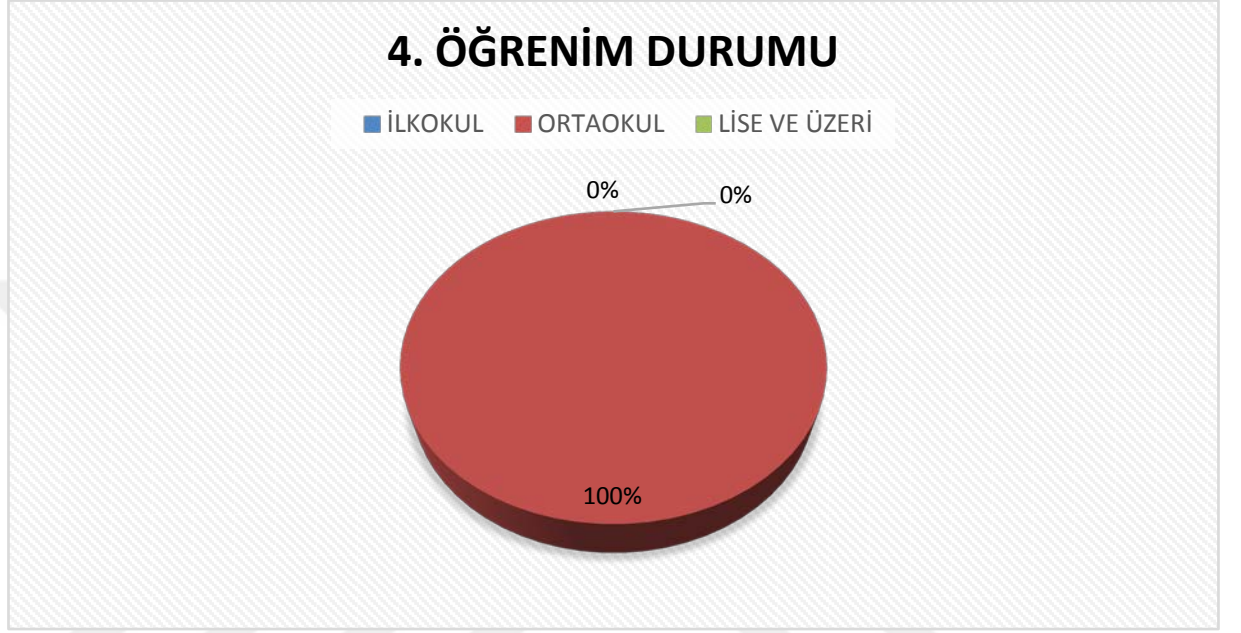


Derince Sedaş Tek Spor 11-12-13 yaş gruplarına beslenme bilgi seviyelerini ölçmek amaçlı uygulamış olduğum ankette , sporcuların vücut ağırlıklarının dağılımları grafikte görülmektedir.

Anket uygulanan sporcu sayısı toplam : 82 dir.Buna göre sporcuların : %6 sı 20-30 kg arasında ,% 55'i 31-40 kg arasındad,%33'ü 41-50 kg arasında,kalan % 6'lık dilim ise 50 kg ve üzeri vücut ağırlığındadır.

TABLO 4. ANKETE KATILAN SPORCULARIN ÖĞRENİM DURUMLARI :

ÖĞRENİM DURUMU	İLKOKUL	ORTAOKUL	LİSE VE ÜZERİ	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	0	82	0	82

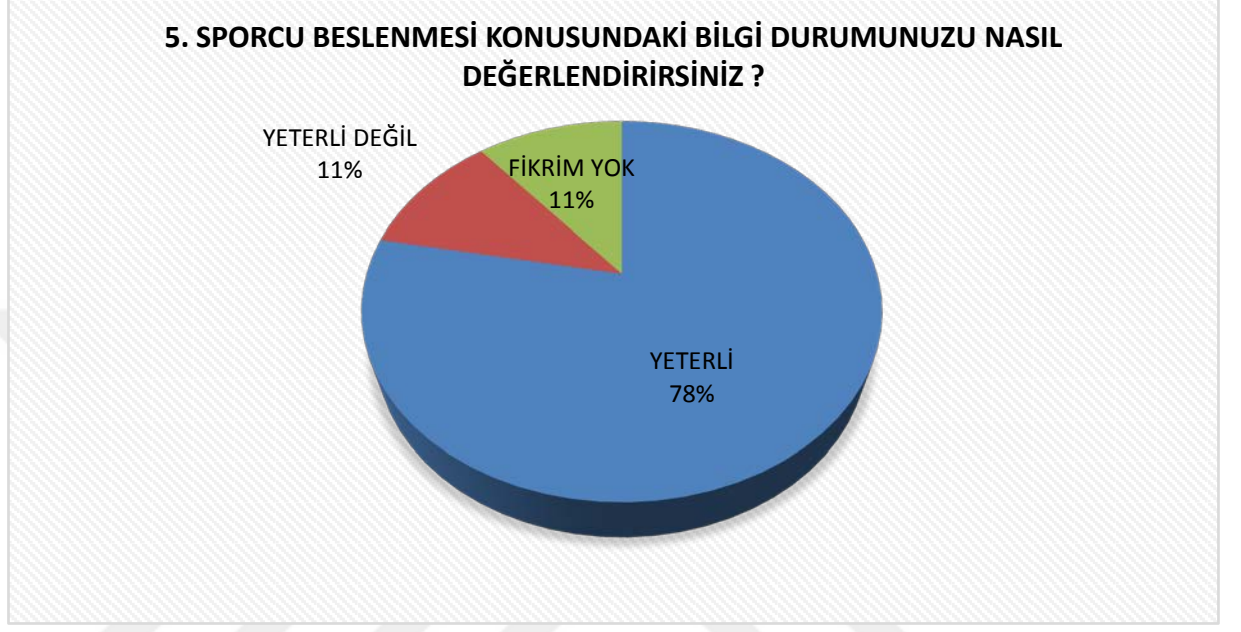


Derince Sedaş Tek Spor 11-12-13 yaş gruplarına beslenme bilgi seviyelerini ölçmek amaçlı uygulamış olduğum ankette , sporcuların öğrenim durumları görülmektedir.

Anket uygulanan toplam sporcu sayısı : 82'dir.Sporcuların %100'ü orta okulda öğrenim hayatlarına devam etmektedir.

TABLO 5. SPORCU BESLENMESİ KONUSUNDAKİ BİLGİ DURUMLARI :

BESLENME BİLGİSİ	YETERLİ	YETERLİ DEĞİL	FİKRİM YOK	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	64	9	9	82

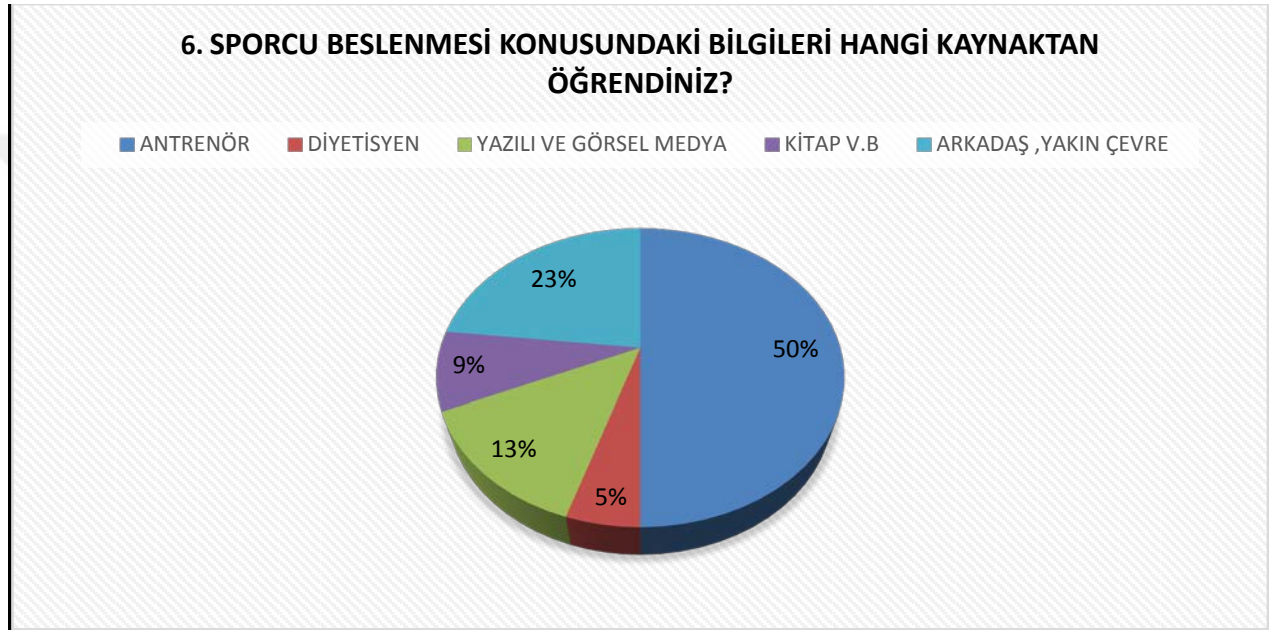


Sporcularımıza sporcu beslenmesi konusundaki bilgi seviyelerini sorduk. Anketimizden çıkan sonuçlara göre ; sporcuların %78'i yeterli, %11'i yetersiz, %11'i ise fikrim yok demiştir.

82 sporcunun katıldığı ankette 64 sporcumuz, sporcu beslenmesi konusunda yeterli seviyede bilgilerinin olduğunu beyan etmişlerdir. 9 sporcun yeterli değil, kalan 9 sporcu ise fikrim yoktur demiştir.

TABLO 6. SPORCU BESLENMESİ KONUSUNDAKİ BİLGİLERİ HANGİ KAYNAKTAN ÖĞRENDİNİZ :

BİLGİ KAYNAĞI	ANTRENÖR	DİYETİSYEN	YAZILI VE GÖRSEL MEDYA	KİTAP V.B	ARKADAŞ, YAKIN ÇEVRE	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	41	4	11	7	19	64

