

Spor ve Egzersizde Diyetisyenin Rolü ve Çalışma Alanları

Uzm.Dyt.Aslihan Nefes Çakar

GSB SHGM Sporcu Sağlığı, Performansı ve Hizmet Kalite Standartları Daire Başkanlığı



Spor Beslenmesi



Beslenme + Antrenman

Sağlığı Korumak

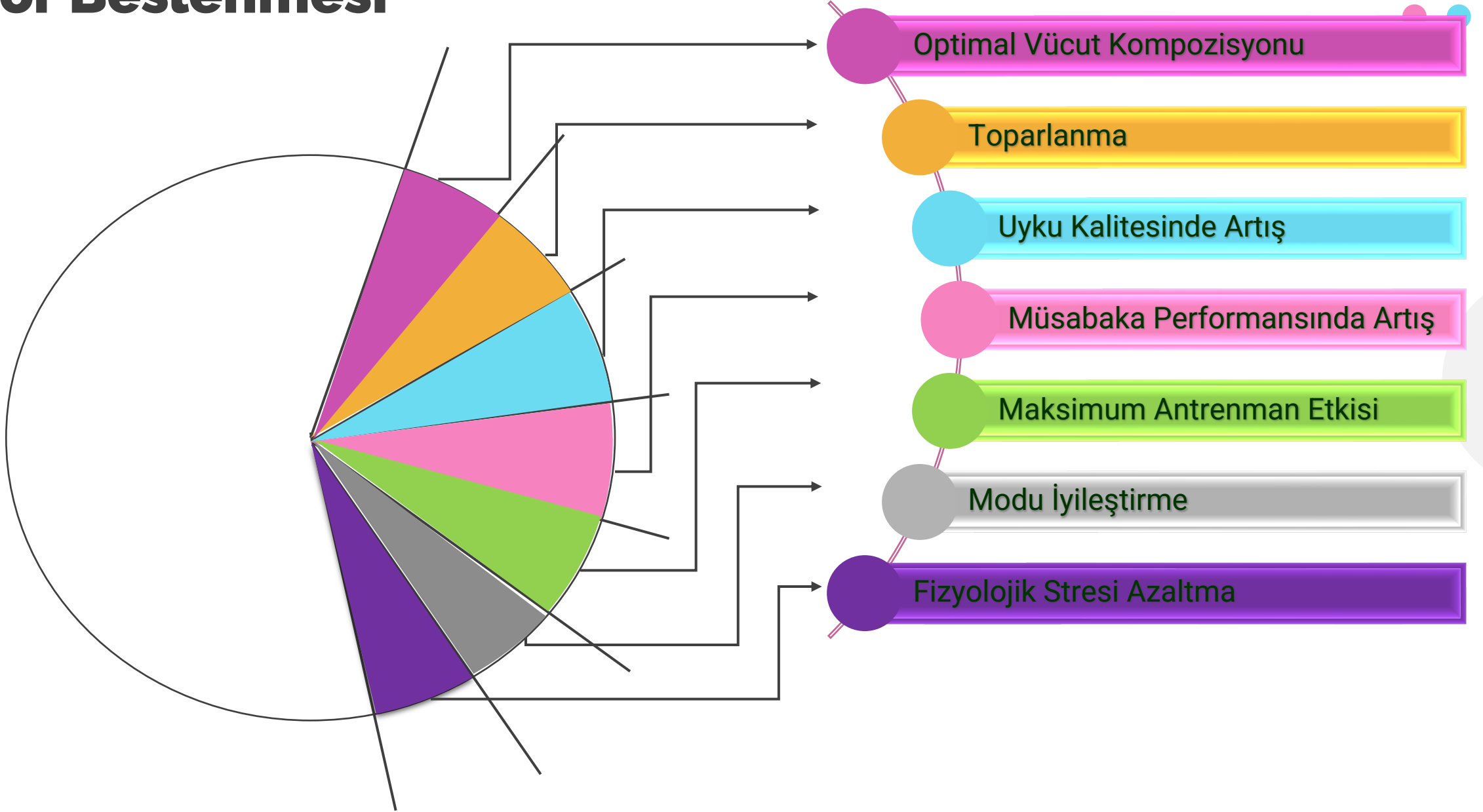
Antrenmana Adaptasyonu Teşvik Etmek

Antrenmandan Sonra Hızlı Toparlanma Stratejileri

Müsabaka Sırasında Optimal Performans Göstermek



Spor Beslenmesi



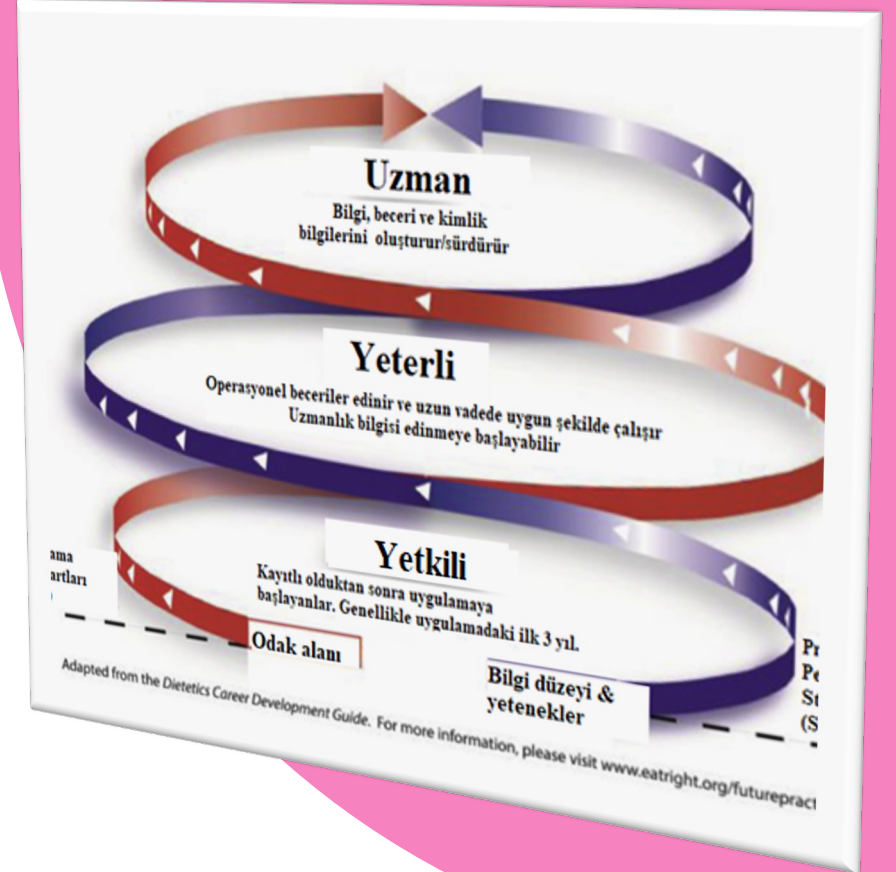


Spor Diyetisyeni

Spor Diyetisyeni; sporcuların iyi beslenme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur.



Sports
nutrition





Yeterlilik Seviyeleri

Yetkili seviyede (0-3 yıl) bir diyetisyen bu alandaki ilkeleri öğrenmekte, güvenli ve etkili spor beslenmesi uygulamaları için beceriler geliştirmektedir.

Diyetisyen, beslenme ve diyetetik alanında geniş bir bilgi birikimine sahiptir.

Spor beslenmesi alanında çalışmaya başlayan bir diyetisyen, bu alanda kısa süre içerisinde fazla şey öğrenmek durumunda kalır.

