



Evren Ebru Altıncı

Istanbul University, evrenkaraman@hotmail.com, İstanbul-Turkey

<http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2017.12.3.2B0110>

ADÖLESAN MÜSABIK GÜREŞÇİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

ÖZ

Çalışmanın amacı, İstanbul İli Esenyurt İlçesi'ndeki bir ortaokulda öğrenim gören müsabık güreşçilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi yaş ortalamaları 12.83±1.48 olan 27 erkek ve 21 kız toplam 48 müsabık güreşçidir. Güreşçilerin %25'i haftada 1-2 gün, %33.3'ü haftada 3-4 gün ve %41.7'si ise her gün düzenli antrenman yapmaktadırlar. Araştırmada iki ayrı veri toplama formu kullanılmıştır. Sporcuların ve ailelerinin tanımlayıcı özellikleri, beslenme alışkanlıkları, bazı besinleri ne sıklıkta tükettikleri ve okulda ya da dışarıda en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler belirlenmiştir. Sporcuların %50'sinin üç temel öğünden birini atladığı, %14.6'sının ise sabah kahvaltısı yapmadığı görülmüştür. Güreşçilerin antrenman sıklıkları ile beslenme durumları, hafta içi ve hafta sonu televizyon izleme, bilgisayar başında vakit geçirme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Adölesan dönemdeki sporculara, ailelerine ve antrenörlerine yönelik beslenme eğitimlerinin düzenlenerek bilinçlenmenin arttırılması ve düzenli spor yaşamı olan çocuk ve gençlerde sağlıklı ve düzensiz beslenmenin sonuçlarıyla ilgili kamu spotlarının oluşturulması sorunun çözümüne katkı sağlayabilecek uygulamalardır.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Adölesan, Antrenman Sıklığı, Beslenme Alışkanlıkları, Besin Tüketim Sıklığı

EXAMINING OF NUTRITIONAL HABITS OF COMPETITOR WRESTLERS

ABSTRACT

The aim of the study is to examine nutritional habits of competitor wrestlers who study in a secondary school in Esenyurt, İstanbul. The sample of the study was 48 competitor wrestlers (27 boys and 21 girls). The average age of these athletes were 12.83±1.48 years. 25% of wrestlers are training 1-2 days of the week, 33.3% of wrestlers are training 3-4 days of the week and 41.7% of them are training every day of the week. Two different data collection form has been used in the study. The descriptive characteristics of the athletes and their families, their eating habits, how often they consume certain foods, and the food and beverages most consumed at school or outside are identified. It is found that 50% of the athletes ignore the one of three main meals, and 14.6% of the athletes do not have breakfast. There was no difference statistically between wrestlers' weekly training frequencies and wrestlers' nutritional situations, their television monitoring time and spending time at the computer. There are applications to contribute to the solution of this problem such as raising awareness of the adolescent athletes, their family and coaches by providing nutrition trainings and creating public service announcements regarding the results of unhealthy and irregular eating habits for children and teenagers who do sports regularly.

Keywords: Wrestling, Adolescent, Training Frequency, Nutrition Habits, Foods Consumption Frequency

How to Cite:

Altıncı, E.E., (2017). Adölesan Müsabık Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, *Sport Sciences (NWSASPS)*, 12(3): 37-51, DOI: 10.12739/NWSA.2017.12.3.2B0110.



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Adölesan dönemi büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan önemli bir dönemdir. Dünya Sağlık Örgütü; 10-19 yaş arasını ergen/adolesan, 15-24 yaş arasını genç, 10-24 yaş arasını da genç insanlar olarak tanımlamaktadır. Dünyada her beş kişiden birisi adolesan dönemdedir ve bu nüfusun %85'i gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Genç bir nüfusa sahip olan Türkiye nüfusunun yaklaşık beşte biri 10-24 yaş grubundadır [1, 2, 3 ve 4]. Adölesan dönemde büyümede ani bir artış olmakta, besin ve enerji ihtiyacı artmaktadır. Bu dönemdeki yeterli ve dengeli beslenme doğrusal büyümeyi, optimal kemik densitesi ve kızlarda normal menstrual siklusun başlaması ve devamını sağlamaktadır [5]. Adölesan dönemdeki çocukların özellikle tam gün okula gidenleri günün en az bir ya da daha fazla öğününü, okulda yemektirler. Okul çağında beslenme büyüme, gelişme kadar öğrenme ile de yakından ilişkilidir. İyi beslenen çocukların, yetersiz ve dengesiz beslenenlere göre okul başarıları yüksektir [6]. Çocukluk ve adolesan dönemi boyunca yapılan fiziksel aktivite sadece spor branşları için gereken en üst performansa ulaşmayı sağlamaz, bunun yanında genel sağlığa katkıda bulunur [7].

Cote (1999), elit spora yönelik olarak uzun süreli sporcu gelişim modelini tanımlarken 13-15 yaş aralığını özelleşme evresi olarak ifade etmiş ve bu yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerin daha az sayıda spor dalına yöneldikleri ve bir spor dalını daha çok benimsedikleri bir evreyi tanımlamıştır [8]. Adölesan çağındaki çocuğun fiziksel aktivitelerinde en büyük yeri bu benimsediği spor dalı kaplamaktadır [9]. Güreş, çeşitli fonksiyonel özelliklerin bir arada olmasını gerektiren bir spor dalıdır. Genel kas kuvveti, sürat, reaksiyon zamanı, nöromuskuler koordinasyon, statik ve dinamik denge, yüksek aerobik kapasite performansta rol oynayan faktörlerdir [10]. Yeterli ve dengeli beslenme özellikle performansa yönelik sıklet sporlarıyla uğraşan sporcular için büyük önem taşımaktadır [11]. Sporcuların enerji ve besin öğeleri gereksinimleri yaş, cinsiyet ve spor dalları açısından farklılık göstermekle birlikte, temel beslenme kuralları tüm sporcular için benzerdir. İyi beslenme olmak için fizyolojik yaradılışımızın gereğine uyarak hem hayvansal ve hem de bitkisel yiyecekleri dengeli ve yeterli bir şekilde kullanmak gerekir [12 ve 13]. Sağlıklı beslenmenin temelinde karbonhidratlar, proteinler ve yağlardan oluşan makro besin öğelerinin yeterli ve dengeli alımı gerekmektedir.