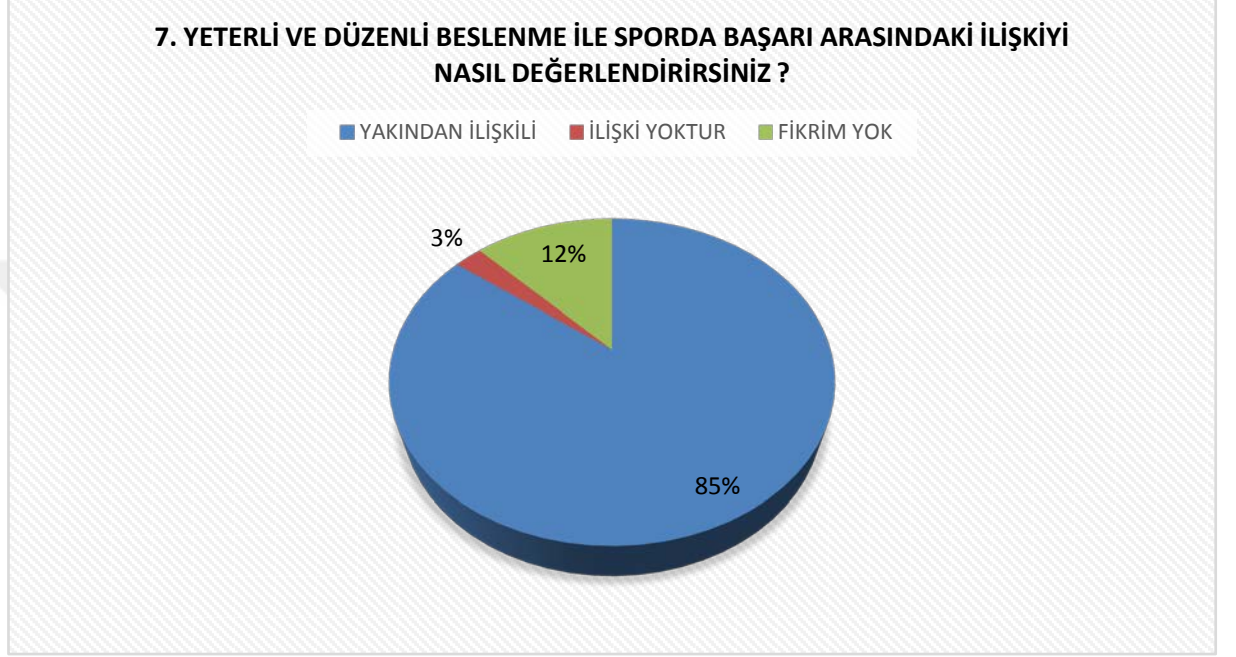


Bir önceki sorumuzda cevapları yeterli olan 64 sporcumuza bu bilgileri kimlerden öğrendiklerini sorduk. Bunların % 50 si antrenör , %5'i diyetisyen , %13'ü yazılı ve görsel medya , %9'u kitap vb. %23'ü ise arkadaş ve yakın çevre diye cevap vermişlerdir.

Sonuçlarda görüldüğü gibi antrenörlerin sporcuların beslenme konusundaki bilgileri, öğrenmesinde etkili olmaktadır.

TABLO 7. YETERLİ VE DÜZENLİ BESLENME SPORDA BAŞARIYI NASIL ETKİLER:

İLİŞKİ DURUMU	YAKINDAN İLİŞKİLİ	İLİŞKİ YOKTUR	FİKRİM YOK	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	70	2	10	82



Ankete katılan sporcularımıza yeterli ve düzenli beslenme ile sporda başarı arasındaki ilişkiyi sorduk ve %85'i yakından ilişkili diyerek cevap vermişlerdir. %12'si ilişkisi yoktur demiş ve %3'lük gibi ufak bir kısımda fikrim yok olarak cevap vermişlerdir.

Sporcuların beslenme ile sporun bir arada koordineli ve düzenli olması gerektiğinin bilincinde oldukları görülmektedir.

TABLO 8. OYNADIĞINIZ KULÜPTE DİYETİSYEN VAR MI? :

DİYETİSYEN DURUMU	EVET (VAR)	HAYIR (YOK)	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	4	78	82

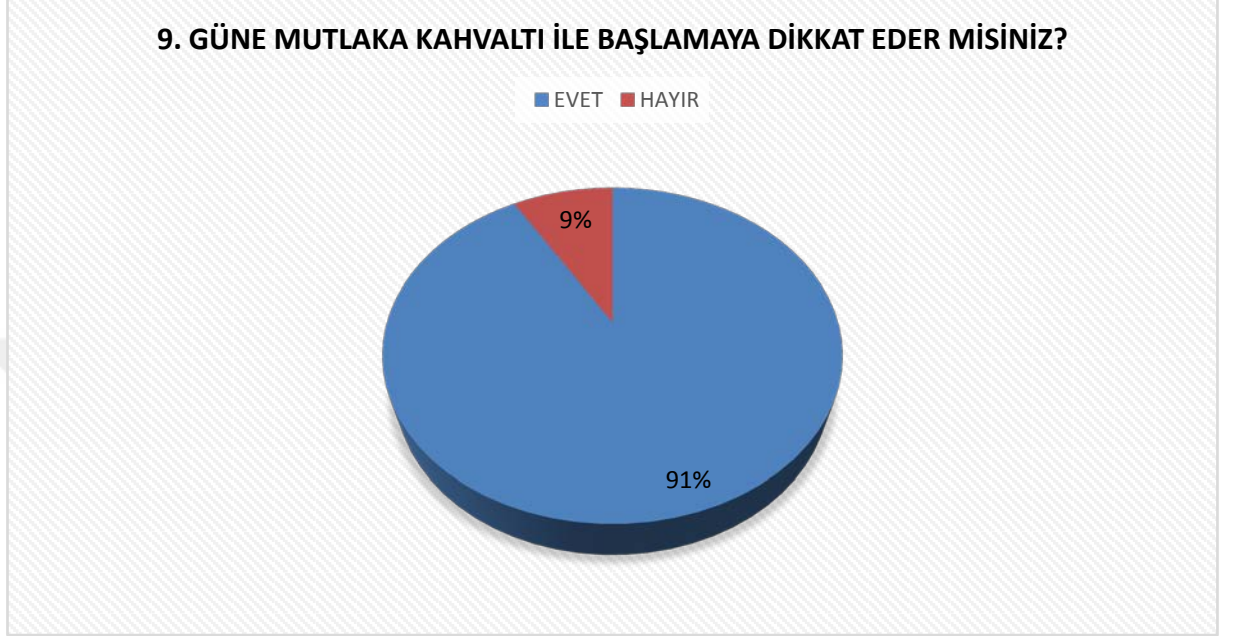


Anketimizin bu sorusunda sporcularımıza Oynadığınız kulüpte diyetisyen var mı diye sorduk ve sporcuların %95'i hayır cevabını verirken, %5'lik bir dilim evet diye cevaplamıştır.

Amatör kulüplerde maddi sıkıntılar gözlemlendiğinden dolayı, bu tip olması gereken desteklerin sporculara sağlanamadığı görülmektedir.

TABLO 9. GÜNE KAHVALTI İLE BAŞLAR MISINIZ? :

GÜNE KAHVALTI İLE BAŞLAMA	EVET	HAYIR	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	75	7	82



Ankete katılan 82 sporcumuza güne kahvaltı ile başlamaya dikkat eder misiniz? diye sorduk. Verilen cevapların % 91'i evet olması dikkat çekmiş ve bizi sevindirmiştir. %9'luk kısım ilede gerekli konuşmalar ve uyarılar yapılarak sporculara destek verilecek.

TABLO 10. BİR FUTBOLCU GÜNDE ORTALAMA KAÇ ÖĞÜN YEMEK YEMELİDİR? :

ÖĞÜN YEMEK DURUMU	1-2 ÖĞÜN	2-4 ÖĞÜN	4-6 ÖĞÜN	6 VE ÜZERİ	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	10	57	14	1	82



Sporcularımıza anketimizin bu sorusunda,bir futbolcu günde ortalama kaç öğün yemek yemelidir diye sorduk.

%70'i 2-4 öğün,%17'si 4-6 öğün,%12'si 1-2 öğün ve %1'lik dilimi ise 6 ve üzeri diye cevap vermiştir.

TABLO 11. BİR SPORCU OLARAK ÖĞÜN ATLADIĞINIZ OLUYOR MU? :

ÖĞÜN ATLADIĞINIZ OLUYOR MU?	EVET	HAYIR	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	39	43	82



Anketimize katılan 82 sporcumuza bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu? Diye sorduk. %52'lik kısım evet %48'lik dilimi ise hayır demiştir.

Sporcularımıza gerekli uyarılar yapıp her öğünün değerli olduğu konusunda bilinçlendirilecektir.

TABLO 11-2. CEVABINIZ EVET İSE HANGİ ÜRÜNLER OLDUĞUNUZU BELİRTİNİZ?

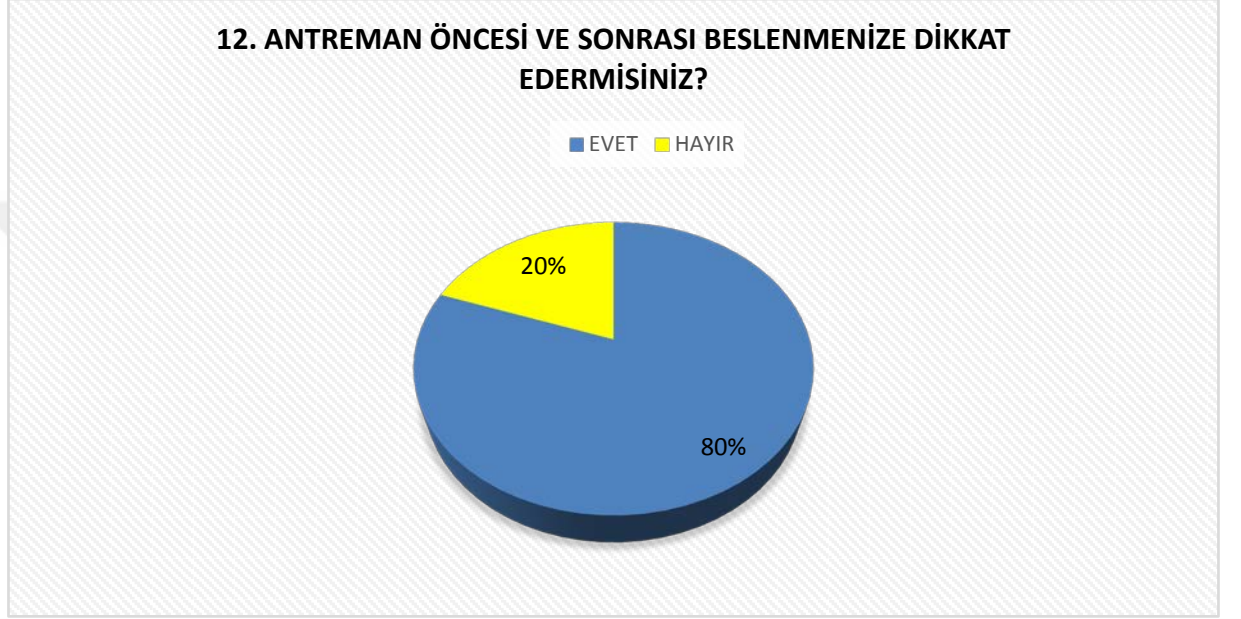
ÖĞÜN ADI	KAHVALTI	ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	8	14	17	39



Cevapları evet olan 39 sporcuya hangi öğünleri atladıklarını sorduk. Bunların; %44'ü ara öğün, %36'sı öğlen, %20'si kahvaltı diye cevaplamıştır. Bu sporcularımız ile özel olarak ilgilenilip, gerekli uyarılar yapıp, bilinçlendirilecektir.