Spor diyetisyenleri farklı durumlarda ortaya çıkan gereksinimleri (örneğin, belirli sporların yıllık antrenman ve müsabaka programları, çeşitli fiziksel performans gereksinimleri) karşılamak için, tıbbi beslenme tedavisi ve egzersiz bilimlerini de içeren **bütüncül beslenmeyi iyi bir şekilde kavramış olmalıdır.**



Yeterlilik Seviyeleri

- Yeterli seviyede (3-5 yıllık deneyim) bir spor diyetisyeni, spor beslenmesi uygulamalarına dair bilgi ve deneyimlerini geliştirmiştir.
- Kanıta dayalı yönergelerin uygulanmasında donanımlıdır ve uygulamaları yetkili seviyeden daha iyidir.
- Özel durumlara (örneğin, bir sporcunun enerji, sıvı ve besin ögesi gereksinimlerinin değerlendirilmesinin çevresel faktörlere uygun olacak şekilde düzenlenmesi) göre de uygulamada değişiklik yapabilir.



Yeterlilik Seviyeleri

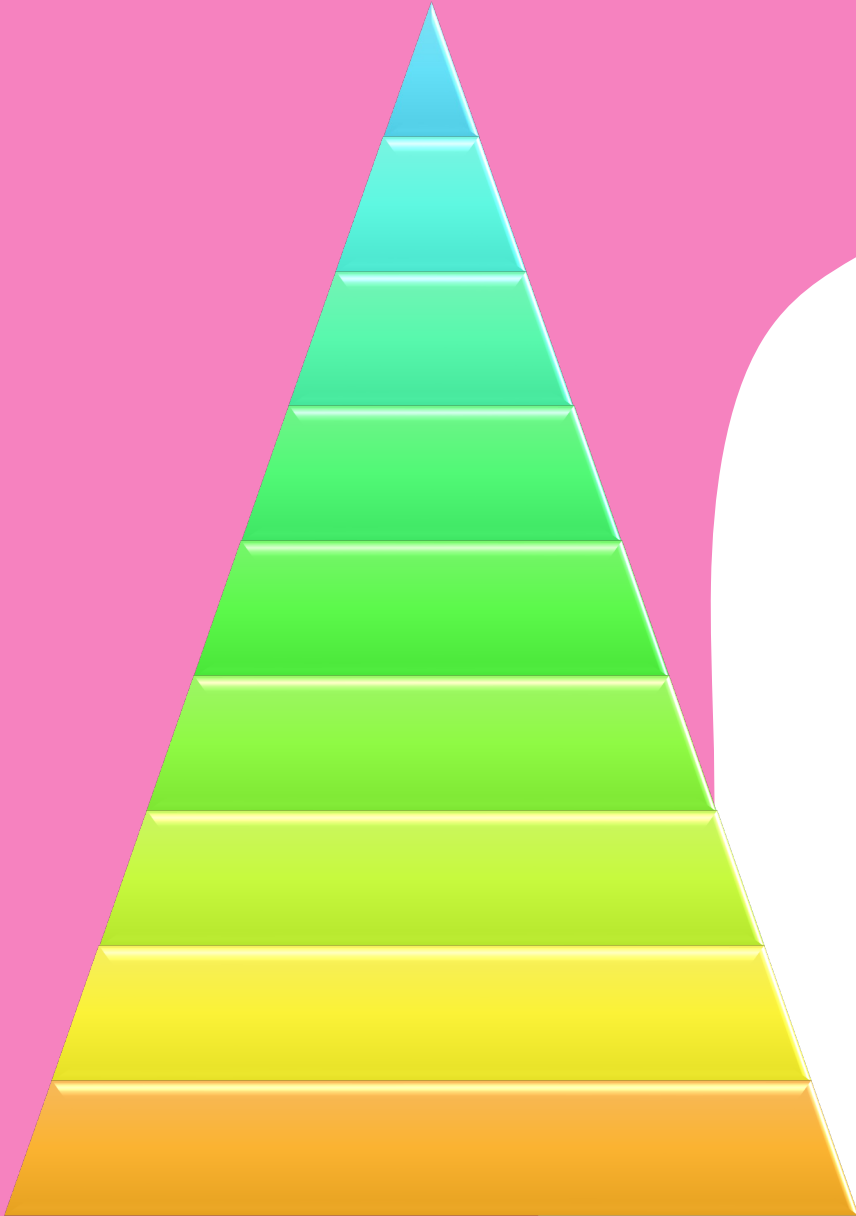
➤Uzman düzeyindeki (+5 kg) bir spor diyetisyeni, spor beslenmesi ile ilgili eleştirel düşünür.