Karbonhidratlar, antrenmanlardaki temel enerji kaynağıdır ve yeterli karbonhidrat antrenman ve müsabakalar sırasında kas glikojen düzeyinin sürdürülmesi için gereklidir. Ağır antrenmanlarda karbonhidrattan zengin besinler boşalan kas glikojen depolarının yerine konması için önemlidir. Genç sporcuların diyetlerinde toplam enerjinin en az %50'si karbonhidratlardan gelmelidir [14]. Yaşam için gerekli organik bileşiklerden biri olan proteinler, enzim ve hormonların ayrıca bağ dokusunun yapımı, egzersiz sırasında kaslarda oluşan mikro hasarların onarımı için son derece önem taşımaktadır [15]. Çocuk ve adölesanlar için büyüme, organ ve dokuların gelişimi için azot dengesinin sürdürülmesi zorunludur. Büyümeyi desteklemek, özellikle yağsız vücut ağırlığını korumak ve geliştirmek için elzem amino asitleri sağlamak, yeterli protein alımının yanı sıra yeterli enerji alımı ile mümkündür. Yetersiz enerji alımı sonucu; proteinler, yağsız vücut ağırlığı sentezi yerine, enerji için yakıt olarak kullanılırlar [16]. Sporcularda alınan gıdalardan sağlanan enerjinin %30'u yağlardan sağlandığında günlük gereksinim karşılanmaktadır. Çocuk sporcuların kasları karbonhidrattan çok yağa bağlı olarak



çalışmasına rağmen, esasen fazla yağ almalarına gerek yoktur [17]. Yağdan zengin diyet, performansı düşürmekte, kas gücü ve dayanıklılığı azaltmaktadır. Kaslardaki glikojen depolarından yeterince yararlanmak için karbonhidrat ve yağ kullanımının dengeli olması gerekmektedir [18]. Sporcularda enerji alımının kısıtlanması, üst üste zayıflama uygulamaları, diyetle bir ya da daha çok besin grubunun kaldırılması, yüksek karbonhidratlı fakat vitamin ve mineral bakımından yetersiz diyet tüketilmesi gibi durumlarda vitamin alım miktarı düşmektedir [17, 19 ve 20]. Sporcuların, özellikle yarışmaya hazırlık dönemleri ile antrenmanların arttığı dönemlerde, diyetlerinin yeterince vitamin ve mineral sağlamadığı düşüncesiyle vitamin ve mineralleri kullandıkları saptanmıştır. Ancak yeterli ve dengeli beslenen bir sporcunun ekstra vitamin kullanmasına gerek yoktur [19]. Vücutta vitaminler gibi çok önemli fonksiyonları bulunan mineraller ise sporcular için sinir iletimi, kas kasılması, oksijen taşınması gibi konularda önemli fonksiyonlara sahiptir [21].

Adölesan dönemdeki sporcuların, performansı etkileyen temel faktörlerin başında yer alan beslenme konusundaki bilgi düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını, sosyal ve ekonomik koşullarını irdeleyen çok sayıda çalışma bulunmamaktadır. Büyüme ve gelişmenin son derece hızlı olduğu bu dönemde sporcuların, beslenme ile ilgili eksikliklerinin kısa ve uzun vadede ortaya çıkarabileceği sağlık problemlerini algılamada toplumsal farkındalık, duyarlılık ve çözüm arayışları henüz istenen düzeyde değildir. Spor branşlarına özgü aktif çözüm önerilerinden ziyade genel yaklaşımlar söz konusudur. Yeterli ve dengeli beslenmeyen sporcularda buna neden olan faktörlerin neler olduğu, varsa bir faktörün diğerine baskın/ön planda olup olmadığının bilinmesi gerekmektedir. Adölesan dönemdeki güreşçilerden elde edilecek bilgiler, çevresel faktörleri sınama ve sorunla ilişkili görülen faktörlere dair doğru yaklaşım ve çözüm stratejileri geliştirebilme imkânı sağlayacaktır. Beslenme konusundaki yetersizliklerin ortadan kaldırılabilmesi; öncelikle güreşçiler ve aileleri ile bu ve benzeri çalışmalar vasıtasıyla kurulacak temaslar ile mümkündür. Bu doğrudan ilişkinin konuyla ilgili farkındalık oluşturulmasına sağlayacağı katkı değeri zor tarif edilir düzeydedir. Çalışma verilerine dayalı yapılacak diğer araştırmalar, adölesan müsabık sporcular ve dolayısıyla toplum sağlığına katkı sağlayabilecek potansiyele sahiptir. Bu nedenle adölesan güreşçilerin beslenme alışkanlıklarının araştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Çalışmadaki deneklerin %41.7'sini her gün antrenman yapan müsabık sporcular oluşturmaktadır. Geri kalan sporcuların %33.3'ü haftada 3-4 gün, %12'si ise haftada 1-2 gün düzenli antrenman yapmaktadırlar. Fiziksel performansın yükseltilmesi, ilgili antrenman ve yarışma şartları göz önüne alınarak, ihtiyaca uygun, nicel ve nitel doğru ayarlanmış gıdaların alımıyla mümkün olabilmektedir [11]. Bireyin diyetinde vücut dokularının yenilenmesinde kullanılan ve başta kas hareketi olmak üzere pek çok işlemden yakıt görevi gören çeşitli besin öğelerinin yeterli miktarda bulunması önem taşır [22]. Bu besin öğelerinin yaşa ve cinsiyete göre önerilen miktarlarda alınabilmesi gün içinde öğün atlamadan yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanabilir [23]. Adölesan dönemdeki sporcuların beslenme davranışlarını düzenleyebilmenin yolu öncelikle mevcut beslenme alışkanlıklarındaki yanlışları doğru belirleyebilmekten geçmektedir. Bu bağlamda çocuk ve genç sporcuların beslenme durumlarının değerlendirilebileceği daha çok sayıda ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Çalışmamız sporcular, aileleri ve antrenörleri açısından yeterli ve sağlıklı



beslenme konularına gereken önemin verilebilmesi ve bu konuya gösterilen ilginin artmasında önemli katkı sağlayacaktır.

3. MATERYAL VE METOT (MATERIAL AND METHOD)

3.1. Araştırmanın Amacı (Research Purpose)

Çalışmanın amacı, İstanbul İli Esenyurt İlçesi'ndeki bir ortaokulda öğrenim gören müsabık güreşçilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Modeli (Model Research)

Araştırma, tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır [24].