TABLO 12. ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI BESLENMENİZE DİKKAT EDER MİSİNİZ? :

ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI BESLENMEYE DİKKAT EDERMİSİNİZ	EVET	HAYIR	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	66	16	82

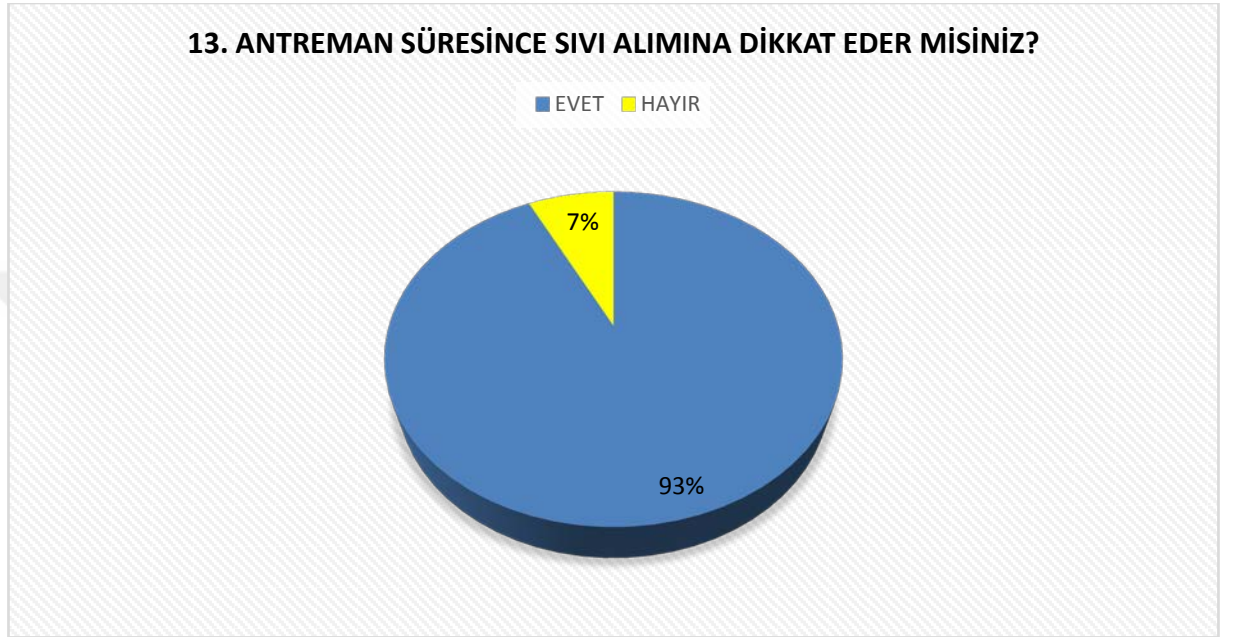


Sporcularımıza antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz? diye sorduk.Sporcuların %80'i evet,%20'si ise hayır demiştir.

Beslenmenin en az antrenman kadar önemli olduğunu,sporcularımıza örnekler ile anlatarak,gerekli bilgiler verilmiştir.İnanıyoruz ki %20 lik kısım bundan sonra daha dikkatli olacaklardır.

TABLO 13. ANTRENMAN ÖNCESİ SIVI ALIMINA DİKKAT EDER MİSİNİZ? :

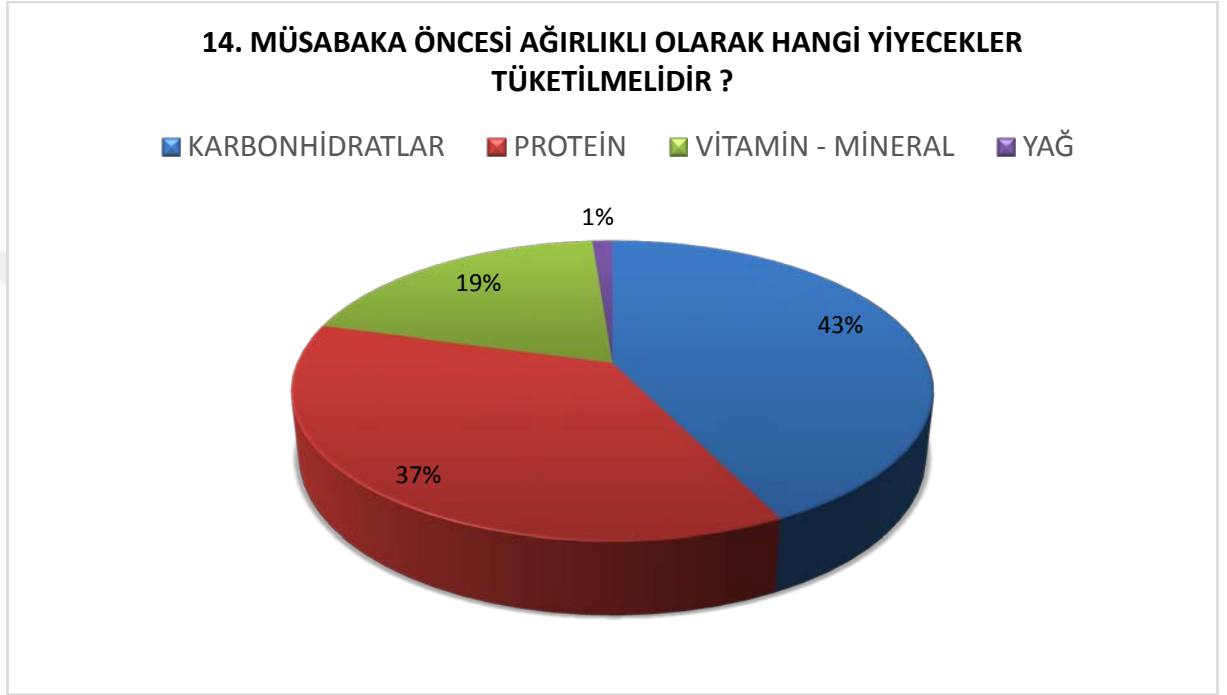
ANTREMAN SÜRESİNCE SIVI ALIMINA DİKKAT EDERMİSİNİZ	EVET	HAYIR	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	76	6	82



Sporcularımıza anketimizin 13.sorusunda antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz? diye sorduk.Sporcuların %93'ü evet,%7'si ise hayır demiştir.

TABLO 14. MÜSABAKA ÖNCESİ AĞIRLIKLI OLARAK HANGİ YEMELER TÜKETİLMELİDİR? :

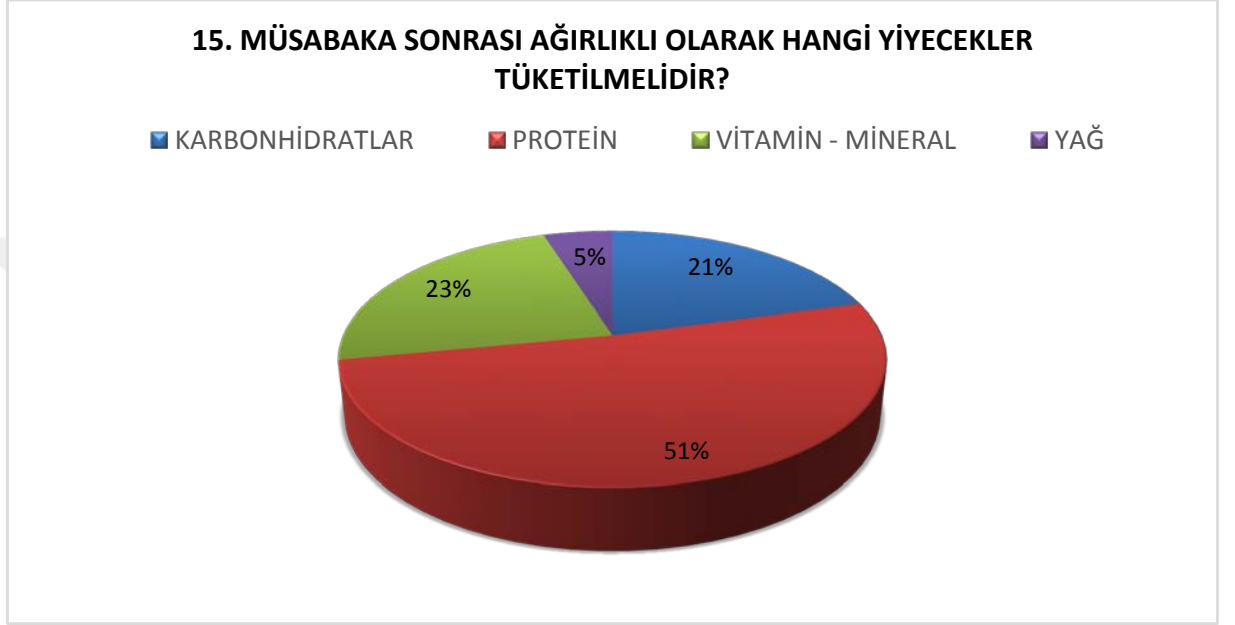
YİYECEK İÇEÇEĞİ	KARBONHİDRATLAR	PROTEİN	VİTAMİN - MİNERAL	YAĞ	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	35	30	16	1	82



Anketimize katılan 82 sporcumuza müsabaka öncesi hangi yiyecekler tüketilmelidir diye sorduk.Sporcularımızın %43'ü karbohidrat,%37'si protein,%19'u vitamin-mineral,%1'i yağ olarak cevap vermiştir.

TABLO 15. MÜSABAKA SONRASI AĞIRLIKLI OLARAK HANGİ YİYECEKLER TÜKETİLMELİDİR? :

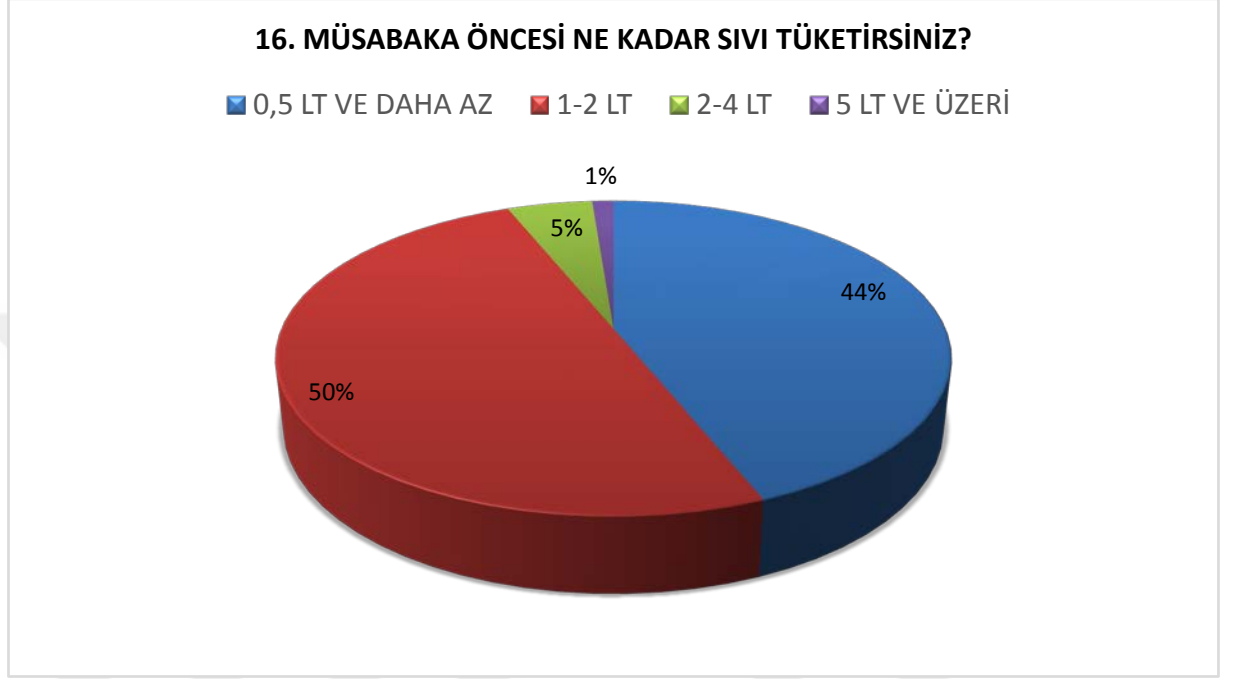
YİYECEK İÇEÇEĞİ	KARBONHİDRATLAR	PROTEİN	VİTAMİN - MİNERAL	YAĞ	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	17	42	19	4	82



Sporcularımıza müsabaka sonrası ağırlıklı olarak hangi yiyecekler tüketilmelidir diye sorduk.Sporcuların %51'i protein,%23'ü vitamin-mineral,%21'i karbonhidrat,%5'i ise yağ olarak cevaplamıştır.