➤Gelişmiş klinik ve teknik beceriler sergiler; eğitim, deneyim ve eleştirel düşünmenin kombinasyonu ile kararlarını açık ve kesin bir şekilde ifade eder.

➤Bireysel beslenme danışmanlığı verir.

➤Bilimsel çalışmaları yürütür.

➤Multidisipliner çalışmalara rehberlik eder ve spor beslenmesi uygulamalarının ilerlemesine öncülük eder.





Spor Diyetisyeninin Görevleri

-  Sporcularda Beslenme Durumunun Saptanması
-  Sporcularda Hidrasyon Durumunun Değerlendirilmesi ve Takibi
-  Sporcuya Özgü Beslenme Programının Hazırlanması
-  Sporcularda Özel Durumlarda Beslenme Protokollerinin Geliştirilmesi
-  Beslenmenin Periyotlanması
-  Ergojenik Destekler
-  Spor Beslenmesi Eğitimlerinin Verilmesi (sporcu, aile, antrenör ve yöneticilere yönelik)
-  Sporcularda Menü Planlama
-  Konsültasyonun zamanı, önerilen müdahale ve elde edilen verilerin kayıtlarının yapılması ve takibi



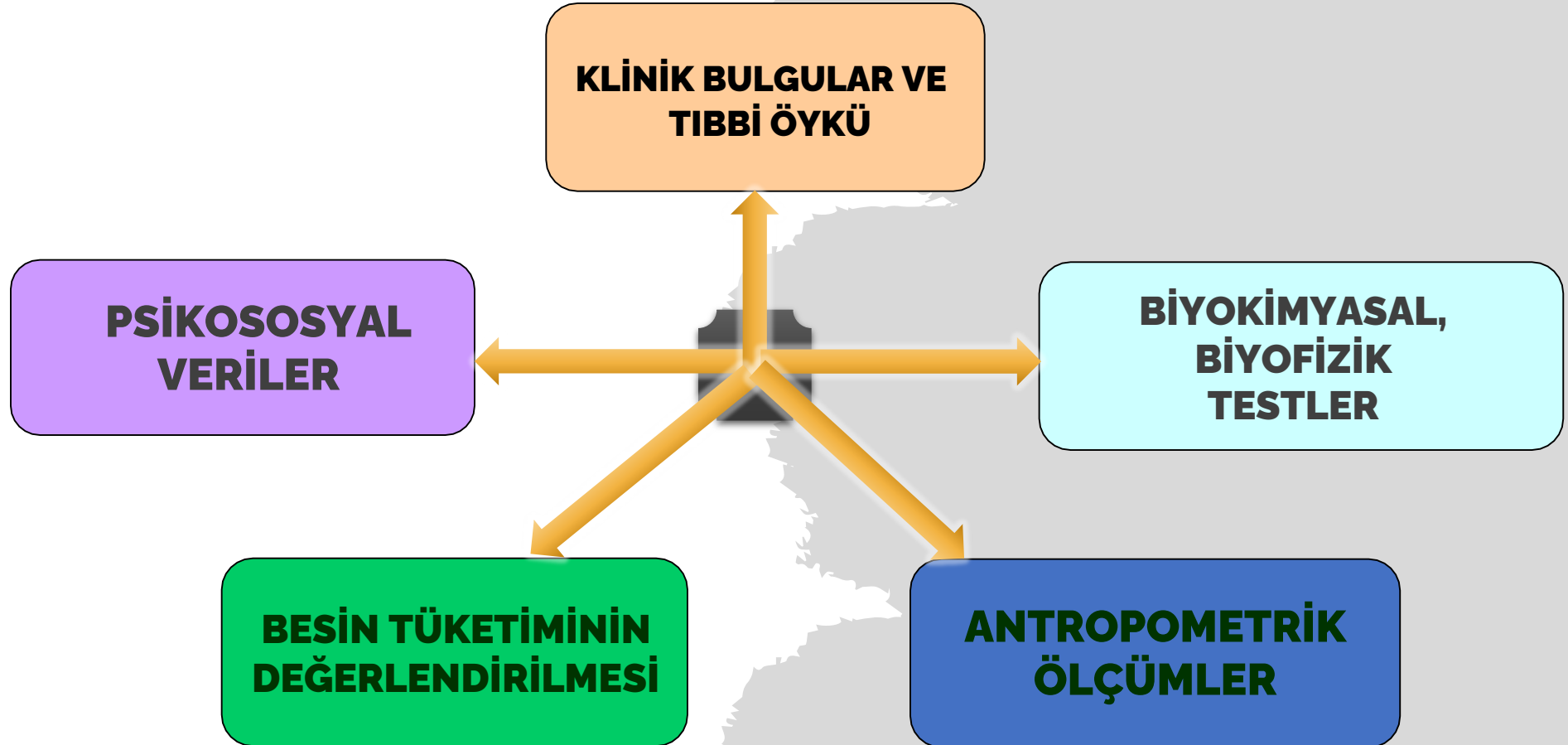
Sporcularda Beslenme Durumunun Saptanması

- Besin ögeleri gereksinmesinin ne ölçüde karşılandığının bir göstergesidir.
- Besin ögesi alımı ile besin ögesi gereksinmesi arasındaki dengenin sağlanması optimal sağlık için önem taşımaktadır.