3.3. Çalışma Grubu (Study Group)

Araştırmanın çalışma evreni seçilen okulda öğrenim gören müsabık güreşçilerden meydana gelmektedir. Çalışma evreni, ulaşılabilen evren demektir. Örneklemin seçildiği evren, çalışma evrenidir. Çalışma evreni, araştırma evrenini bütün nitelikleriyle temsil eden, fakat onun küçük bir modeli olan ve araştırmacının örneklemini seçtiği evrendir [25]. Veri toplamak amacıyla seçilen okuldaki tüm müsabık güreşçilere 55 adet veri toplama aracı verilmiş, eksiksiz doldurulan 48 veri toplama aracı değerlendirilmeye alınmıştır. Araştırmanın örneklemini yaş ortalamaları 12.83 ± 1.48 olan 27 erkek ve 21 kız toplam 48 müsabık güreşçidir. Güreşçilerin %25'i (n=12) haftada 1-2 kez, %33.3'ü (n=16) haftada 3-4 kez ve %41.7'si (n=20) ise her gün düzenli antrenman yapmaktadırlar. Haftada 1-2 kez antrenman yapan sporcuların yaş, boy, vücut ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi ortalamaları sırasıyla 11.82 ± 1.06 yıl, 141.43 ± 8.42 cm, 40.73 ± 8.69 kg, 17.3 ± 2.5 kg/m²'dir. Haftada 3-4 kez antrenman yapan grubun yaş, boy, vücut ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi (BKI) ortalamaları sırasıyla 12.82 ± 1.02 yıl, 139.43 ± 6.43 cm, 39.37 ± 5.32 kg, 18.4 ± 1.5 kg/m²'dir. Her gün antrenman yapan sporcuların yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKI ortalamaları sırasıyla 13.85 ± 2.36 yıl, 137.85 ± 4.12 cm, 41.36 ± 2.13 kg, 19.9 ± 2.03 kg/m²'dir.

Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin %29.2'sinin (n=14) okuma yazmasının olmadığı, %68.8'inin (n=33) ilköğretim mezunu ve %2.1'inin ise (n=1) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Annelerin %87.5'i (n=42) çalışmazken, %12.5'inin (n=6) çalıştığı tespit edilmiştir. Sporcuların babalarının %6.3'ünün (n=3) okuma yazması yok, %89.6'sı (n=43) ilköğretim mezunu ve %4.2'si (n=2) üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin %14.6'sının (n=7) aylık geliri 1.000 TL'den az, %72.9'unun (n=35) aylık geliri 1.000-2.000 TL arasında, %12.5'inin (n=6) aylık geliri 2.001-4.000 TL arasındadır. Katılanlara ailelerin %8.3'ü (n=4) hiç harçlık vermemekte, %72.9'u (n=35) 5 TL'den az harçlık vermekte ve %18.8'i (n=9) 5-10 TL arasında günlük harçlık vermektedirler. Sporcuların %8.3'ünün (n=4) tek kardeşi, %33.3'ünün (n=16) iki kardeşi ve %58.4'ünün (n=28) ikiden fazla kardeşi bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi (Data Collection and Analysis)

Araştırmada iki ayrı veri toplama formu kullanılmıştır. Birinci formun ilk bölümünü sporcuların ve ailelerinin tanımlayıcı özelliklerinin ve beslenme alışkanlıklarının sorgulandığı kısım oluştururken, ikinci bölümünde sporcuların besin tüketim sıklıklarını belirlemek için kullanılan Besin Tüketim Sıklık Formu yer almaktadır. Besin Tüketim Sıklık Formu vasıtasıyla sporcuların süt, yoğurt, ayran, peynir, kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, taze sebze, taze meyve,



kurubaklağıl, tahıl, şekerleme, cips, gazlı içecekler ve sosis-salam-sucuk gibi besinleri ne sıklıkta tükettiklerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Kullanılan ikinci form ile sporcuların, sınıf, okul ya da dışarıda en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler belirlenmiştir. Formların sporculara dağıtımını öncesinde, velilere araştırmanın kapsamını açıklayan Onam Formları gönderilmiş; sporcusunun çalışmada yer almasını kabul eden velilerin çocuklarına söz konusu formlar doldurtulmuştur. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Veri analizinde öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgili verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma) ve parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Bu bölümde güreşçilerin sosyo-demografik ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin verilerine ve haftalık antrenman sıklıklarına göre beslenme durumlarının ve televizyon izleme ve bilgisayar başında vakit geçirme durumlarının analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Güreşçilerin sosyodemografik verileri
(Table 1. Wrestlers' socio-demographic data)

Cinsiyet	n	%
Kız	21	43.8
Erkek	27	56.3
Yaş (X ± SS)	12.83±1.48	
Annenin Eğitimi		
Okuma-YAZMASI YOK	14	29.2
İlköğretim	33	6.8
Üniversite	1	2.1
Babanın Eğitimi		
Okuma-YAZMASI YOK	3	6.3
İlköğretim	43	89.6
Üniversite	2	4.2
Annenin Çalışma Durumu		
Çalışıyor	6	12.5
Çalışmıyor	42	87.5
Aylık Gelir		
< 1,000 TL	7	14.6
1,000-2,000 TL	35	72.9
2,001-4,000 TL	6	12.5
Günlük Harçlık		
Hiç	4	8.3
5 TL'nin Altında	35	72.9
5-10 TL	9	18.8
Kardeş Sayısı		
2	4	8.3
3	16	33.3
4	11	22.9
5	3	6.3
6	6	12.5
8	6	12.5
9	1	2.1
11	1	2.1



Tablo 1’de görüldüğü gibi sporcuların yaş ortalamaları 12.83±1.48 olan 27 erkek ve 21 kız toplam 48 müsabık güreşçidir. Güreşçilerin sporcuların annelerinin %29.2’sinin (n=14) okuma yazmasının olmadığı, %68.8’inin (n=33) ilköğretim mezunu ve %2.1’inin ise (n=1) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Annelerin %87.5’i (n=42) çalışmazken, %12.5’inin (n=6) çalıştığı tespit edilmiştir.