TABLO 16. MÜSABAKA ÖNCESİ NE KADAR SIVI TÜKETİRSİNİZ? :

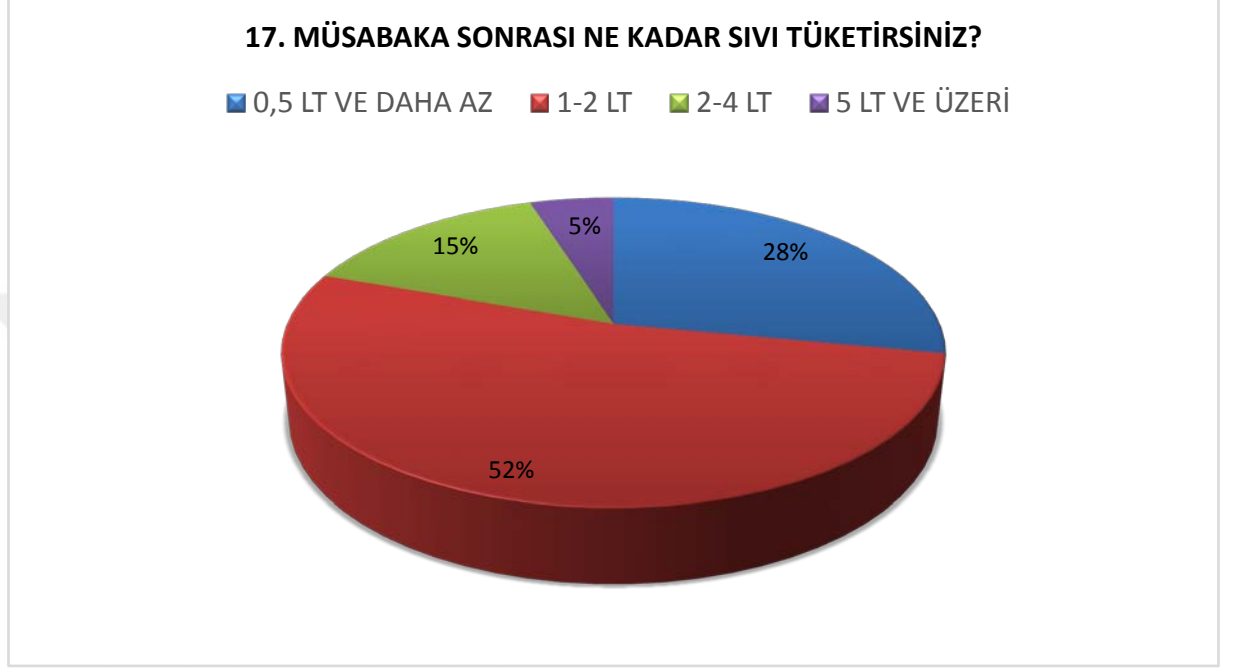
SIVI MİKTARI	0,5 LT VE DAHA AZ	1-2 LT	2-4 LT	5 LT VE ÜZERİ	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	36	41	4	1	82



Sporcularımıza müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz diye sorduk.Sporcularımızın %50'si 1-2 litre,%44'ü 0,5 litre ve daha az,%5'i 2-4 litre,%1'i 5litre ve üzeri demiştir.

TABLO 17. MÜSABAKA SONRASI NE KADAR SIVI TÜKETİRSİNİZ? :

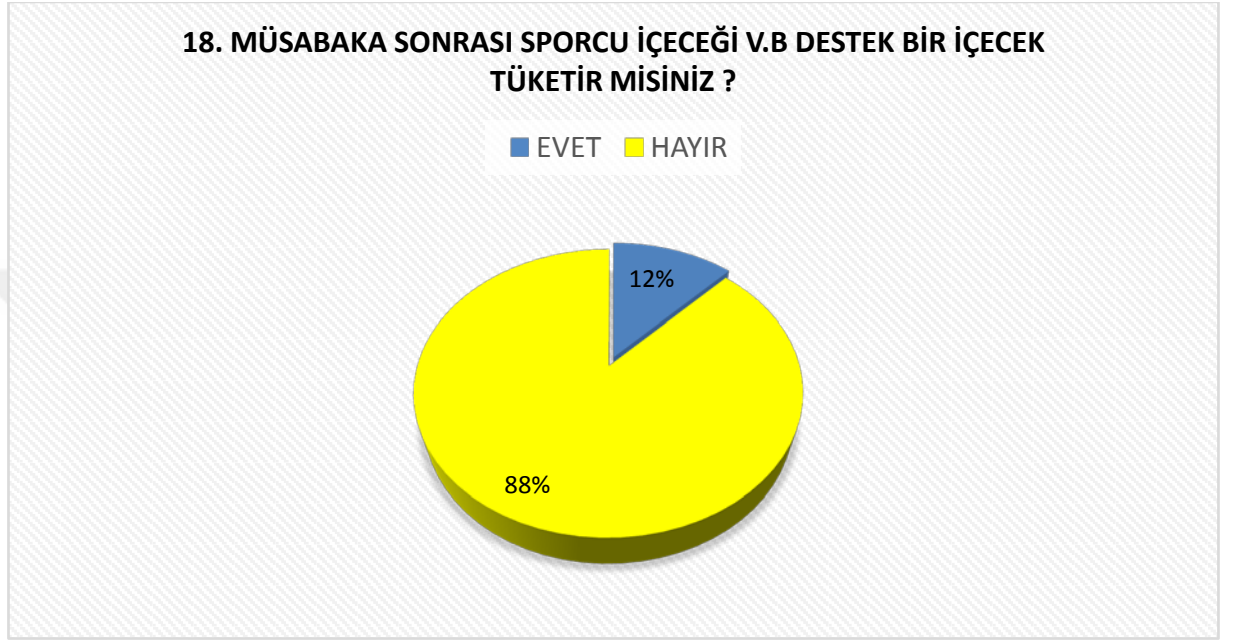
SIVI MİKTARI	0,5 LT VE DAHA AZ	1-2 LT	2-4 LT	5 LT VE ÜZERİ	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	23	43	12	4	82



Sporcularımıza müsabaka sonrası ne kadar sıvı tüketirsiniz diye sorduk.Sporcularımızın %52'si 1-2 litre,%28'i 0,5 litre ve daha az,%15'i 2-4 litre,%5'i 5 litre ve üzeri demiştir.

TABLO 18.MÜSABAKA SONRASI SPORCU İÇECEĞİ TÜKETİR MİSİNİZ? :

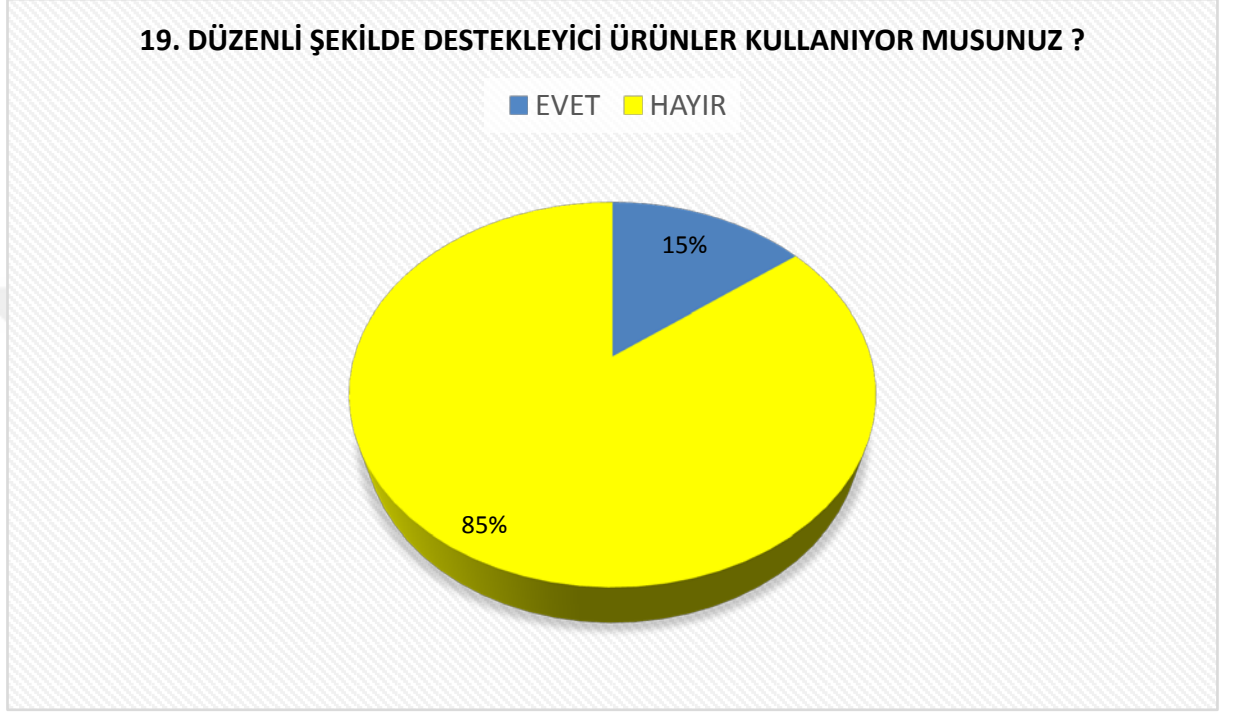
SPORCU DESTEK İÇECEĞİ TÜKETİRMİSİNİZ	EVET	HAYIR	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	10	72	82



Sporcularımıza müsabaka sonrası sporcu içeceği v.b. destek bir içecek tüketir misiniz die sorduk. Sporcuların %88'i hayır,%12'si ise evet cevabı vermiştir.