SPORCULARDA SAĞLIĞIN KORUNMASI VE GELİŞTİRİLMESİ İÇİN BESLENME DURUMUNUN SÜREKLİ İZLENMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ GEREKİR.



Sporcularda Beslenme Durumunun Saptanması



Spor Hekimi ile Klinik Bulgular ve Tıbbi Öykünün Değerlendirilmesi

- Spor hekiminin belirlediği klinik bulgular doğrultusunda beslenme yetersizliğinin değerlendirilmesi
- Klinik bulguların ortaya çıkışı beslenme yetersizliğinin son aşaması.
- Klinik bulgular besin öğeleri yetersizliğini tam olarak belirleyemediği için **beslenme öyküsü ve biyokimyasal testlerin birlikte kullanılması gerekir.**

Beslenme yetersizliği

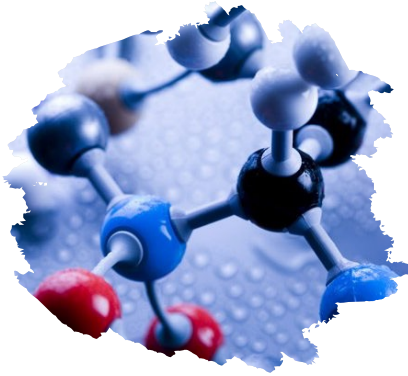
Beslenme öyküsü, biyokimyasal testler ve klinik bulgular birlikte kullanılmalı



Spor Hekimi ile Klinik Bulgular ve Tıbbi Öykünün Değerlendirilmesi

Sebze, meyve, tahıl tüketmeme	C vitamini, tiamin, niasin, folat
Et, süt, yumurta vb. tüketmeme	Protein, kalsiyum, demir, B12
Konstipasyon, hemoroid, divertikü	Posa
Ağırlık kaybı	Enerji ve tüm besin öğeleri
Malabsorpsiyon	A, D, E, K vitaminleri, enerji, protein, kalsiyum, demir, magnezyum, çinko
Parazitik enfeksiyon	Demir, B12
Pernisiyöz anemi	B12
GİS ameliyat	Demir, B12
Kan kaybı	Demir
Diyare	Protein, çinko, elektrolitler
İyileşmede geciken yara	Protein, çinko
Ateş	Enerji
Travma, yanık, enfeksiyon	Enerji, protein, çinko, C vitamini
Sigara kullanımı	C vitamini, folik asit
Alkolizm	Enerji, protein, tiamin, niasin, folat, pridoksin, riboflavin, magnezyum, çinko

Biyokimyasal ve Hematolojik Parametreler, Tıbbi Testler ve Prosedürlerin Değerlendirilmesi



➤ Beslenme durumunun saptanmasında kullanılan yöntemlerden biridir.



➤ Spor hekimi ile biyokimyasal ve hematolojik parametreler değerlendirilerek hastalıklar, mikro besin ögesi yetersizlikleri belirlenir ve buna uygun beslenme stratejileri geliştirilir.

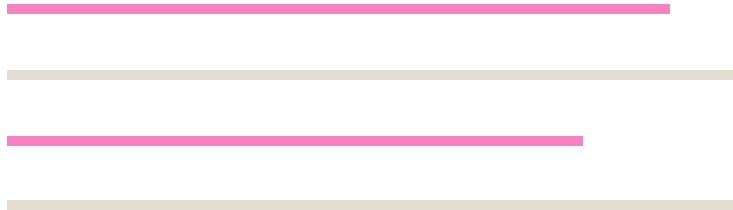


➤ Biyokimyasal parametrelerinin periyodik olarak takip edilmesi sporcunun beslenme durumunun uzun dönemde değerlendirilmesini sağlayabilir..



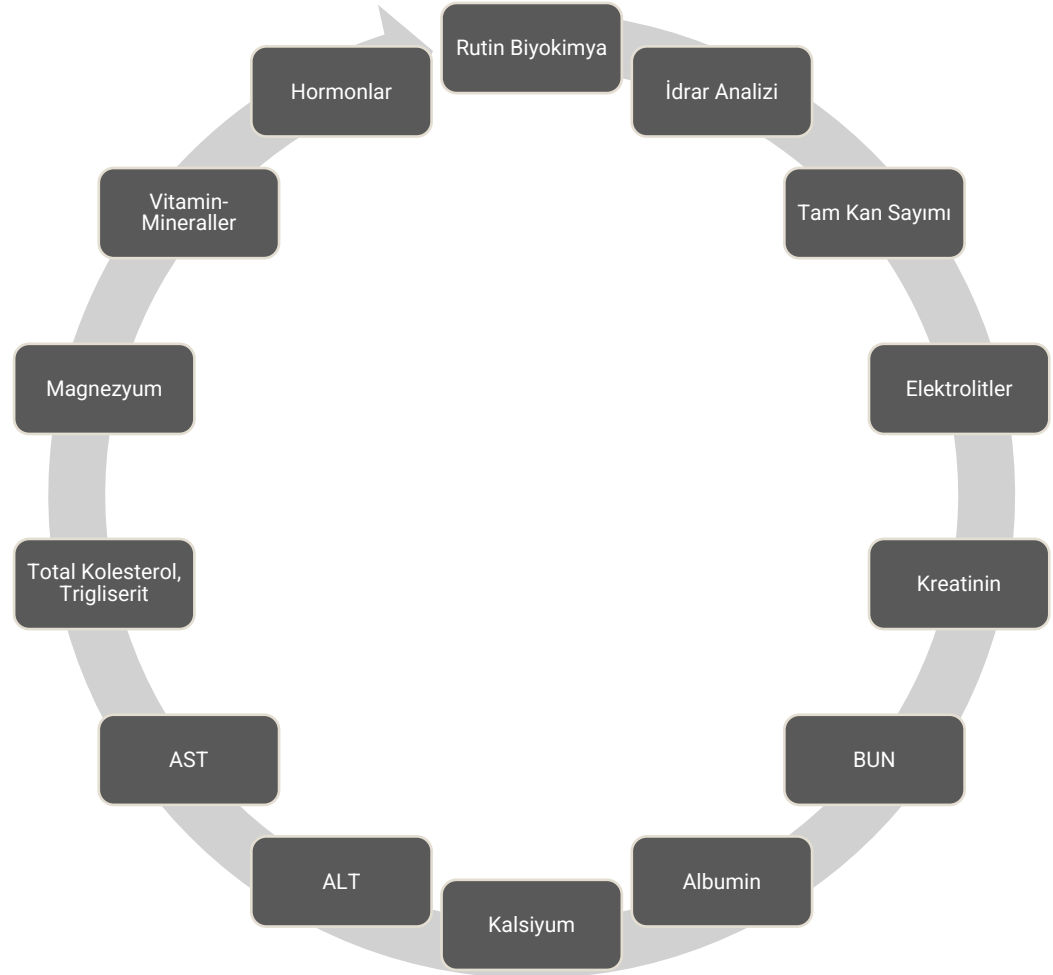
Biyokimyasal ve Hematolojik Parametreler, Tıbbi Testler ve Prosedürlerin Değerlendirilmesi