Sporcuların babalarının %6.3’ünün (n=3) okuma yazması yok, %89.6’sı (n=43) ilköğretim mezunu ve %4.2’si (n=2) üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin %14.6’sının (n=7) aylık geliri 1,000 TL’den az, %72.9’unun (n=35) aylık geliri 1.000-2.000 TL arasında, %12.5’inin (n=6) aylık geliri 2.001-4.000 TL arasındadır. Katılanlara ailelerin %8.3’ü (n=4) hiç harçlık vermemekte, %72.9’u (n=35) 5 TL’den az harçlık vermekte ve %18.8’i (n=9) 5-10 TL arasında günlük harçlık vermektedirler. Sporcuların %8.3’ünün (n=4) tek kardeşi, %33.3’ünün (n=16) iki kardeşi ve %58.4’ünün (n=28) ikiden fazla kardeşi bulunmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları verileri

(Table 2. Nutrition habits data of wrestlers participating in the survey)

Öğle Yemeğini Yediği Yer	n	%
Yemekhane	4	8.3
Kantin	35	72.9
Ev	9	18.8
Kahvaltı Yapma Durumu		
Evet	41	85.4
Hayır	7	14.6
Öğün Atlama Durumu		
Var	24	50.0
Yok	24	50.0
Yemek Arasında Atıştırma Durumu		
Var	28	58.3
Yok	20	41.7
Fast Food Tüketim Sıklığı		
Hiçbir Zaman	9	18.8
Ayda 1’den Az	16	33.3
Ayda 1’den Fazla, Haftada 1’den Az	3	6.3
Haftada 1	15	31.3
Haftada 2-4	5	10.4

Tablo 2’ye göre araştırmaya katılan sporcuların %8.3’ü (n=4) okul yemekhanesinde, %72.9’u (n=35) kantinde yemek yemekte, %18.8’i (n=9) öğlen yemeğini evden getirmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların %85.4’ü (n=41) sabah kahvaltısı yaparken, %14.6’sı (n=7) sabah kahvaltısı yapmamaktadır. Araştırmaya katılanların %50’si (n=24) alınması gereken üç temel öğünden (sabah kahvaltısı-öğlen yemeği-akşam yemeği) herhangi birini atlarken, %50’si (n=24) üç temel öğünü de yemektedir. Araştırmaya katılanların %58.3’ü (n=28) öğün aralarında kuruyemiş, çikolata, gofret gibi yiyecekler tüketirken, %41.7’si (n=20) öğün aralarında herhangi bir şey yemediği belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %18.8’i (n=9) hiçbir zaman fast-food (hamburger, pizza, patates kızartması vs.) tüketmezken, %33.3’ü (n=16) ayda 1’den az, %6.3’ü (n=3) ayda 1’den fazla, haftada 1’den az, %31.3’ü (n=15) haftada 1 ve %10.4’ü (n=5) haftada 2-4 kez fast-food tüketmektedir.



Tablo 3. Araştırmaya katılan güreşçilerin besin tüketim sıklığı
(Table 3. Foods consumption frequency of wrestlers participating in the survey)

	Hiç		Ayda 1'den Az		Ayda 1'den Fazla Haftada 1'den Az		Haftada 1		Haftada 2-3 Gün		Haftada 5 ya da Daha Fazla	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt	5	10.4	7	14.6	0	0.0	5	10.4	15	31.3	16	33.3
Yoğurt	1	2.1	5	10.4	0	0.0	2	4.2	26	54.2	14	29.2
Ayran	1	2.1	7	14.6	5	10.4	6	12.5	19	39.6	10	20.8
Peynir	4	8.3	8	16.7	1	2.1	4	8.3	18	37.5	13	27.1
Kırmızı Et	9	18.8	11	22.9	5	10.4	8	16.7	12	25.0	3	6.3
Tavuk	6	12.5	7	14.6	7	14.6	9	18.8	17	35.4	2	4.2
Balık	10	20.8	11	22.9	2	4.2	10	20.8	9	18.8	6	12.5
Yumurta	1	2.1	7	14.6	3	6.3	5	10.4	16	33.3	16	33.3
Taze Sebze	4	8.3	2	4.2	6	12.5	8	16.7	13	27.1	15	31.3
Taze Meyve	1	2.1	2	4.2	4	8.3	7	14.6	17	35.4	17	35.4
Kurubaklagil	8	16.7	5	10.4	3	6.3	5	10.4	17	35.4	10	20.8
Tahıl	3	6.3	8	16.7	1	2.1	3	6.3	23	47.9	10	20.8
Şekerleme	5	10.4	9	18.8	6	12.5	8	16.7	15	31.3	5	10.4
Cips	10	20.8	9	18.8	4	8.3	8	16.7	13	27.1	4	8.3
Gazlı İçecek	11	22.9	11	22.9	3	6.3	7	14.6	11	22.9	5	10.4
Sosis-Salam	4	8.3	15	31.3	4	8.3	12	25.0	8	16.7	5	10.4

*Koyu renkte yazılanlar besinlerde tüketim sıklığı en fazla olanlardır

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan sporcuların %33.3'ü haftada 5 ya da daha fazla, %31.3'ü haftada 2-3 gün süt tüketiyor. Katılanların %29.2'si haftada 5 ya da daha fazla yoğurt tüketirken, %54.2'si haftada 2-3 gün yoğurt tüketiyor. Katılanların %20.8'i haftada 5 ya da daha fazla ayran tüketirken, %39.6'sı haftada 2-3 gün ayran tüketiyor. Deneklerin %27.1'i haftada 5 ya da daha fazla peynir tüketirken, %37.5'i haftada 2-3 gün peynir tüketiyor. Deneklerin %25'i haftada 2-3 gün kırmızı et tüketirken, %22.9'u ayda 1'den az kırmızı et tüketiyor. Deneklerin %35.4'ü haftada 2-3 gün tavuk tüketirken, %18.8'i haftada 1 tavuk tüketiyor. Katılanların %22.9'u ayda 1'den az balık tüketirken, %20.8'inin hiç balık tüketmediği görülüyor. Önemli bir protein kaynağı olan yumurtayı ise sporcuların %33.3'ü haftada 5 ya da daha fazla; %33.3'ü haftada 2-3 gün tüketiyorlar. Deneklerin %31.3'ü haftada 5 ya da daha fazla taze sebze tüketirken, %27.1'i haftada 2-3 gün taze sebze tüketiyor.

Taze meyveyi sporcuların %35.4'ü haftada 5 ya da daha fazla; %35.4'ü haftada 2-3 gün tüketiyorlar. Deneklerin %35.4'ü haftada 2-3 gün kurubaklagil tüketirken, %20.8'i haftada 5 ya da daha fazla kurubaklagil tüketiyor. Deneklerin %47.9'u haftada 2-3 gün tahıl tüketirken, %20.8'i haftada 5 ya da daha fazla tahıl tüketiyor. Deneklerin %31.3'ü haftada 2-3 gün şekerleme tüketirken, %18.8'i ayda 1'den az şekerleme tüketiyor. Deneklerin %27.1'i haftada 2-3 gün cips tüketirken, %20.8'i hiç cips tüketmiyor. Katılanların %22.9'u haftada 2-3 gün gazlı içecek tüketirken, %22.9'u hiç gazlı içecek tüketmiyor. Deneklerin %31.3'ü ayda 1'den az sosis-salam-sucuk tüketirken, %25'i haftada 1 bu yiyecekleri tüketiyor.