TABLO 19. DÜZENLİ ŞEKİLDE DESTEKLEYİCİ ÜRÜNLER KULLANIYOR MUSUNUZ? :

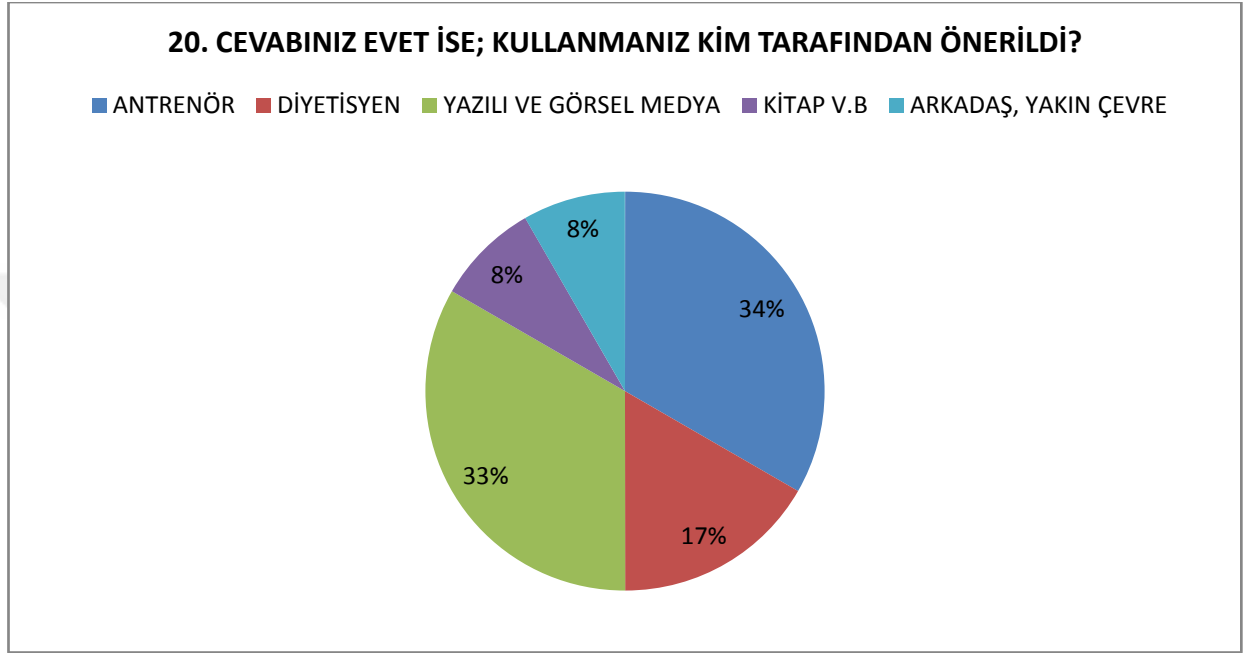
DESTEKLEYİCİ ÜRÜN KULLANMA	EVET	HAYIR	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	12	70	82



Ankete katılan 82 sporcumuza düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanıyor musunuz diye sorduk. Sporcuların %85'i hayır,%15'i ise evet cevabı vermiştir.

TABLO 20. CEVABINIZ EVET İSE; KULLANMANIZ KİM TARAFINDAN ÖNERİLDİ?

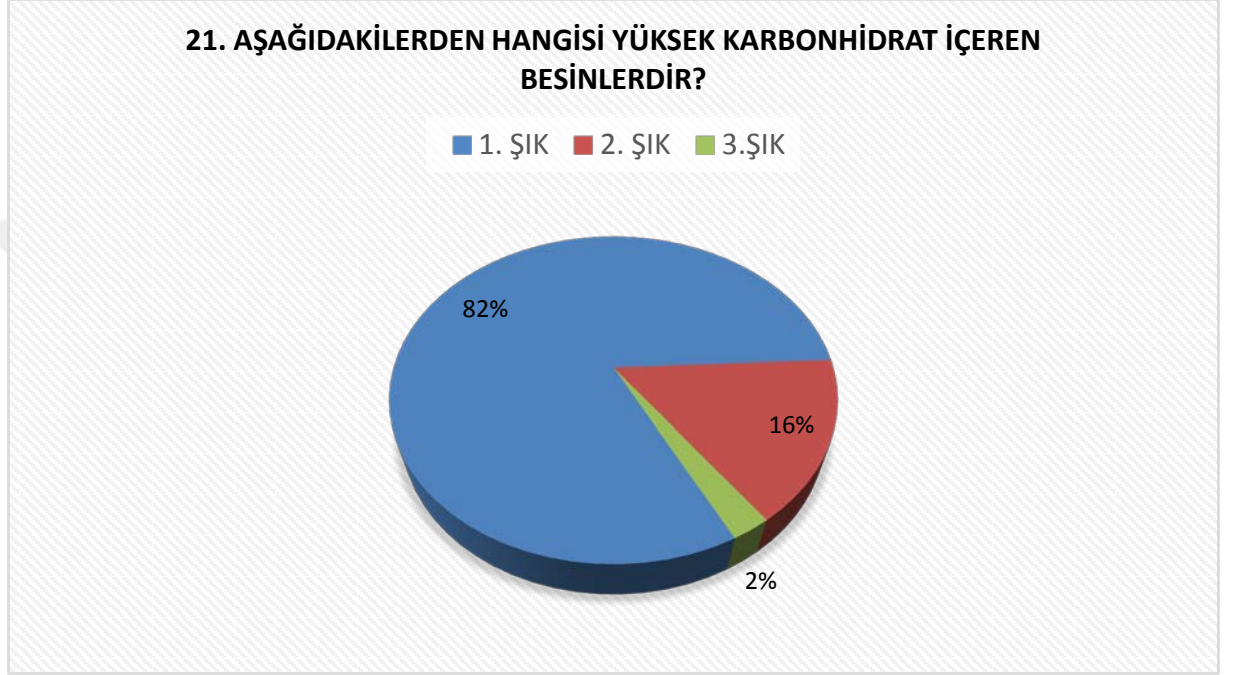
CEVAP	ANTRENÖR	DİYETİSYEN	YAZILI VE GÖRSEL MEDYA	KİTAP V.B	ARKADAŞ, YAKIN ÇEVRE	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	4	2	4	1	1	12



19.soruda cevapları evet olan 12 sporcumuza kullanmanız kim tarafından önerildi diye sorduk.Sporcuların 4'ü antrenör,2'si diyetisyen,4'ü yazılı ve görsel medya,1'i kitap v.b ,1'i ise arkadaş ve yakın çevre olarak cevap vermiştir.

TABLO 21. YÜKSEK KARBONHİDRAT İÇEREN BESİNLER HANGİSİDİR? :

CEVAP	Ekmek, pirinç, muz, patates, baklagiller	Yumurta, fındık, ceviz, süt, yoğurt	Havuç, ıspanak, marul, patlıcan, domates	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	67	13	2	82



Anketimizin bu sorusunda sporcularımıza aşağıdakilerden hangisi yüksek karbonhidrat içeren besinlerdir diye sorduk.

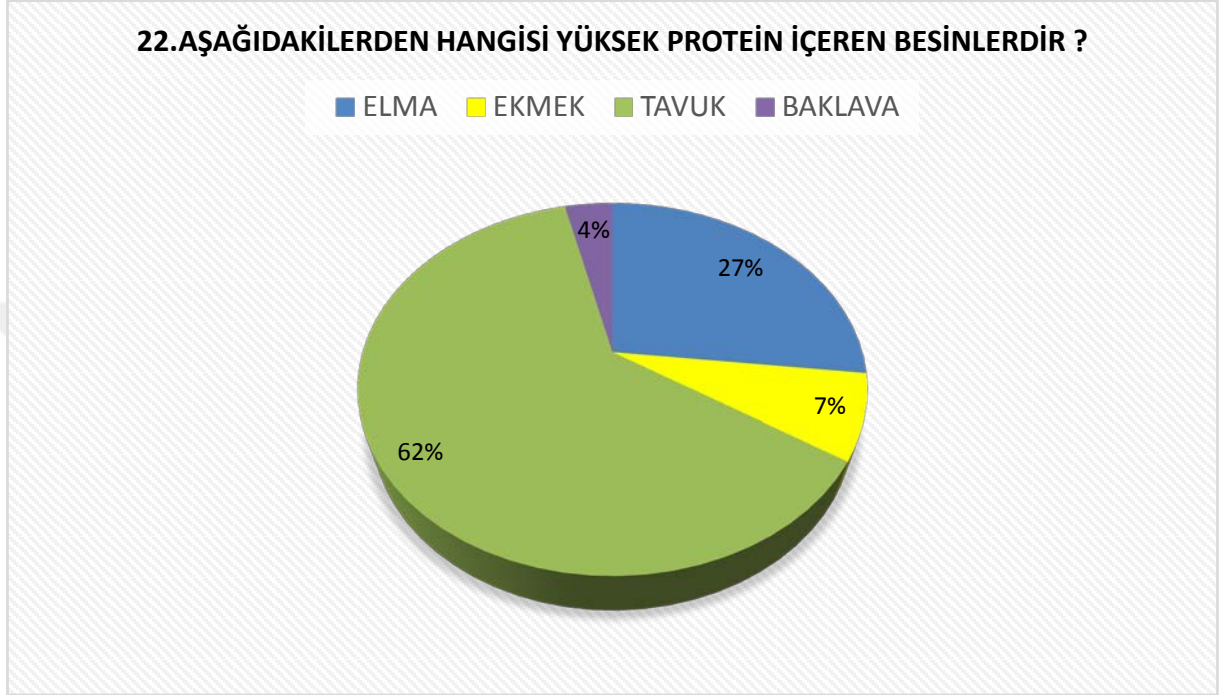
Sporcuların % 82'si 1.ŞİK olan ekmek,pirinç,muz,patates,baklagiller demiştir.

%16'sı 2.ŞİK olan yumurta,fındık,ceviz,süt,yoğurt demiştir.

%2'si ise 3.ŞİK olan havuç,ıspanak,marul,patlıcan,domates demiştir.

TABLO 22. YÜKSEK PROTEİN İÇEREN BESİNLER HANGİSİDİR? :

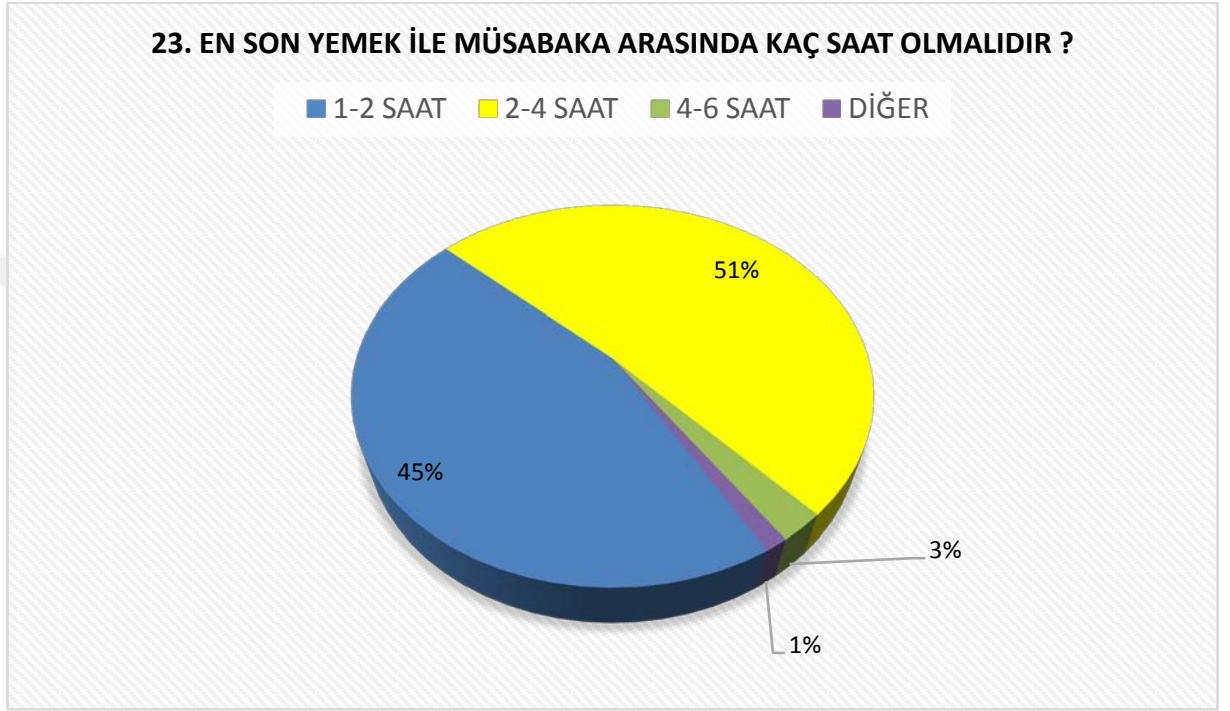
YİYECEK	ELMA	EKMEK	TAVUK	BAKLAVA	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	22	6	51	3	82



Sporcularımıza aşağıdakilerden hangisi yüksek protein içeren besindir diye sorduk.Sporcularımızın %62'si tavuk,%27'si elma,%7'si ekmek,%4'ü ise baklava olarak cevap vermiştir.