- Biyokimyasal parametrelerin referans değerleri sporcularda antrenman süresi, antrenman türü, antrenman yapılan bölge vb. değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir.
- Sporcularda biyokimyasal parametreleri doğru yorumlayabilmek için antrenmandan kaynaklanan **metabolik stresin** bu parametreleri nasıl etkilediği değerlendirilmelidir.





Biyokimyasal ve Hematolojik Parametreler, Tıbbi Testler ve Prosedürlerin Değerlendirilmesi



Besin Tüketiminin Değerlendirilmesi

- 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı
 - Besin Tüketim Kaydı (3,5,7 günlük)
 - Besin Tüketim Sıklığı
 - Fotoğraflama
 - Gözlemeleme

yöntemlerinden birisi kullanılır ve standart değerlerle karşılaştırılır.



BESİN TÜKETİM KAYIT FORMU Tarih: / /2019

Bu form, sizin beslenme alışkanlıklarınız hakkında fikir edinmemiz amacıyla hazırlanmıştır. Besinlerin miktarları klasik ev ölçüleri (su bardağı, çay bardağı, kahve fincanı, kupa, yemek kaşığı (silme, tepelime), kepeç, tatlı kaşığı, küçük, orta boy, büyük boy vb) ile bilinen net miktarları kullanılarak belirtilebilir.

ÖRNEĞİN:

Öğünler	Hangi besinleri/ yemekleri yedi?	Miktar	Hangi içecekleri içti?	Miktar
Kahvaltı	Beyaz Peynir Kepek ekmeği	1 kibrit kutusu 2 ince dilim	Çay Su	1 çay bardağı 2 su bardağı
Oğle yemeği	Bulgur pilavı Mercimek çorba	6 yemek kaşığı 1 kase	Ayran	1 su bardağı

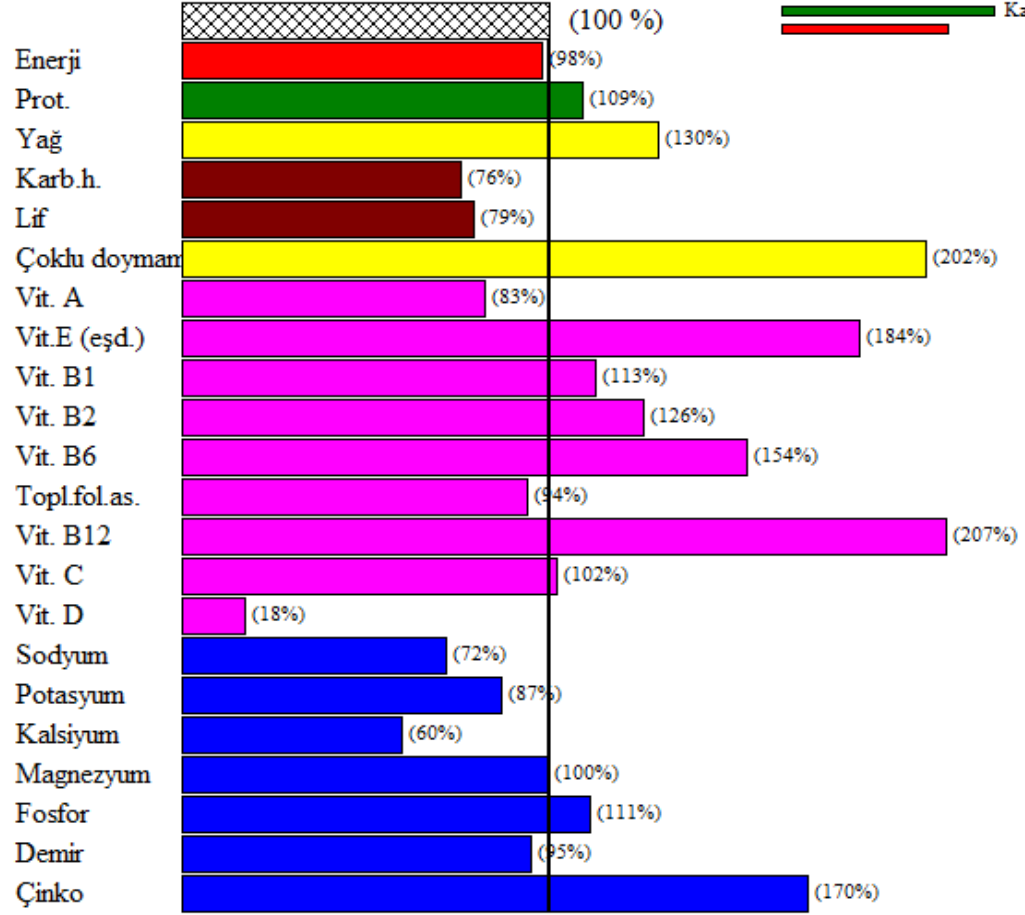
Öğünler	Hangi besinleri/ yemekleri yedi?	Miktar	Hangi içecekleri içti?	Miktar
KAHVALLI				
Sırat.kuccto xerctin?				
Kahvaltı,ve öğlen yemeği arasında				
Sırat.kuccto xerctin?				
ÖĞLE				
Sırat.kuccto xerctin?				