Tablo 4. Kantinden veya dışarıdan yenilen yiyecekler
(Table 4. Foods that are eaten from canteen or outside)

Açıklama	n	%
Tost/Sandviç (Kaşarlı)	30	62.5
Tost/Sandviç (Sucuk/Salam/Sosis)	5	10.4
Pizza	0	0.0
Et Döner	17	35.4
Patates Kızartması	28	58.3
Bisküvi	25	52.1
Çikolata	22	45.8
Gofret	16	33.3
Gözleme	2	4.2
Poğaç	30	62.5
Börek	21	43.8
Ekmek Arası Köfte	11	22.9
Tavuk Döner	7	14.6
Hamburger	3	6.3
Kraker	7	14.6
Cips	6	12.5
Şeker	3	6.3
Gevrek	0	0.0

Tablo 4'te araştırmaya katılan sporcular kendilerine verilen listeden en çok tükettikleri beş yiyeceği seçmişleridir. Bu yiyeceklerden en çok tercih edilen üç yiyecek: Tost/Sandviç (kaşarlı) %62.5 (n=30), poğaç %62.5 (n=30) ve patates kızartması %58.3 (n=28)'dir.

Tablo 5. Kantinden veya dışarıdan tüketilen içecekler
(Table 5. Drinks consumed from canteen or outside)

Açıklama	n	%
Süt	15	31.3
Ayran	25	52.1
Kola	5	10.4
Meyveli Süt	12	25.0
Sade Gazoz	0	0.0
Soda	1	2.1
Meyve Suyu	18	37.5
Meyveli Gazoz	1	2.1
Meyveli Soda	7	14.6

Tablo 5'te araştırmaya katılan sporcular kendilerine verilen listeden en çok tükettikleri üç içeceği seçmişleridir. Bu içeceklerden en çok tercih edilen üç içecek ayran %52.1 (n=25), meyve suyu %37.5 (n=18) ve süt %31.3 (n=15)'tür.

Tablo 6. Güreşçilerin haftalık antrenman sıklıklarına göre beslenme durumlarının ve televizyon izleme ve bilgisayar başında vakit geçirme durumlarının ortalamaları

(Table 6. Averages of wrestlers' nutritional situations and wrestlers' television monitoring and spending time at the computer according to weekly training frequencies)

Açıklama	Haftada 1-2 Gün Antrenman			Haftada 3-4 Gün Antrenman			Her Gün Antrenman			
	n	x	S	n	x	S	n	x	S	
E	Kahvaltı	9	1.22	.440	9	1.11	.333	9	1.00	.000
	Öğün Atlama	9	2.11	.600	9	2.22	.440	9	2.11	.600
	Atıştırma	9	1.33	.500	9	1.44	.527	9	1.66	.500
	Fast Food	9	3.11	1.36	9	2.55	1.74	9	2.88	1.36
	TV saat H.İ	9	2.44	1.01	9	2.33	1.00	9	2.22	.440
	TV saat H.S	9	2.66	1.00	9	2.44	.881	9	2.22	.833
	Bilgisayar H.İ	9	2.11	1.05	9	1.88	1.26	9	1.77	1.09
	Bilgisayar H.S	9	2.11	1.05	9	2.00	1.22	9	1.88	1.05
K	Kahvaltı	3	1.00	.000	7	1.00	.000	11	1.36	.504
	Öğün Atlama	3	2.00	.000	7	1.85	.377	11	2.18	.603
	Atıştırma	3	2.00	.000	7	1.14	.377	11	1.27	.467
	Fast Food	3	3.66	1.52	7	2.71	1.38	11	2.54	1.03
	TV saat H.İ	3	2.00	.000	7	2.00	.577	11	2.27	.646
	TV saat H.S	3	2.00	.000	7	2.00	.577	11	2.27	.646
	Bilgisayar H.İ	3	1.33	.577	7	1.42	.786	11	1.90	.943
	Bilgisayar H.S	3	1.66	1.15	7	1.28	.487	11	1.90	.943

*H.İ: Hafta içi *H.S: Hafta Sonu

Tablo 6'da sporcuların antrenman sıklıklarına göre kahvaltı etme, öğün atlama, öğünler arasında atıştırma, fast food tüketme, hafta içi ve hafta sonu televizyon izleme, bilgisayar başında vakit geçirme durumlarının ortalamalarına yer verilmiştir.

Tablo 7'de sporcuların antrenman sıklıkları ile kahvaltı etme, öğün atlama, öğünler arasında atıştırma, fast food tüketme, hafta içi ve hafta sonu televizyon izleme, bilgisayar başında vakit geçirme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>.05$). Ancak haftada 1-2 gün antrenman yapan sporcuların öğün atlama puanları diğer sporcuların puanlarından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yine, haftada 1-2 gün antrenman yapan sporcuların hafta içi televizyon izleme puanları diğer sporcuların puanlarına oranla yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 7. Güreşçilerin haftalık antrenman sıklıklarına göre beslenme durumlarının ve televizyon izleme ve bilgisayar başında vakit geçirme durumlarının Kruskal Wallis test sonuçları

(Table 7. Kruskal Wallis analysis results of wrestlers' nutritional situations and wrestlers' television monitoring and spending time at the computer according to weekly training frequencies)

Değişkenler	Antrenman Sıklığı	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Kahvaltı	Haftada 1-2 Gün	7	21.00	1.371	.504
	Haftada 3-4 Gün	6	25.00		
	Haftada Her Gün	35	25.11		
Öğün Atlama	Haftada 1-2 Gün	7	29.64	1.940	.379
	Haftada 3-4 Gün	6	20.50		
	Haftada Her Gün	35	24.16		
Atıştırma	Haftada 1-2 Gün	7	28.21	.882	.643
	Haftada 3-4 Gün	6	22.50		
	Haftada Her Gün	35	24.10		
Fast-food	Haftada 1-2 Gün	7	25.07	.121	.941
	Haftada 3-4 Gün	6	22.75		
	Haftada Her Gün	35	24.69		
Hafta İçi TV	Haftada 1-2 Gün	7	30.79	3.973	.137
	Haftada 3-4 Gün	6	17.83		
	Haftada Her Gün	35	24.39		
Hafta Sonu TV	Haftada 1-2 Gün	7	30.93	2.671	.263
	Haftada 3-4 Gün	6	24.75		
	Haftada Her Gün	35	23.17		
Bilgisayar Hafta İçi	Haftada 1-2 Gün	7	28.79	1.116	.572
	Haftada 3-4 Gün	6	26.00		
	Haftada Her Gün	35	23.39		
Bilgisayar Hafta İçi	Haftada 1-2 Gün	7	28.07	.621	.733
	Haftada 3-4 Gün	6	23.58		
	Haftada Her Gün	35	23.94		