TABLO 23. EN SON YEMEK İLE MÜSABAKA ARASINDA KAÇ SAAT OLMALIDIR? :

SAAT	1-2 SAAT	2-4 SAAT	4-6 SAAT	DİĞER	TOPLAM
KİŞİ SAYISI	37	42	2	1	82



Anketimizin son sorusunda sporcularımıza en son yemek ile müsabaka arasında kaç saat olmalıdır diye sorduk.Sporcularımızın %51'i 2-4 saat,%45'i 1-2 saat,%3'ü 4-6 saat,%1'i ise diğer olarak cevap vermişlerdir.

SONUÇ

Sağlıklı ve yeterli beslenme; çocukların bedenlen büyümesinde, sağlam bir kas ve iskelet sistemi geliştirmesinde aktif rol oynadığı gibi zihinsel olarak da algılamalarının gelişmesine ve öğrenme hızlarının artmasına yardımcı olmaktadır.

Birçok gelişmiş ülke başta obezite olmak üzere yetersiz ve dengesiz beslenmeyle bağlantılı hastalıkların artışını önleyebilmek için ulusal programlar geliştirmeye başlamışlardır. Kaliforniya Eğitim Departmanı'nın obezite, D.M. ve K.V.H. ile ilgili hazırladığı önlem paketinde küçük yaşlardan itibaren çocukların doğru beslenme alışkanlıklarıyla donatılmalarının ve mutlaka bir spor faaliyetine yönlendirilmelerinin gerekliliği üzerinde durulmaktadır

Sportif faaliyetler çocukların büyüme ve gelişmesinde dengeli beslenme kadar önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle son yıllarda çocukluktan erişkinliğe geçişte kemik kütlelerinin yeterli düzeye gelebilmesi için kalsiyum alımına ek olarak kemiklerin ve kasların gelişmesini sağlayacak fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılmasının önemi vurgulanmaktadır. Sportif faaliyetlere hiç katılmayan çocukların kas yapılarının az geliştiği, boylarının biraz daha kısa olduğu, aşırı ya da yetersiz beslenme nedeniyle kilo problemi yaşadıkları, algılama ve öğrenme yeteneklerinin tam gelişmediği gözlenmiştir.⁴⁴

Yayınladığı raporda, çocukların haftanın en az 5 gün, 60 dakikadan az olmamak üzere kalp atım hızlarını artırıp dönem dönem nefes nefese kalmalarına sebep olacak yoğunluktaki bir fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri gerektiğini vurgulamaktadır.

Sporun çocukların sağlığında oynadığı önemli rolden dolayı bu araştırmanın örnekleminin spora yönlendirilmiş çocuklardan oluşmasına karar verilmiştir. Bu araştırma geliştirilen eğitim materyali ve beslenme eğitimi ile spor okuluna devam etmekte olan 11-12-13 yaş grubu çocukların beslenme bilgi düzeylerini artırmak, besin değeri yüksek yiyecekleri seçebilir hale gelmelerini sağlamak ve kalıcı davranış değişiklikleri oluşturmak amacıyla planlanmıştır.

Okullarda mutlaka beslenme eğitiminin verilmesi gerekmektedir. Bu eğitimin amacı beslenme ve sağlık ilişkisini anlatarak çocuklara doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak olmalıdır.⁴⁵ Okullarda verilen beslenme ve sağlık eğitimlerinin ulusal düzeyde etkilerinin artırılması amacıyla ADA, SNA (School Nutrition Association) ve SEN (Society for Nutrition Education) "nin birlikte

⁴⁴ Caner Açıkada, Ersin Ergen. **Bilim ve Spor**. TEK Ofset Matbaacılık, Ankara.

⁴⁵ ŞANLIER N, ERSOY Y. (2005). **Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri**. Morpa Yayınları, İstanbul.

yayınladıkları raporda beslenmeyle ilgili farklı kanallardan (okul, aile, çevre ve medya) ve kaynaklardan (ebeveyn, öğretmenler, sağlık personeli, medya) düzenli olarak benzer mesajlar alan çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bu sebeple eğitim politikalarının okul, aile ve toplumu iletişime geçirmesinin hayati önem taşıdığı üzerinde durulmuştur. Öğretmenler okulda beslenme ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek üzerine eğitimler verirken evde ve çevrede de çocuğun rol model olarak görebileceği kişilerin benzer davranışlar içinde olması okulda alınan eğitimin başarısı açısından büyük önem taşımaktadır.

Zambiya'daki ilkokullarda beslenme ve sağlığa yönelik bir eğitim programı geliştirmek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, okulda bir beslenme programı yürütülmesi bile öğretmen ve ebeveyn girişimleriyle desteklenmiş sınıf programlarının düzenli uygulanması durumunda hem çocuklar hem de ebeveynler arasında, olumlu bilgi ve davranış değişikliklerinin oluşabileceğini belirtmişlerdir. Çocukların besin tüketimlerinin ailenin besin tüketiminden ayrı düşünülmemeyeceğini, beslenme eğitiminin en küçük topluluk olan aileden başlaması ve sağlıklı beslenme önerilerinin tüm aileye yönelik hazırlanmış bilgi, tutum ve davranış evrelerinden oluşan etkin ve sürekli bir eğitim programıyla verilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Meslek yüksekokulu öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmasından çıkan sonuçlara göre beslenme bilgisi eğitiminin etkinliğinin artırılması için daha küçük yaşlardan başlatılması gerekmektedir.

Geleneksel beslenme eğitim programının stratejisi temel beslenme bilgilerini aktarmaktır. Çocuklarda davranış değişikliği oluşturma etkisi düşük olan bu sisteme ek olarak ebeveynlere de beslenme ve beslenmenin çocuklarının gelişiminde ne kadar önemli bir rol oynadığı konularında verilecek eğitimlerin etkinlik düzeyinin artmasında olumlu rol oynayacağını vurgulamaktadır.

Bizim araştırmamızda da Derince Sedaş Tek Spor kulübünün 11-12-13 yaş gruplarının sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi seviyelerini tespit edip;gereklilyarılar,düzeltilmeler,bilgiler verilip bundan sonraki spor hayatına bu yararlar ile daha düzenli ve dengeli beslenmesini sağlamak hedeflenmiştir.

Sporcuların beslenme konusunda ki bilgi seviyelerinin belirlenmesi amaçla uygulanan anketimizin ilk 4 sorusunda;DerinceSedaş Tek Spor 11-12-13 yaş gruplarına uygulamış olduğumuz ankete katılan sporcuların yaş dağılımları,boydağılımları,vücut ağırlıkları ve öğrenim durumlarının sonuçları verilmiştir.

Anket uygulanan sporcu sayısı toplam : 82 dir.Bunların ; % 34'ü 11 yaş grubu sporcuları , %31'i 12 yaş grubu sporcuları ve %35'i ise 13 yaş grubu sporcularından oluşmaktadır (ŞEKİL 1).

Anket uygulanan sporcu sayısı toplam : 82 dir.Bunların ; %5'i 1,25 ile 1,35 cm aralarındadır.% 24'ü 1,36 ile 1,45 cm aralarındadır.% 44'ü 1,46 ile 1,55 cm aralarındadır.%27'si ise 1,55 >tir (ŞEKİL 2).

Anket uygulanan sporcu sayısı toplam : 82 dir.Buna göre sporcuların : %6 sı 20-30 kg arasında ,% 55'i 31-40 kg arasındadır,%33'ü 41-50 kg arasında,kalan % 6'lık dilim ise 50 kg ve üzeri vücut ağırlığındadır (ŞEKİL 3).

Anket uygulanan toplam sporcu sayısı : 82'dir.Sporcuların %100'ü orta okulda öğrenim hayatlarına devam etmektedir (ŞEKİL 4).

Sporcuların beslenme konusunda ki bilgi seviyelerinin belirlenmesi amaçla uygulanan anketimizin 5. sorusunda;sporcu beslenmesi konusundaki bilgi durumunlarını? 6. sorusunda ise bu bilgileri hangi kaynaktan öğrendiklerini sorduk.Alınan cevaplar ise ;

82 sporcunun katıldığı ankette 64 sporcumuz,sporcu beslenmesi konusunda yeterli seviyede bilgilerinin olduğunu beyan etmişlerdir.9 sporcun yeterli değil,kalan 9 sporcu ise fikrim yoktur demiştir (TABLO 5).

Bir önceki sorumuzda cevapları yeterli olan 64 sporcumuza bu bilgileri kimlerden öğrendiklerini sorduk. Bunların % 50 si antrenör , %5'i diyetisyen , %13'ü yazılı ve görsel medya , %9'u kitap vb. %23'ü ise arkadaş ve yakın çevre diye cevap vermişlerdir. Sonuçlarda görüldüğü gibi antrenörlerin sporcuların beslenme konusundaki bilgileri öğrenmesinde etkili rol olmaktadır (ŞEKİL 6).

Sporcularımıza yeterli ve dengeli beslenmenin spor da başarı arasındaki ilişkiyi sorduğumuz sorumuzda ; Ankete katılan 82 sporcumuzun %85'i yakından ilişkili diyerek cevap vermişlerdir.%12'si ilişkisi yoktur demiş ve %3'lük gibi ufak bir kısımda fikrim yok olarak cevap vermişlerdir (ŞEKİL 7).

Sporcuların %85 lik büyük bir dilimi beslenme ile sporun bir arada koordineli ve düzenli olması gerektiğinin bilincinde oldukları görülmektedir.Geriye kalan %15 lik kısım ile özel ilgilenilip gerekli bilgilendirme tarafım tarafından yapılmıştır.

Günümüz modern şartlarında her kulüpte bir diyetisyenin olması gereken spor dünyasında malesef amatör spora verilmeyen önem ve değer yüzünden hemen hemen hiçbir kulüpte olmadığı görülmektedir.Çalışmamızın bu sorusunda sporcularımıza Oynadığınız kulüpte diyetisyen var mı diye sorduk ve sporcuların %95'i hayır cevabını verirken, %5'lik bir dilim evet diye cevaplamıştır (ŞEKİL 8).

Gün içerisinde her yenilen öğünün yararı yatsınamaz. Bu öğünlerin en başında ise kahvaltı gelmektedir. Sporcularımıza güne mutlaka kahvaltı ile başlar mısınız diye sorduk? Alınan cevaplar bizi sevindirdi, anketimize katılan 82 sporcumuzun ; 75'i evet 7'si ise hayır cevabı vermiştir. 7 kişilik grup ile özel ilgilenilip gerekli bilgilendirmeler şahsım tarafından verilmiştir. (TABLO 9).

