GALATASARAY
FUTBOL OKULU

SPORCU ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BÜYÜME İÇİN DENGELİ BESLENME





SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ
Kalsiyum ve protein kaynağıdır.



YUMURTA
Kaliteli protein içerir.



ET, TAVUK, BALIK
Protein, demir ve B12 kaynağıdır.



BAKLİYATLAR
Bitkisel protein ve lif içerir.



KURUYEMİŞ VE TOHUMLAR
Sağlıklı yağlar ve mineraller içerir.



YEŞİL YAPRAKLI SEBZELER
Vitamin, mineral ve lif kaynağıdır.



MEYVELER
Vitamin ve lif sağlar.



TAM TAHILLAR
Enerji, lif ve B vitaminleri sağlar.

DENGELİ BESLENME • **DÜZENLİ UYKU** • **HAREKET** • **YETERLİ SU**

Boy uzunluğunda genetik etkilidir; dengeli beslenme normal büyümeyi destekler.

FUTBOLDA BESLENME

DOĞRU YAKIT • PERFORMANS • TOPARLANMA

MAÇ / ANTRENMAN ÖNCESİ

2-3 SAAT ÖNCE

Karbonhidrat ağırlıklı, sindirimi kolay bir öğün tercih et. Miktar ve içerik kişiye göre planlanmalıdır.



MAÇ / ANTRENMAN SIRASINDA

SIVI DESTEĞİ

Düzenli su iç. Uzun süren ve yüksek yoğunluklu egzersizlerde gerektiğinde karbonhidrat desteği al.



MAÇ / ANTRENMAN SONRASI

TOPARLANMA

Karbonhidrat + protein + sıvı ile enerji depolarını ve kasların toparlanmasını destekle.



GÜNLÜK BESLENME

ANTRENMAN YÜKÜNE GÖRE PLANLA

Yeterli enerjii, karbonhidrat, kaliteli protein, sağlıklı yağlar ve su tüketimine özen göster.





SPORCULARDA KARBONHİDRAT

Performansın Yakıtı!

Karbonhidratlar; sporcularda **enerji kaynağıdır.**
Doğru miktar ve doğru zamanlama, **performansı artırır,** yorgunluğu geciktirir ve **toparlanmayı hızlandırır.**

1 NE KADAR?

Günlük toplam enerji ihtiyacının

%45–65'i

karbonhidratlardan gelmelidir.

ÖNERİLEN MİKTAR

Antrenman yoğunluğuna göre **3 – 10 g/kg** vücut ağırlığı arasında değişir.

2 KALİTELİ KAYNAKLAR

Lif, vitamin, mineral ve antioksidan içeren kompleks karbonhidratları tercih edin.



YULAF



KİNOA



ESMER PİRİNÇ



TAM BUĞDAY EKMEĞİ



BAKLAGİLLER



MEYVELER

3 ZAMANLAMA

ANTRENMAN ÖNCESİ

1–4 saat önce karbonhidrat ağırlıklı öğün tüketin.

ANTRENMAN SIRASINDA

Uzun süren (>60 dk) egzersizlerde 30–60 g/saat hızlı enerji sağlar.

ANTRENMAN SONRASI

İlk 30–60 dk içinde karbonhidrat + protein kombinasyonu toparlanmayı hızlandırır.

4 İPUCU

Basit şekerlerden kaçının, kompleks ve doğal kaynakları tercih edin.

Dengeli karbonhidrat alımı = Daha iyi performans, daha hızlı iyileşme!

ÖRNEK KARBONHİDRAT ODAKLI ÖĞÜN FİKİRLERİ



YULAF + MUZ + FISTIK EZMESİ

Antrenman öncesi enerji sağlar.



ESMER PİRİNÇ + IZGARA TAVUK

Antrenman sonrası glikojen yeniler.



MEYVE + YOĞURT + YULAF SMOOTHIE

Hızlı toparlanma ve besin desteği sağlar.

SPORCULARDA PROTEİN

1 GÜNLÜK PROTEİN İHTİYACI

İhtiyaç; yaş, antrenman yoğunluğu ve hedefe göre değişir.

Yetişkin sporcular için genel aralık:

1,2 – 2,0 g/kg/gün

2 KALİTELİ PROTEİN KAYNAKLARI


Tavuk


Et


Balık


Yumurta


Süt ve yoğurt

3 ANTRENMAN ÖNCESİ

Antrenmandan 1–3 saat önce, sindirimi kolay ve protein içeren bir öğün.


Yulaf + yoğurt


Tavuk + pirinç

4 ANTRENMAN SONRASI

Toparlanmayı desteklemek için protein ve karbonhidrat içeren dengeli bir öğün.


Yumurta + tam tahıllı ekmek


Yoğurt + meyve

5 BİTKİSEL ALTERNATİFLER


Mercimek


Nohut


Tofu


Kinoa


Kuru fasulye

Çocuk ve genç sporcuların gereksinimleri bireysel olarak değerlendirilmelidir.

SEZON ÖNCESİ BESLENME



GÜÇLEN • HİDRATE OL • PERFORMANSINI ARTIR

- Antrenman performansını artırır.
- Sakatlık riskini azaltmaya yardımcı olur.
- Sezona güçlü başlamanı sağlar.

ANTRENMAN BESLENMESİ

ÖNCESİ (2–3 SAAT)

- ✓ Kompleks karbonhidrat
- ✓ Yağsız protein
- ✓ Düşük yağlı öğün
- ✓ Kolay sindirilebilir besinler



SIRASINDA (>60 DK)

- Su
- Karbonhidrat
- Elektrolit



SONRASINDA (30–60 DK)

- Karbonhidrat
- Protein
- Sıvı desteği



PERFORMANS TABAĞI

%50 KARBONHİDRAT
Enerji Kaynağı



%25 PROTEİN
Kas Onarımı ve Gelişimi

- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Yoğurt
- Peynir
- Baklagiller



%25 SEBZE
Vitamin - Mineral - Antioksidan

- Brokoli
- Havuç
- Biber
- Domates
- Ispanak
- Yeşil yapraklı sebzeler



SAĞLIKLI YAĞLARI UNUTMA



Avokado



Zeytinyağı



Kuruyemişler



Tohumlar

HİDRASYON

GÜNLÜK
30–40 mL/kg



ANTRENMANDAN ÖNCE
5–7 mL/kg
(2–4 saat önce)



ANTRENMAN SIRASINDA
Her 15–20 dakikada
150–250 mL



ANTRENMANDAN SONRA
Kaybedilen her 1 kg için
1.25–1.5 L sıvı



ELEKTROLİTLER ÖNEMLİDİR

Sodyum • Potasyum • Magnezyum
Dengeyi koru, performansını artır.

SEZON ÖNCESİ ALTIN KURALLAR



ÖĞÜNLERİNİ PLANLA
Düzenli ve dengeli beslenmeyi alışkanlık haline getir.



RENKLİ BESLEN
Farklı renklerde besinler tüket, vitamin ve mineralleri artır.



ÖĞÜN ATLAMA
Öğün atlamak enerji düşüklüğüne ve performans kaybına neden olur.



KALİTELİ UYKU AL
Yeterli uyku, kas onarımı ve zihinsel performans için kritik öneme sahiptir.



İSTİKRARLI OL
Beslenme ve hidrasyon alışkanlıklarını istikrarlı sürdür.