5. TARTIŞMALAR (DISCUSSIONS)

Tablo 2'ye göre sporcuların %50'sinin üç temel öğünden birini atladığı saptanmıştır. Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın genellikle en fazla atlanan öğündür. Ana öğünlerden biri olan kahvaltının kişilerin beslenmesinde önemi büyüktür. Öğün atlamak alışkanlık haline dönüştürüldüğünde kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır [26]. Çalışmamızdaki sporcuların büyük bir bölümü (%85.4'ü) sabah kahvaltısı yaptığını, %14.6'sı ise kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Sabah yeterli bir kahvaltı ile glikojen depoları yenilenerek kaslara gerekli olan enerji kaynağı sağlanmalıdır. Yeterli bir kahvaltı, bütün bir sabah için yeterli enerji sağlayarak metabolizmayı hızlandırmaktadır. Antrenman programının kahvaltı kısmı, sporcuyu bir sonraki çalışmaya hazırlayan ilk bölüm olarak düşünülmelidir. Vücut ağırlığı kontrolü gereken kız ve erkek sporcularda, spor yapmayanlara göre daha sık kahvaltı yaptıkları bilinmektedir [27]. Sağlam ve arkadaşları (2002) yaş ortalamaları 11.26±1.10 olan 127 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin %9.4'ünün genellikle; %33.1'inin ise bazen öğün atladıklarını bulmuşlar; irdeledikleri diğer parametrelerle birlikte spor yapan çocukların bilinçli bir beslenme programı uygulamadıkları sonucuna varmışlardır [28]. Türkçapar ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmada güreşçilerin %77.2'sinin öğün atlamadığı, %22.8'inin öğün atladığı, öğün atlayan sporcuların ise %46.3'ünün kahvaltı öğünü, %41.5'inin öğle öğünü atladıkları



görülmüştür; güreşçilerin kategorileri büyüdükçe öğün atlamanın arttığı; antrenman/müsabaka sonrası tükettikleri besin türüne dikkat etmeyenlerin büyük bir çoğunluğunun (%50.0) yıldız güreşçiler olduğu tespit edilmiştir [29]. Duman (2011) 10-18 yaş grubu yüzücülerle yaptığı çalışmada sporcuların beslenme alışkanlıklarında iyileştirilmesi gereken noktalar olduğunu saptamış; yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarının hem büyüme ve gelişmelerinde, hem yetişkinlikteki sağlıkları üzerinde hem de performansları üzerinde olumlu etkileri olacağı sonucuna varmıştır [30]. Alpar'ın (2011) vücut geliştirme sporcuları ile yaptığı çalışmada sporcuların tamamının öğün atlamadan üç ana öğün yemek yediği, %70'inin kuşluk vakti, %72'sinin de ikindi vakti ara öğün tükettiği görülmüştür [31]. Göktaş'ın (2010) aktif milli sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların %88.9'unun öğün atlamadığı ve %11.1'inin öğün atladığı, atlanan öğünün %72.3 oranında kahvaltı öğünü olduğu bulguları çalışmamız ile paralellik göstermektedir [32].

Araştırmamıza katılan sporcuların kantinden veya dışarıdan en çok tükettikleri yiyeceklerin sırasıyla kaşarlı tost/sandviç, poğaça ve patates kızartması olduğu görülmektedir. Çocuk ve adolesan sporcuların pek çoğunun günlük besin tüketiminde yüksek enerji, karbonhidrat ve yağ içeren şekerleme ve rafine yiyecekler bulunmaktadır. Aynı zamanda bu yiyecekler; vitamin, mineral ve protein yönünden fakirdirler. Bu şekilde bir beslenme, günlük enerjinin çoğunun basit şekerlerden karşılanmasına neden olabilmektedir. Sonuçta sağlık ve dolayısıyla da performans olumsuz yönde etkilenebilmektedir [33]. Sporcuların kantinden veya dışarıdan en çok tükettikleri içeceklerin ayran, meyve suyu ve süt olduğu görülmektedir. Meyve suyu %37.5 ile 2. sırada yer almıştır. Sporcuların ayrıca %22.9'unun haftada 2-3 gün, %10.4'ünün de haftada 5 ya da daha fazla gazlı içecek tükettikleri saptanmıştır. Çocuklarda total kolesterol ve LDL (kötü kolesterol, düşük dansiteli lipoprotein) kolesterol ya da diğer kardiyovasküler hastalık risk etmenleri olduğunda uygulanan beslenme tedavisinin temelini hazır meyve suyu, şekerli içecek ve besinlerin tüketiminin sınırlandırılması oluşturmaktadır [34]. İzinli meşrubat üreticileri Türkiye'de enerji alımını azaltmak amacıyla Türk Gıda Kodeksi'nin ilgili tebliğinin öngördüğü sınırlar içinde kullanmaktadırlar. Ancak aspartam diğer karbonhidratlar beraber tüketildiğinde beyin triptofan miktarında önemli derecede bir düşmeye yol açmaktadır [35]. Düşük triptofan düzeylerinin saldırgan davranışlarla doğrudan ilgisi vardır [36]. Triptofan düzeyinin düşmesi beyin serotonin düzeyini de düşürür. Bu ise hiperaktif ve agresif davranışlara, panik atağa ve nöbet ve baş ağrısına yol açabilmektedir. [37, 38, 39 ve 40].