Son derece hareketli olan ve yüksek kondisyon gerektiren futbol, bir maçta kaybedilen enerji bakımından da en üst seviyelerde olan spor dallarından da bir tanesidir. Bir müsabaka da orta saha oyuncusunun ortalama 10, santraforun ortalama 6, defans oyuncusunun ise ortalama 5 kilo metre koştuğunu düşünürsek kaybettikleri kalori miktarı 1500 ile 2000 arasında değişmektedir. Bu nedenle hem antrenman hem de karşılaşmadan önce ve tüm aktif spor hayatı boyunca beslenmelerine dikkat etmeli, doğru besinleri zamanında ve eksiksiz almalıdır. Vücut yağ oranlarının yüzde onu geçmemesi ve ideal oranı yüzde beş olması gereken futbolcular; protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenirler. Normal bir insanın günlük ihtiyaç duyduğu kalori miktarı 2500 civarları iken futbolcularda bu oran 5000 kalorilere kadar çıkar.⁴⁶

Sporcularımıza anketimizin bu sorusunda, bir futbolcu günde ortalama kaç öğün yemek yemelidir diye sorduk? Sporcularımızın : %70'i 2-4 öğün, %17'si 4-6 öğün, %12'si 1-2 öğün ve %1'lik dilimi ise 6 ve üzeri diye cevap vermiştir (ŞEKİL 10).

Çalışmamızın 11. Sorusunda sporcularımıza öğün atladığınız oluyor mu? oluyor ise bunlar hangi öğünler diye sorduk? Ankete katılan 82 sporcumuzun 39'u evet, 43'ü hayır diye cevap vermiştir (TABLO 11).

Cevapları evet olan 39 sporcumuza hangi öğünleri atladıklarını sorduk? Bunların ; 8'i kahvaltı, 14'ü öğlen, 17'si ara öğün diye cevap vermiştir (TABLO 11-2). Sporcularımıza gerekli uyarılar yapıp her öğünün değerli olduğu konusunda bilinçlendirme yapılmıştır.

"Spor öncesi ve sonrası beslenme" araştırması oldukça zevkli ve önemli bir konu. Ne yemeliyim, ne yapmalıyım diye üzerinde çok düşününce işin içinden çıkmak zorlaşsa da genel prensibi anlayınca hiçbir zaman sıkıntı yaşanmıyor. Dikkat edilmesi gereken bir kaç püf nokta var sadece. Beslenmenin genel olarak kişiye özgü olduğu varsayımıyla hareket edersek herkes için standart bir spor öncesi/sonrası öğünü yok aslında. Herkesin spordaki amacı ve vücudunun ihtiyaç duyduğu

⁴⁶ (<http://www.futbolokulu.com.tr/beslenme-programi.html>).(Erişim tarihi: 23.04.2017)

makrobesin dağılımı farklı olduğundan ne kadar araştırma yapsanız bile, öğünlerinizi kendinize göre kişiselleştirmek en iyisidir.⁴⁷

Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenin faydalı olduğu yassınamaz bir gerçektir.Sporcularımıza antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz diye sorduk? Sporcularımızın %80'i evet,%20'si ise hayır demiştir (ŞEKİL 12). Hayır diyen % 20'lik kısım ile özel olarak ilgilenilip gerekli uyarılar ve bilinçlendirme tarafımızca yapılmıştır.

Sporcularımıza anketimizin 13.sorusunda antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz? diye sorduk.Sporcuların %93'ü evet,%7'si ise hayır demiştir (ŞEKİL 13). %7'lik dilim ile özel olarak ilgilenilip gerekli tenkitlerde bulunulmuştur. Yapılacak gözlemler ile takip altına alınılacaklardır.

Müسابaka/Antrenman Öncesi Beslenme:

Müسابaka/Antrenmandan 3–4 saat önce tüketilen 300–400 gr CHO içeren bir öğünün performansı arttırdığı gösterilmektedir. Ancak son yıllarda egzersizden 1 saat önce ağırlık başına 1 gr karbonhidrat alımının da iyi tolere edildiğine dair çalışmalar mevcuttur.

Müسابaka /Antrenman Sonrasında Beslenme :

Egzersizden hemen sonra vücutta azalan su, mineraller ve boşalan glikojen deposu yerine konmalıdır. Bu depoların yerine konmasında en etkili yol; en kısa sürede, ilk yarım saatte yüksek karbonhidratlı yiyeceklerin tüketilmesidir.⁴⁸

Çalışmamızın 14. ve 15. soruların da müسابaka öncesi ve sonrası ağırlıklı olarak hani yiyecekler tüketilmelidir diye sorduk?

Müسابaka öncesi ; Sporcularımızın %43'ü karbohidrat, %37'si protein, %19'u vitamin-mineral, %1'i yağ olarak cevap vermiştir (ŞEKİL 14).

⁴⁷ (<https://simplybegum.wordpress.com/2016/02/11/spor-oncesi-ve-sonrasi/>).(Erişim tarihi: 23.04.2017)

⁴⁸ (<http://www.yasinatil.com/musabaka-oncesi-ve-sonrasi-beslenme/>).(Erişim tarihi: 24.04.2017)

Müسابaka sonrası ; Sporcuların %51'i protein, %23'ü vitamin-mineral, %21'i karbonhidrat, %5'i ise yağ olarak cevaplamıştır (ŞEKİL 15).

Vücuttaki kas miktarına bağlı olarak vücut ağırlığının % 55- 70'ini su oluşturmaktadır. Egzersiz sırasında sıvı dengesini koruyan sporcuların, optimal egzersiz performansına ulaştığı ve ilerleyen dehidrasyonun (vücuttaki sıvı miktarının azalması) performansı olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Ayrıca sporcular için dehidrasyon, yaşamı tehdit eden sıcak bitkinliği ve sıcak çarpması risklerini de artırmaktadır. Sporcular egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli miktarda sıvı tüketmelidir. Hafif dehidrasyon (vücuttaki sıvı kaybı) bile, performansı olumsuz yönde etkilemektedir.

Sporcular ne kadar sıvı tüketmelidir? Sporcular egzersize vücutlarında yeterli miktardaki sıvı ile başlamalıdır. Egzersizden 24 saat önce ,bol miktarda sıvı tüketilmelidir. Egzersizden 2-3 saat önce 400-600 ml sıvı tüketimi önerilirken, bu uygulama egzersiz öncesi optimal sıvı dengesini sağladığı gibi, fazla sıvının idrarla atımı için de sporcuya gerekli süreyi tanımaktadır. Egzersiz başlangıcında ve sonrasında 15-20 dakika aralarla, 150- 350 ml sıvı tüketilerek, vücuttaki sıvı dengesi korunmaktadır. Egzersiz sırasında sıvı tüketiminizi artırın.⁴⁹

Çalışmamızın 16. ve 17 sorularında sporcularımıza müsabak öncesi ve sonrası ne kadar sıvı tüketirsiniz diye sorduk ?

Müسابaka öncesi ; Sporcularımızın %50'si 1-2 litre, %44'ü 0,5 litre ve daha az, %5'i 2-4 litre, %1'i 5litre ve üzeri demiştir.Sporcularımızın bu konu ile ilgili yetersizliklerini tespit edip gerekli sporculara gerekli bililendirmeler yapılmıştır (ŞEKİL 16).

Müسابaka sonrası ; Sporcularımızın %52'si 1-2 litre, %28'i 0,5 litre ve daha az, %15'i 2-4 litre, %5'i 5 litre ve üzeri demiştir (ŞEKİL 17).

Çalışmamızın 18. sorusunda sporcularımıza müsabaka sonrası sporcu içeceği v.b. destek bir içecek tüketir misiniz die sorduk? Sporcuların %88'i hayır,%12'si ise evet cevabı vermiştir(ŞEKİL 18).

Sporcularımıza anketimizin 19. ve 20. Sorularında düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanıyor musunuz? Cevapları evet olan sporculara da kullanmanız kim tarafından önerildi diye sorduk?

Anketimize katılan 82 sporcunun 70'i destekleyici ürün kullanmadıklarını beyan etmişlerdir.12'si ise evet demişlerdir.Evet diyen sporcularımızın 4'ü antrenör, 2'si diyetisyen, 4'ü yazılı ve görsel medya, 1'i ise arkadaş ve yakın çevre

⁴⁹ (http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme_bilgi_serisi/Kitaplar/a/a_0_sporcu_beslenmesi_28.pdf).(Erişim tarihi: 24.04.2017)

demidir.11-12-13 yaş rubu sporcularının bu yaşlarda destekleyici ürünler kullanmamaları gerektiği söylenmiştir.

Araştırmamızın 21. Sorusu gereğince sporcularımıza yüksek karbonhidrat içeren besinler hangisidir diye sorduk.Sporcularımızın 67 si doğru cevap olan ekmek,prinç,muz,patates,baklagiller şikkını işaretlemişlerdir.

Anketimizin 22. Sorusunda ise sporcularımıza hangisi yüksek protein içeren besinlerdir diye sorduk.Sporcularımızın %62'si tavuk,%27'si elma,%7'si ekmek,%4'ü ise baklava olarak cevap vermiştir.% 62'lik bir bölüm doğru cevap vermiştir.

Anketimizin son sorusunda sporcularımıza en son yemek ile müsabaka arasında kaç saat olmalıdır diye sorduk.Sporcularımızın %51'i 2-4 saat,%45'i 1-2 saat,%3'ü 4-6 saat,%1'i ise diğer olarak cevap vermişlerdir.

Gerekli tüm uyarılar,sporculara yapılarak yanlış veya eksik bildikleri konular hakkında gerekli bilgilendirme yapılmıştır.

KAYNAKLAR

KİTAPLAR

AÇIKADA Caner, Ergen Ersin. Bilim ve Spor. TEK Ofset Matbaacılık, Ankara.

ATASOY Murat. Çocuk ve Spor. Nobel Yayın, Ankara.

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

Ankara Müftüoğlu Osman. Yaşasın Hayat. Doğan Kitapçılık, İstanbul

BAYSAL Ayşe. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara

BUSHMAN Boyd. Femaleathletetriad: Education is key.

ACSM's Certified News, volume 12, number 2, June.

Eğitimi Rehberi. Özgür Yayın Dağıtım Ltd.Şti, İstanbul.

ERSOY Gülgün, Aylın Hasbay. Sporcu Beslenmesi. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

ERSOY Gülgün, Hasbay Aylın. (2008). Sporcu Beslenmesi. Klasmat

Matbaacılık, Ankara. s: 32

ERSOY Gülgün. Akın Hasbay. Sporcu Beslenmesi. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

ERSOY Gülgün. Beslenme ve Sporcu Performansı. Sporcu Beslenmesi Kursu. Ankara

ERSOY Gülgün. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

ERSOY Gülgün. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

ERSOY Gülgün. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara

ERSOY Gülgün. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

ERSOY Gülgün. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara.

GEDİK Olcay. Obesite ve çevresel faktörler. Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism, 7(2): 1-4.

GÜLDEN Köksal, Hülya Gökmen Özel. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. Sağlık Bakanlığı Yayın, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

GÜNEŞ Ziyannur. Spor ve Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, 3.Baskı, Ankara.