Besin Tüketiminin Değerlendirilmesi



(Kıyaslanma grubu: Adölesan kız 15-18 yaş)





Besin Tüketiminin Değerlendirilmesi

Karşılaşılan Sorunlar

Haftanın Günü

Bireyler Arası ve Birey İçi Varyasyonlar

Mevsim

Ekolojik-Kültürel Faktörler

Ulaşım

Menstrüel Döngü

Ölçüm Hatası

Miktarda Azaltma

Gecikmeli Kayıt

Beslenme Alışkanlıklarında Değişim





Psikososyal Değerlendirme

- Sporcuların beslenmesi sosyal ve psikolojik etmenlerin etkisi altında
- Sporcunun davranışlarını ve davranış değişikliklerini değerlendirmek zor!
- Değerlendirilmesi gerekenler:
 - Bireyin beslenme bilgi düzeyi
 - Besinleri hazırlama ve saklama olanakları
 - Ekonomik durumu
 - Yöresel ve etnik açıdan besinlere bakışı

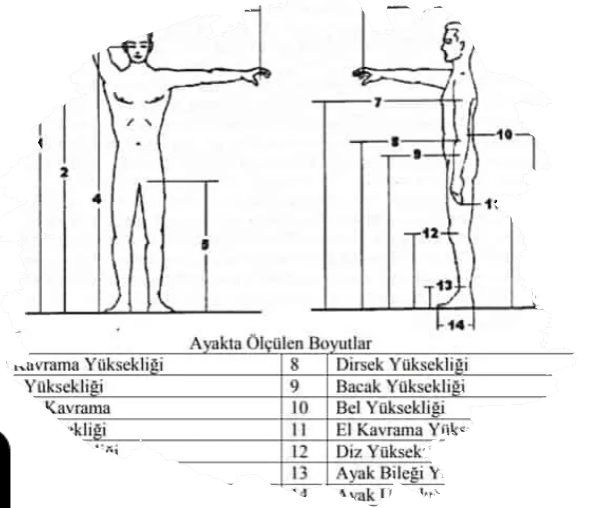


Antropometrik Ölçümlerin Yapılması, Değerlendirilmesi

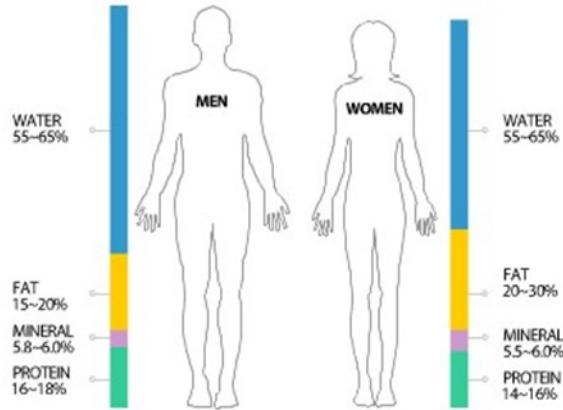
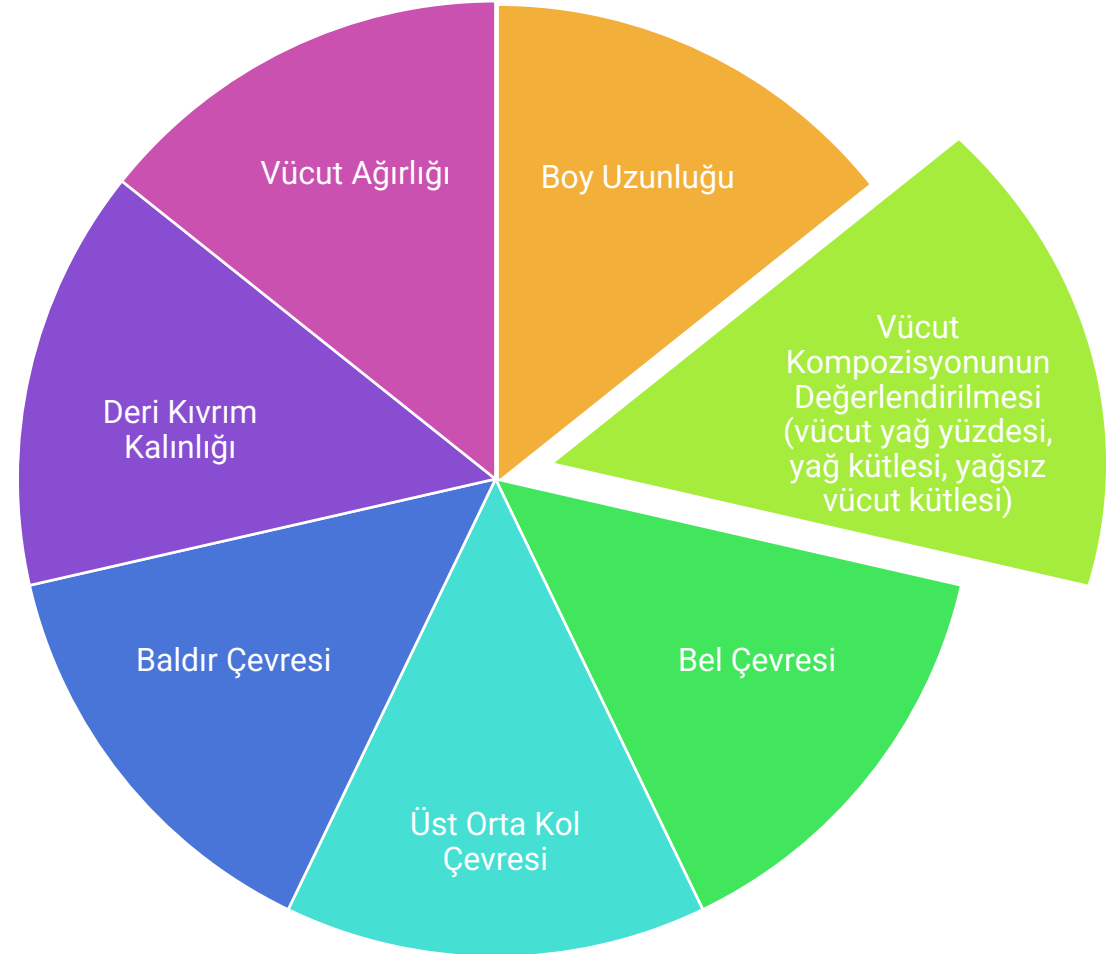
➤Antrenmanın periyotlanmasına göre sezonun farklı dönemlerinde gerekli veriler elde etmeyi ve yorumlamayı sağlayan sistematik bir süreç