Esasen yeme bozukluğu sıklığı ve yaygınlığının; ergenlik döneminde ve genç kızlarda daha yüksek olduğu ifade edilmiştir [41, 42, 43, 44 ve 45]. Yeme bozukluklarının Türkiye'deki yaygınlığı ve sıklığı hakkında fazla bilgi olmamakla birlikte, genellikle 12-18 yaş arasındaki genç kız ve erkeklerde daha sık görüldüğü saptanmıştır [46]. Ancak sportif başarı söz konusu olduğunda spor yapan çocuklar ailelerinin imkânları ölçüsünde daha dikkatli ve özenli beslenmeye çalışmaktadırlar. Sunay ve Saracaloğlu (2003), lisanslı sporcuların antrenman, beslenme ve diyet, antrenör ve sportif yetenek gibi sportif başarıyı olumlu yönde etkileyebilecek faktörleri birinci sıraya yerleştirdikleri göstermiştir [47]. Araştırmamıza katılan kadın sporcuların haftada 3-4 gün ve haftanın her günü antrenman yapan grubunda atıştırma davranışının haftada 1-2 gün antrenman yapan gruba göre az olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu sporcular performans gösterdikleri branşta gelişebilmek için daha fazla zaman ayıran



gruptur. Weinberg ve Gould (2007) başarılı bayan atletlerin kişilik özelliklerinin "normatif (kurallara ve standartlara bağlı)" olduğunu belirtmiştir. Sporcu olmayan bayanlarla karşılaştırıldıklarında, kadın sporcuların daha başarı yönelimli ve kendine güvenen bireyler olduğu tespit edilmiştir [48]. Kadın ve erkeğin spora katılımı hususunda, herhangi bir biyolojik temele dayanmadan erkekler için futbol, boks ve güreş, kadınlar için dans, cimnastik ve artistik patinaj gibi sporların uygun olduğu düşüncesi [49] başta Batı toplumları olmak üzere, bizim ülkemizde de yansımaları görülen, toplumsal olarak oluşturulmuş algıların bir neticesidir [50]. Günümüzde kadınların spora katılımı hususunda, henüz erkeklerle mukayese edilecek düzeyde olmasa da, önemli mesafeler alındığı görülmektedir. Kadınların spora katılımı hususunda yerleşik algılar tamamen ortadan kalkmasa da değişmeye başladığı gözlenmektedir. Kadınlar, bir zamanlar sadece erkeğin kontrolünde olan spor alanında görünür olmanın ötesinde, erkeklerle yarışır hale gelmiştir. Daha önce görmeye alışık olmadığımız veya sadece erkeklerin yarıştığı birçok spor dalında artık kadınları da görmek mümkündür [51].

6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Genç sporcuların uygun ve dengeli beslenmesi sadece sportif başarı için değil, daha da önemlisi büyüme, gelişme ve genel sağlık durumları için gerekmektedir. Sporcular beslenme ile ilgili ne kadar eğitilirlirse o kadar doğru tercihler yapabilirler [52]. Bir otomobil için seçilen yakıt türünün seçimi performans üzerine ne denli etkiliyse, sporcular için de doğru beslenme biçiminin seçimi başarı üzerinde o derece etkilidir [53]. Belirlenen sorunların önlenmesi için adolesanlarda yeme tutum ve davranışlarında dikkat edilmesi gerekmektedir. Adolesan dönemdeki sporcuların beslenme davranışlarını düzenleyebilmenin yolu öncelikle mevcut beslenme alışkanlıklarındaki yanlışları doğru belirleyebilmekten geçmektedir. Bu bağlamda, çocuk ve genç sporcuların beslenme durumlarının değerlendirilebileceği daha çok sayıda ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları her yaşta sporcu için önemli bir sağlık sorunu olup davranış değişimi ile engellenmesi mümkündür.

Sporcuların sağlıklı ve dengeli beslenebilmeleri için gerekli olan gıdaların okul ortamında ucuz ve kolay ulaşılabilir hale getirilmesi, adolesan dönemdeki sporculara, ailelerine ve antrenörlerine yönelik beslenme eğitimlerinin düzenlenerek bilinçlenmenin arttırılması, düzenli spor yaşamı olan çocuk ve gençlerde sağlıksız ve düzensiz beslenmenin sonuçlarıyla ilgili kamu spotlarının oluşturulması ve sosyo-ekonomik durumu yetersiz bölgelerde spor yapan çocukların ailelerine ucuz ve kolay hazırlanabilir öğün önerilerinin yer aldığı broşürlerin gönderilmesi sorunun çözümüne katkı sağlayabilecek uygulamalardır. Sporculara, ailelerine ve antrenörlerine yönelik düzenlenecek beslenme eğitimlerinin; doymak ve dengeli beslenmek arasındaki farkın öğrenilmesine imkan tanıyacak ve ucuz/kolay ulaşılabilir olması nedeniyle sıklıkla tercih edilen hazır gıdalardan uzak durmanın öneminin vurgulanacağı biçimde dizayn edilmesi gerekmektedir. Eğitimler kapsamında antrenmanlarda ortaya konan performansın iyileştirilebilmesi için antrenman, teknik taktik hazırlık gibi faktörlerin yanı sıra yeterli ve dengeli beslenmenin de gerekli olduğu aktarılmalıdır.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. McIntyre, P., (2002). Adolescent Friendly Health Services: An Agenda for Change. WHO Agenda. Geneva: World Health Organization.



2. Sinha, S. and Modi, J.N., (2017). Psychosocial Aspects of Changes During Adolescence among School Going Adolescent Indian Girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, Vol:3(2), pp:409-413.
3. Berhane, F., Berhane, Y., and Fantahun, M., (2016). Adolescents' Health Service Utilization Pattern and Preferences: Consultation For Reproductive Health Problems and Mental Stress Are Less Likely. *The Ethiopian Journal of Health Development (EJHD)*, Vol:19(1).
4. Uluslararası Çocuk Merkezi. Sağlık Programları. Adolesan ve Üreme Sağlığı ve Hakları. <http://www.icc.org.tr/icerik.php?id=12&kid=3>
5. Demir, H., (2008). Adölesan Beslenmesi. *Güncel Pediatri Dergisi*, Cilt:6, Sayı:1, ss:94-95.
6. Yabancı, N., (2008). Okul Sağlığı ve Beslenme Uygulamaları-Ülke Örnekleri. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Beslenme ve Fiziksel Aktivite İl Sorumluları Çalışma Toplantı Notları, Ankara.
7. Bailey, D.A. and Martin, A.D., (1994). Physical Activity and Skeletal Health in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, Vol:6(4), pp:330-347.
8. Cote, J., (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, Vol:13, pp:395-417.
9. Ergen, E., (1998). Çocuk-Spor ve Eğitim. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Ankara, Bildiriler Kitabı, ss:61.
10. Otağ, A. ve Otağ, İ., (2011). 12-14 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Güreşin Kardiyak Etkileri: Bir Ekokardiyografi Çalışması. *Cumhuriyet Medical Journal*, Cilt:33, Sayı:2, ss:160-163.
11. Yıldırım, İ., (1992). Dayanıklılık Yüklenmelerinde Enerji Kazanma Yolları ve Enerji Kaynakları. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:8, Sayı:1, ss:93-98.
12. Alphan, E., (2005). Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
13. Baysal, A., (1993). Beslenme Kültürümüz. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
14. Ersoy, G., (2007). Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme. Ankara: Ata Ofset.
15. Cotugna, N., Connie, E.V., and McBee, S., (2005). Sports Nutrition For Young Athletes. [Abstract] *The Journal of School Nursing*, Vol:21(6), pp:323-328.
16. Cristensen, D.L., Hall, G., and Hambraeus, L., (2002). Food and Macronutrient Intake of Male Adolescent Kalenjin Runners in Kenya. *British Journal of Nutrition*, Vol:88, pp:711-717.
17. Muratlı, S., (2007). Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
18. Güneş, Z., (2009). Spor ve Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
19. Yıldırım, M., (2006). Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
20. American Dietetic Association, (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the College of Sports Medicine: Nutrition And Athletic Performance. *Journal of the American Dietetic Association*, Vol:109:509-526.
21. Ersoy, G. ve Hasbay, A., (2000). Sporcu Beslenmesi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.



