



SPORCULARDA MENÜ PLANLAMA

Uzm. Dyt. Büşra ÜNLEN DEMİR





SUNUM İÇERİĞİ

1. PERFORMANS GELİŞTİRMEK İÇİN BESİN ALIM
2. GÜN-İÇİ ENERJİ DENGESİ (GİED)
3. ENERJİ ALIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER
4. SIVI ALIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER
5. MENÜ PLANLAMA İLKE VE HEDEFLERİ
6. ÖRNEK MENÜ PLANI

Performans Geliştirmek İçin Besin Alımı

Hem erkek hem de kadın sporcularda 24 saatlik günlük kalori ihtiyaçları karşılansa da uzun süreli ciddi bir enerji dengesi eksikliği yüksek kortizol seviyesine neden olabilir !!!!





GiED

Enerji dengesi tüketilen kalorilerin harcanan kaloriye oranını temsil eder.

Enerji dengesi 24 saatlik zaman dilimleriyle değerlendirilir. Ancak son yapılan çalışmalarda 24 saatten daha küçük zaman aralıklarında analiz etmenin yararı vurgulanmıştır.

Küçük sporcularda alınan kalori ve harcanan kalori arasında fark 300 kalori civarıyken, yetişkin sporcular için bu 400'e çıkabilir.



Vücut ağırlığı ve yağsız kütle stabilitesi, enerji alımının ihtiyaçla uyumlu olduğunu gösteren en önemli faktörlerdir.

Yeterli enerji tüketmemek, ağırlık kaybı ile bu ağırlık kaybının büyük bir kısmını oluşturan yağsız kütlenin vücudun enerji açığını telafi etmeye çalışırken azalması ile sonuçlanır.

Vücut için belirlenen enerji dengesi sınırları içinde kalmaya devam ederken enerji dengesi açığında, enerji dengesi fazlalığına göre 1 veya 2 saat fazla zaman harcamak, yağsız kütleyle olumsuz etkilemeden yağ kaybını sağlar.



Öğün atlama veya diğer kalori kısıtlı stratejiler yoluyla enerji alımının sürekli olarak düşürülmesinin etkisi, yağ kütesinden daha fazla yağsız kütle kaybıdır. Bunun sonucunda vücut ağırlığının çoğunu yağ oluşturmaya başlar.



Yapılan bazı çalışmalar, gün içindeki büyük enerji açıklarının doğrudan kas katabolizmasına neden olduğunu, bunu da en iyi şekilde daha **küçük ama sık nler** ile enerji sağlayarak nleyebileceėimizi belirtir.

nlerin iki veya  büyük n yerine altı küçük ne yayılarak planlanması daha iyi olacaktır. Her ana n arasına **250 kalorilik** bir atıştırmalık veya kalorisiz bir plasebo eklemenin olumlu etkileri vardır.





ENERJİ ALIMI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Optimal hidrasyon, glikojen depolanmasını ve kas toparlanmasını sağlamak için kondisyon çalışmalarında ve iyi beslenmede sürekli ve uzun vadeli çaba gerekmektedir.

Yarışmaya hazırlanmanın ilk ve en önemli adımı, vücudun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini en iyi şekilde desteklemek için sürekli olarak yeterli almak ve doğru türdeki besinleri, doğru miktarlarda ve doğru zamanlarda yemektir.

Öğünlerin dikkatle planlanması, iyi geliştirilmiş bir antrenman planlaması kadar önemlidir. Bu iki planlama birlikte çalışır.



SIVI ALIMI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



**SU İÇMEK İÇİN SUSAMAYI
BEKLEME**

(1 -2 litrelik su kaybında susuzluk hissi oluşur)

**SABİT BİR SIVI
TÜKETİM PROGRAMI
GELİŞTİR**

**SPORCULAR TER
KAYBININ SADECE
% 75 İNİ YERİNE
KOYABİLİYOR**



Menü Planlama İlke ve Hedefleri:

- Yenen yemeğin içeriği,
- Miktarı,
- Cinsi
- Yenen yemeğin zamanı,
- İçeceklerin miktar ve cinsi,
- Sübjektif kalitesinin yüksek,
- Psikolojik olarak tatmin edici olmasına dikkat edilmelidir.





- Menüler sporcuların artan enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılamalıdır.
- Öğün sayısı arttırılmalı ayrıca öğün planı antrenman ve müsabaka türü ve zamanına göre ayarlanmalıdır.
- Sporcuların beslenme sorunlarının başında günlük yeterli enerjiyi alamamak gelir.
- Bir sporcu için en önemli konu olan enerji dengesinin kurulamaması hem sporcunun sağlığını hem de performansını olumsuz etkilemektedir.
- Bu konu ile ilgili genel kanı sporcuların enerji dengesinin ne kadar önemli olduğunun bilincinde olmamaları şeklindedir.





Sabah yapılan yeterli bir kahvaltı ile; glikojen depoları yenilenebilir,kaslara enerji kaynağı sağlanabilir,vücudun gün boyu tüketeceği enerjinin dengeli dağılımı sağlanabilir.



Kahvaltı yapmayan kişilerde kronik yorgunluk riski artar hatta ciddi sakatlanmalara neden olabilir ve de egzersiz sonrası toparlanma süresi uzar.





Sabah kahvaltısı dışında öğle yemeği ve akşam yemeği de aynı derecede önemlidir.

Öğle ve akşam menülerinde yer alacak yemek sayısı en az 4 kap olmalıdır.