KARAĞAĞOĞLU Nilgün. İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme. Ankara

KÖKSAL Gülden, Gökmen Özel Hülya. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

KÖKSAL Gülden, Gökmen Özel Hülya. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

MERDOL Türkan Kutluay. Okul Öncesi Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi. Özgür Yayın Dağıtım Ltd.Şti, İstanbul.

MERDOL Türkan Kutluay. Okul Öncesi Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme

MERDOL Türkan Kutluay. Okul Öncesi Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi. Özgür Yayın Dağıtım Ltd.Şti, İstanbul.

MURATLI Sedat. (2003). Çocuk ve Spor. Nobel Yayın, Ankara.

MÜFTÜOĞLU Osman. Yaşasın Hayat. Doğan Kitapçılık, İstanbul

MÜFTÜOĞLU Osman. Yaşasın Hayat. Doğan Kitapçılık, İstanbul

MÜFTÜOĞLU Osman. Yaşasın Hayat. Doğan Kitapçılık, İstanbul

PEHLİVAN Aysel. Sporda Beslenme. Morpa Yayınları, İstanbul.

PEKCAN Gülden. Beslenme Durumunun Saptanması. Klasmat Matbaacılık, Ankara. s.23

ŞANLIER Nuran, Ersoy Yücel. (2005). Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri. Morpa Yayınları, İstanbul

WHO. Guidelines for Safe Recreational Water Environments, vol. 1, Coastal and Freshwaters. WHO, Geneva, Switzerland.

DERGİ

BAYSAL Ayşe. Beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi ve davranışlarına etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16: 35–38.

GÜLER Dursun , Mehmet Günay. (2004). Çocuklarda sosyoekonomik düzeyin fiziksel uygunluğa etkisinin Aahperd fiziksel uygunluk test bataryası ile değerlendirilmesi. G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 5, Sayı 1, 11–23.

İŞİKOĞLU Murat. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 15; 55–70 .

BULDUK Sıdıka, Bayram Ünver. (1991). Yetiştirme yurtlarındaki gençlerin beslenme durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 20: 35–44. (Erişim tarihi: 18.03.2017)

İNTERNET

(<http://www.futbolokulu.com.tr/beslenme-programi.html>). (Erişim tarihi: 23.04.2017)

(<http://www.yasinatil.com/musabaka-oncesi-ve-sonrasi-beslenme/>). (Erişim tarihi: 24.04.2017)

(<https://simplybegum.wordpress.com/2016/02/11/spor-oncesi-ve-sonrasi/>). (Erişim tarihi: 23.04.2017)

(http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme_bilgi_serisi/Kitaplar/a/a_0_sporcu_beslenmesi_28.pdf)(Erişim tarihi: 24.04.2017)

EKLER

EK-A. SPORCULARIMIZA UYGULADIĞIMIZ ANKETİN İLK SAYFASI

**DERİNCE SEDAŞ TEK SPOR 11-12-13 YAŞ GRUBU
FUTBOLCULARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİ
ANKET FORMU**

(Bu anketformu, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans öğrencisi MEHMET SUBAŞ'ın tez çalışması için kullanılacaktır.)

1. **Yaş:**
2. **Boy:**cm
3. **Vücut Ağırlığı:**.....kg
4. **Öğrenim durumu:**
1.) İlkokul 2.) Ortaokul 3.) Lise ve Üzeri
5. **Sporcu beslenmesi konusundaki bildiğiniz durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?**
1.) Yeterli 2.) Yeterli değil 3.) Fikrim yok
6. **Yeterli ise; bu bilgileri hangi kaynaktan öğrendiniz?**
(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)
1.) Antrenör 2.) Diyetisyen 3.) Yazılı ve görsel medya 4.) Kitap vb.5.)
Arkadaş, yakın çevre
7. **Yeterli ve düzenli beslenme ile spordaki başarıları arasındaki ilişkiyi nasıl değerlendirirsiniz?**
1.) Yakından ilişkili 2.) İlişki yoktur 3.) Fikrim yok
8. **Sporcu olduğunuz kulüpte beslenme programlarını hazırlayan bir diyetisyen var mı?**
1.) Evet 2.) Hayır
9. **Günemutlak akşamla başlamayı dikkate almıyorsunuz?**
1.) Evet 2.) Hayır
10. **Bir futbolcu gününde ortalamak kaç öğünü yemek yemelidir?**
1.) 1-2 öğün 2.) 2-4 öğün 3.) 4-6 öğün 4.) 6. ve üzeri
11. **Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu? Cevabınız evet ise, hangi öğün/ öğünler olduğunu belirtmişsiniz? (Kahvaltı, Öğlen, Ara öğün vb.)**
1.)
Evet (Lütfen Belirtiniz.....)
.....)
2.) Hayır
12. **Antrenman öncesi ve sonrası beslenmeniz dikkate almıyorsunuz?**
1.) Evet 2.) Hayır

EK-B. SPORCULARIMIZA UYGULADIĞIMIZ ANKETİN İKİNCİ SAYFASI

- 13. Antrenmansüresincesıvıalımınadikkatedermisiniz?**
1.) Evet 2.) Hayır
- 14. Müsabakaöncesi ağırlıklı olarak hangiyiyecekler tüketilmelidir?**
1.) Karbonhidratıçerikli 3.) Vitamin-mineral içerikli
2.) Protein içerikli 4.) Yağıçerikli
- 15. Müsabakasonrası ağırlıklı olarak hangiyiyecekler tüketilmelidir?**
1.) Karbonhidratıçerikli 3.) Vitamin-mineral içerikli
2.) Protein içerikli 4.) Yağıçerikli
- 16. Müsabakaöncesi ne kadarsıvıtüketirsiniz?**
1.) 0,5 lt vedahaaz 3.) 1-2 lt
2.) 2-4 lt 4.) 5 lt veüzeri
- 17. Müsabakasonrası ne kadarsıvıtüketirsiniz?**
1.) 0,5 lt vedahaaz 2.) 1-2 lt 3.) 2-4 lt 4.) 5 lt veüzeri
- 18. Müsabakasonrasında sporcu içeçeği vb. destek bir ieeektüketirmisiniz?**
1.) Evet (Lütfen Belirtiniz.....) 2.) Hayır
- 19. Düzenli şekilde destekleyici ürünler (vitamin, mineral, aminoasit tabletleri, sporcu içeçeği vb.) kullanıyormusunuz?**
1.) Evet (Lütfen Belirtiniz.....)
2.) Hayır
- 20. Cevabınız evet ise, kullanmanız kim tarafından önerildi? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)**
1.) Antrenör 2.) Diyetisyen 3.) Yazılı ve görsel medya 4.) Kitap
vb. 5.) Arkadaş, yakın çevre
- 21. Aşağıdakilerden hangisi yüksek karbonhidratıçeren besinlerdir?**
1.) Ekmek, pirinç, muz, patates, baklagiller
2.) Yumurta, fındık, ceviz, süt, yoğurt
3.) Havuç, ıspanak, marul, patlıcan, domates
- 22. Aşağıdakilerden hangisi yüksek protein içeren besindir?**
1.) Elma 2.) Ekmek 3.) Tavuk 4.) Baklava
- 23. En son yemek müsabaka arasındaki kaçsaat olmalıdır?**
1.) 1-2 saat 2.) 2-4 saat 3.) 4-6 saat
4.) Diğer.....

TEŞEKKÜR EDERİM..

ÖZGEÇMİŞ

KİMLİK BİLGİLERİ				
Adı, Soyadı	MEHMET		SUBAŞ	
Doğum Yeri ve Tarihi	İZMİT		18.09.1989	
Cinsiyetiniz	Erkek (X) Kadın ()		Kan Grubunuz: ARH+	
Adresiniz	İBNI SINA MAH. BÜLENT SOKAK NO:2 KAT:1 DERİNCE/KOCAELİ			
Telefonunuz	Ev:02622232548		Cep:05546180113	
Askerlik Durumunuz ?	(?) ay süreyle er olarak yaptım.			
	(?) ay süreyle yedek subay olarak yaptım.			
	(?) nedeniyle muafım.			
	(2018) tarihine kadar tecilliyim.			
Terhis tarihiniz ve terhis olduğunuz birlik ?				
AİLEVİ DURUMU				
Medeni Durumunuz ?	Evli () Bekar (X) Dul () Çocuk Sayısı ()			
Çocuklarınızın Adı-Soyadı-Yaşı ve Okulu	1)			
	2)			
	3)			
	4)			
Eş ve Çocuklarınızdan Başka Bakmakla Yükümlü Olduğunuz Kimseler	Adı Soyadı	Akrabalık Derecesi	Yaşı	
Eşinizin Adı-Soyadı Mesleği Çalıştığı yer				
Babanızın Adı-Soyadı Mesleği Çalıştığı yer	FUAT SUBAŞ EMEKLİ			
Annenizin Adı-Soyadı Mesleği Çalıştığı yer	AYŞE SUBAŞ EV HANIMI			
Evinizin Mülkiyet Durumu	Kendine Ait () Kira () Aile Fertlerinden Birine Ait (X)			
ÖĞRENİM BİLGİLERİ				
Okulu	Okul Adı-Yeri	Bölümü	Devam Yılı	Mezuniyet Derecesi
İlköğretim	BEKİR SITKI ÖZER İLK ÖĞRETİM OKULU			
Orta Öğretim	Genel	HÜRRIYET LİSESİ SÖZEL BÖLÜMÜ		
	Mesleki			
Meslek Yüksek Okulu				

Lisans (Fakülte)		SAKARYA BESYO SPOR YÖNETİCİLİĞİ			
Yüksek Lisans		İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ			
Doktora					
YABANCI DİL BİLGİLERİ					
Dil		ORTA	İYİ	ÇOK İYİ	ÖĞRENDİĞİNİZ YER
1	İNİLİZCE	X			OKUL
2					
BİLGİSAYAR BİLGİSİ					
Program / Sistem		AZ	ORTA	İYİ	ÇOK İYİ
Word				X	
Excel			X		
PowerPoint			X		
Diğer ()					
İŞ TECRÜBESİ BİLGİLERİ					
(En son iş yerinden başlayarak geriye doğru yazınız)					
İşyeri Ünvanı ve Tel. Numarası	Göreviniz	Ücretiniz	Ayrılış Sebebi ve Tarihi	İşe Başlama	
DERİNCE BELEDİYESİ	ANTRENÖR	1.750			
ÖZEL BİLGİLER					
Sürücü Belgeniz var mı ?	Evet (X)	Hayır ()	B SINIFI		
Sağlık sorunuz var mı ?	Evet ()	Hayır ()	Var ise açıklayınız		
Seyahat sorunuz var mı ?	Evet ()	Hayır ()	Var ise açıklayınız		
Mecburi hizmet borcunuz var mı ?	Evet ()	Hayır ()	Var ise açıklayınız		
Adli sicilde kaydınız var mı ?	Evet ()	Hayır ()	Var ise açıklayınız		
Sigara içiyor musunuz ?	Evet (X)	Hayır ()			
REFERANSLARINIZ					
Adı-Soyadı	Kurumu / Görevi		Telefon Numaraları		
TALİP YEŞİLYURT	DERİNCE BELEDİYESPOR BAŞ ANTRENÖR		05338104411		
CEVAT AYGÜN	DERİNCE BELEDİYE SPOR BAŞKANI		05322047553		