22. Coyle, E.F., (1991). Timing and Method of Increased Carbonhydrate Intake to Cope with Heavy Training, Competition and Recovery. *Journal of Sports Sciences*, Vol:9, pp:29.
23. Baysal, A., (1999). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
24. Karasar, N., (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel.
25. Arseven, A.D., (2001). Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
26. Özdoğan, Y., (2006). Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo Ekonomik Düzeylerdeki İlköğretim Okullarına Devam Eden Çocukların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
27. Croll, J.K., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Wall, M., Perry, C., and Harnack, L., (2006). Adolescentsinvolved, Weeght-related and Power Team Sports Have Beter Eating Patterns and Nutrient Intakes Than Non-sport-involved Adolescents. *J.Am. Diet. Assoc.*, Vol:106(5), pp:709-717.
28. Sağlam, F., Rakıçioğlu, N., Karaağaoğlu, N., Hazır, T., Cinemre, A., Tınazcı, C. ve diğ., (2002). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Beslenme Durumları. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, cilt:13, ss:2-21.
29. Turkcapar, U., Mine, K.O.C., and Mustafa, K.O.C., (2014). Analyzing the Attitudes of Elite Wrestlers Related to the Use of Doping. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, Vol:16, No:1, pp:128-134.
30. Duman, E.U., (2011). 10-18 Yaş Grubu Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Bazı Parametrelerin İlişkisinin Saptanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
31. Alpar, F., (2011). Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
32. Göktaş, Z., (2010). Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
33. Daniels, S.R. and Greer, F.R., (2008). Lipid Screening and Cardiovascular Health in Childhood. *Pediatrics*, Vol:122(1), pp:198-208.
34. Reif-Lehrer, L., (1976). Possible Significance of Adverse Reactions to Glutamate in Humans. *Federation Proceedings*, Vol:35, No:11, pp:2205-2211.
35. Werbach, M.R., (1991). Nutritional Influences on Mental Illness. California, USA: Third Line Press Inc., pp.11-13.
36. Volavka, J., Crowner, M., Brizer, D., Convit, A., Van Praag, H., and Suckow, R.F., (1990). Tryptophan Treatment of Aggressive Psychiatric Inpatients. *Biological psychiatry*, Vol:28, No:8, pp:728-732.
37. Blumenthal, H.J. and Vance, D.A., (1997). Chewing Gum Headaches. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, Vol:37, No:10, pp:665-666.
38. Drake, M.E., (1986). Panic Attacks and Excessive Aspartame Ingestion. *The Lancet*, Vol:328, No:8507, pp:631.
39. Walton, R.G., (1986). Seizure and Mania After High Intake of Aspartame. *Psychosomatics*, Vol:27, No:3, pp:218-220.



40. Kjelsas, E., Bjørnstrøm, C., and Gøtestam, K.G., (2004). Prevalence of Eating Disorders in Female and Male Adolescents (14-15 years). *Eating Behaviors*, Vol:5, No:1, pp:13-25.
41. Granillo, T., Rodriguez, G., and Carvajal, S., (2005). Prevalence of Eating Disorders in Latina Adolescents: Associations with Substance Use and Other Correlates. *Journal of Adolescent Health*, Vol:36, No:3, pp:214-220.
42. Moreno, M.A. and Smith, M.S., (2006). Anorexia in A 14-YearOld Girl: Why Won't She Eat?. *Journal of Adolescent Health*, Vol:39, No:6, pp:936-938.
43. Vialettes, B., Masat, S.C., Valéro, R., and Béliard, S., (2006). The Refusal of Treatment in Anorexia Nervosa, an Ethical Conflict with Three Characters: "The Girl, The Family and The Medical Profession." Discussion in a French Legislative Context. *Diabetes and Metabolism*, Vol:32, No:4, pp:306-311.
44. Kaye, W., (2008). Neurobiology of Anorexia and Bulimia Nervosa. *Physiology and Behavior*, Vol:94, No:1, pp:121-135.
45. Kocabaşoğlu, N., (2001). Yeme Bozuklukları. In *Yeni Symposium*, Cilt:39, Sayı:2, ss:95-99.
46. Appleby, K.M. and Foster, E., (2013). Gender and Sport Participation. In E.A. Roper (Ed.), *Gender relations in sport*. Rotterdam: Sense Publishers.
47. Sunay, H. ve Saracaloğlu, A.S., (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri ile Spora Yönelten Unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:1, Sayı:1, ss:43-48.
48. Weinberg, S.R. and Gould, D., (2007). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
49. Coakley, J.J., (1998). *Sport in Society: Issues and Controversies*. Boston: McGraw-Hill.
50. Yüksel, M., (2014). Cinsiyet ve Spor. *J. Hist. Sch.*, Vol:19, pp:663-684.
51. Cotugna, N., Connie, E.V., and McBee, S., (2005). Sports Nutrition For Young Athletes. [Abstract] *The Journal of School Nursing*, Vol:21, No:6, pp:323-328.
52. Yıldırım, Y., Miçooğulları, B.O., Yıldırım, İ. ve Şahin, F.N., (2005). Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:7, Sayı:4, ss:12-22.
53. Özgen, L., Kinaci, B., and Arli, M., (2012). Eating Attitudes and Behaviors of Adolescents. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt:45, No:1, ss:229.