Yemeklerin porsiyonlarının içine giren besin miktarları yemeğin kalitesini bozmayacak şekilde ve porsiyon ölçüleri artan enerji gereksinimleri doğrultusunda arttırılmalıdır.

Özellikle artan antioksidan vitamin gereksiniminin karşılanması amacıyla, sebze meyve grubu yiyeceklerin menülerde yer almasına özen gösterilmelidir.



Öğle ve akşam menülerinde, aynı öğündeki yemeklerde;

*renk,

*kıvam,

*şekil,

*lezzet ,

*tat

*görünüm yönünden çeşitlilik,

*besin değeri yönünden yeterlilik sağlanmalıdır.

Menülerde yer alan yemekler çeşitlilik göstermeli, sık tekrarlardan kaçınılmalıdır.

2500 kkal içeren dengeli bir menü %58 karbonhidrat, %15 protein, %27 yağ içermektedir.

Tablo: 2500 kkal Dengeli Bir Sporcu Menüsündeki Besin Miktarları

Besin Grubu	Porsiyon Miktarı
Süt , Yoğurt	4 su bardağı
Et, Tavuk , Balık	3 Köfte kadar (90 g)
Yumurta	1 Adet
Peynir	3 Kibrit kutusu kadar (90 g)
Sebzeler	2-4 porsiyon
Meyveler	5 porsiyon
Tahıllar	5 porsiyon
Ekmek	10 İnce dilim
Yağ	5 Porsiyon



3370 kkal – 192 gr protein içeren sporcu örnek menü;

Kahvaltı: (08.00 – 08.30) – 690 kcall – 36 gr protein

- 1 dilim az yağlı beyaz peynir (30 gr) (dil peynir – taze kaşar – 2 çorba kaşığı lor peynir)
- 5 adet zeytin (az tuzlu – suda bekletilmiş)
- 5 adet yumurta beyazı + 1 tam yumurta
- Bol çiğ sebze (yağsız – tuzsuz)
- 1 dilim tam buğday ekmeği veya çok tahıllı ekmek(25 gr)
- 1 kase yağsız yoğurt
- 6 çorba kaşığı yulaf
- 1 tatlı kaşığı bal
- İsteğe bağlı açık şekersiz çay, ıhlamur, rezene içilebilir.

1.Ara Öğün: (10.00 – 10.30) 180 kcall – 6 gr protein

- 1 su bardağı yağsız süt (200 ml)+2 tam ceviz içi veya 10 badem veya 10 adet fındık

Öğle Yemeği : (12.30 – 13.00)700 kcall - 36 gr protein

- Bol salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı – limon sirke nar ekşisi)
- 8-10 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği (60 gr kıyma içeren -susuz – az yağlı hazırlanmış)
- Izgara tavuk veya balık veya kırmızı et (100 gr) +6-8 çorba kaşığı sebze yemeği
- 8-9 çorba kaşığı yağsız makarna veya pirinç lapası
- 1 kase yağsız yoğurt veya 2 bardak light ayran veya 2 bardak yağsız kefir
- 3 dilim tam buğday ekmeği (75 gr)



2.Ara Öğün:

(15.00 – 15.30): 180 kcall – 6 gr protein

- + 1 kase yağsız yoğurt veya 1 su bardağı yağsız süt (200 ml)
 - 3 çorba kaşığı yulaf + 2 tam ceviz içi veya 10 adet fındık veya 10 adet badem
- (17.00 – 17.30): 340 kcall - 22 gr protein
- 2 dilim az yağlı peynir + 2 dilim tam buğday ekmeği ile hazırlanmış yağsız tost
 - ++1 bardak yağsız ayran

Veya;

- Antreman öncesi:** 1 porsiyon meyve

- Antreman sonrası:** 1 orta boy muz + 1 bardak yağsız süt (200 ml)

Akşam Yemeği : (19.00 – 20.00) (tavuklu menü) 1050 kcall - 86 gr protein

- Bol salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı, sınırsız limon - sirke ilave edilebilir)
 - 2 kepçe çorba (tercihen pirinç veya şehriye çorba)
 - 6 köfte kadar fırında buğulama veya haşlama veya ızgara olarak hazırlanacak şekilde kırmızı et veya tavuk veya balık veya hindi (Kırmızı et: 180 gr – Tavuk: 300 gr - Balık: 250-300gr)
 - 8-9 çorba kaşığı yağsız makarna veya pirinç lapası
 - 1 kase yağsız yoğurt veya 2 bardak light ayran veya 2 bardak yağsız kefir
 - 2 dilim tam buğday ekmeği (50 gr)
- 3.Ara Öğün: (22.00 – 22.30)230 kcall – 6 gr protein
- 1 porsiyon taze meyve + 10 adet fındık veya badem
 - 1 bardak yağsız süt veya yoğurt + 10 adet fındık veya badem



SORULAR

1-Hangisi menü planlamanın ilke ve hedeflerinden biri değildir?

- A)Yemeğin içeriğine dikkat edilmelidir
- B)Sübjektif kalitesi yüksek olması gerekmez
- C)Yemeğin cinsi ve miktarına dikkat edilmelidir
- D)Psikolojik olarak tatmin edici olmalıdır



SORULAR

2-Dengeli bir menü ne kadar karbonhidrat içermeli?

A)%90-95

B)%15-20

C)%55-60

D)%5-10



SORULAR

2-Dengeli bir menü ne kadar protein içermeli?

A)%30-35

B)%15-20

C)%55-60

D)%5-10

TEŞEKKÜRLER..

E-mail: diyetisyenbusraunlen@gmail.com
instagram: @diyetisyenbusraunlen