➤Antropometrik ölçümler beslenme önerilerinin belirlenmesi için temel oluşturmakta

➤Antropometrik ölçümlerin sporcularda sürekli ve düzenli olarak değerlendirilmesi **beslenme durumunun saptanmasında** diyetisyenlere yol gösterir.



Antropometrik Ölçümlerin Yapılması, Değerlendirilmesi





Antropometrik Ölçümlerde Kullanılan Araç ve Gereçler

- Tartı
- Boy Ölçer
- Esnemeyen Mezura
- Kaliper
- Biyoelektrik İmpedans Analizi
- Hava Değişim Pletismografisi
- İndirekt Kalorimetre
- Fiziksel Aktivite Monitörü

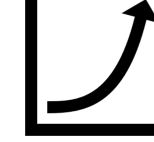


- Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi farklı yöntemler ile yapılabilmektedir
- Vücuttaki **"yağsız vücut kütlesi"** ile **"yağ kütlesi"** miktarlarının ve vücuttaki dağılımının belirlenmesi ile **vücut kompozisyonu** saptanabilmektedir.

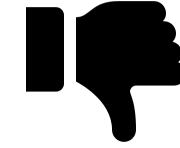


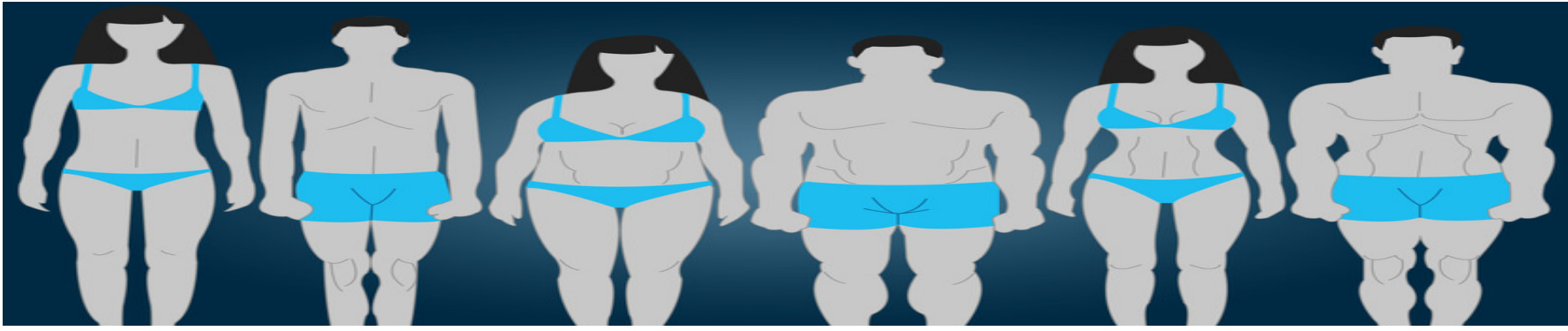
Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesi

Sporcunun Vücut Yağ Yüzdesinde Artış

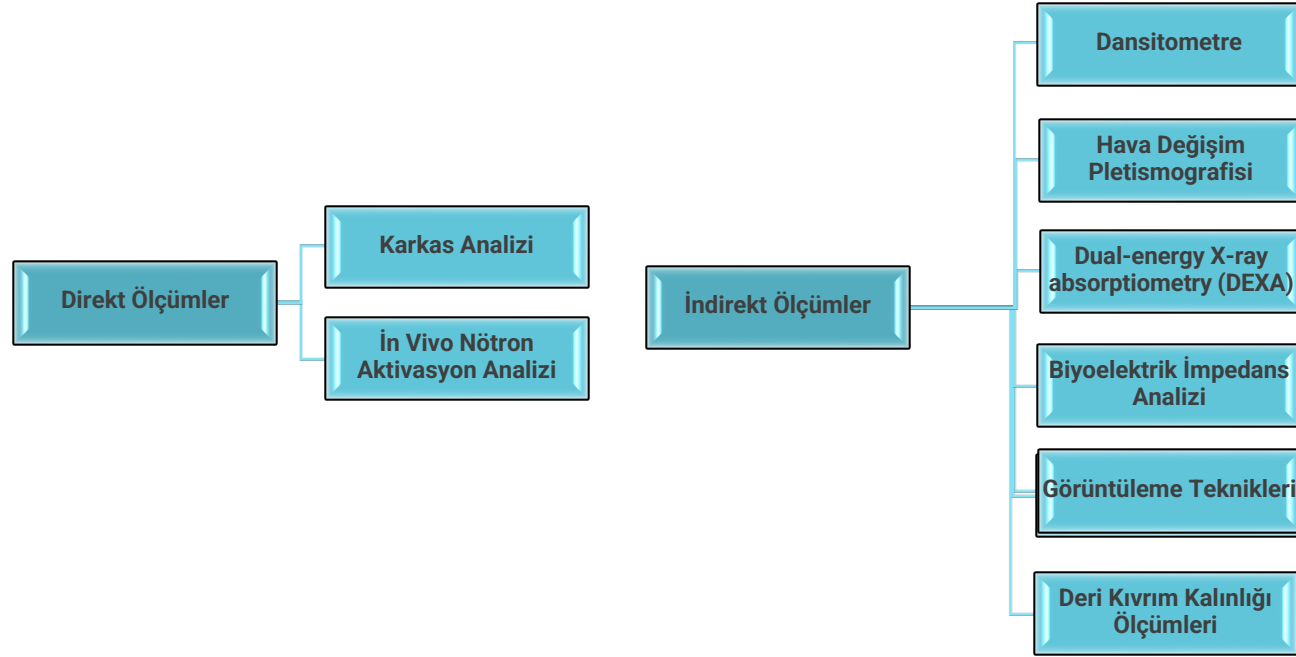


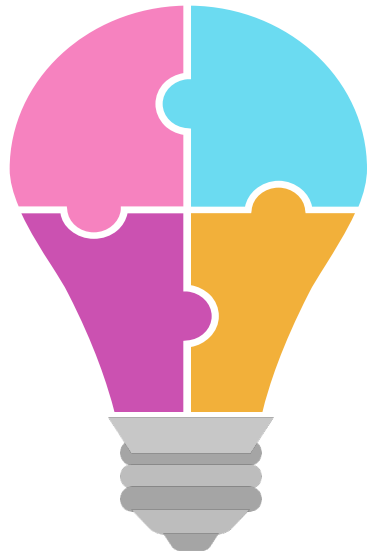
Spor Performansını Olumsuz Etkilemektedir.





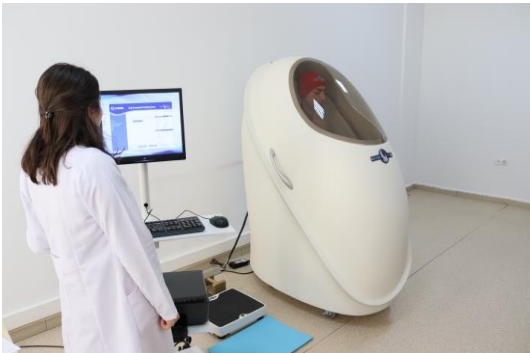
Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesi





Vücut
üzerine
hesap
yüz

V



BOD POD® Body Composition Tracking System Analysis

T.C. GENCLİK VE SPOR BAKANLIĞI
SAĞLIK İSLERİ DAİRESİ BASKANLIĞI
ERYAMAN / ANKARA

SUBJECT INFORMATION

NAME	ipek aksin
AGE	23
GENDER	Female
HEIGHT	161.0 cm
ID_1	
ID_2	
ETHNICITY	General Population
OPERATOR	asli
TEST DATE	October 17, 2019
TEST NUMBER	724

BODY COMPOSITION RESULT

% FAT	20.8 %
% FAT FREE MASS	79.2 %
FAT MASS	12.139 kg
FAT FREE MASS	46.257 kg
BODY MASS	58.396 kg
BODY VOLUME	55.540 L
BODY DENSITY	1.0514 kg/L
THORACIC GAS VOLUME	3.036 L

OPERATOR COMMENTS

TEST PROFILE

DENSITY MODEL	Siri
THORACIC GAS VOLUME MODEL	Predicted

Body Fat: A certain amount of fat is absolutely necessary for good health. Fat plays an important role in protecting internal organs, providing energy, and regulating hormones. The minimal amount of "essential fat" is approximately 3-5% for men, and 12-15% for women. If too much fat accumulates over time, health may be compromised (see table below).

Fat Free Mass: Fat free mass is everything except fat. It includes muscle, water, bone, and internal organs. Muscle is the "metabolic engine" of the body that burns calories (fat) and plays an important role in maintaining strength and energy. Healthy levels of fat-free mass contribute to physical fitness and may prevent conditions such as osteoporosis.

BOD POD Body Fat Rating Table*

*Applies to adults ages 18 and older. Based on information from the American College of Sports Medicine, the American Council on Exercise, Exercise Physiology (4th Ed.) by McArdle, Katch, and Katch, and various scientific and epidemiological studies.

BODY FAT RATING	FEMALE	EXPLANATION	
<input type="checkbox"/>	Risky (high body fat)	> 40%	Ask your health care professional about how to safely modify your body composition.
<input type="checkbox"/>	Excess Fat	30.1 - 40%	Indicates an excess accumulation of fat over time.
<input type="checkbox"/>	Moderately Lean	22.1 - 30%	Fat level is generally acceptable for good health.
<input checked="" type="checkbox"/>	Lean	18.1 - 22%	Lower body fat levels than many people. This range is generally excellent for health and longevity.
<input type="checkbox"/>	Ultra Lean	15 - 18%	Fat levels often found in elite athletes.
<input type="checkbox"/>	Risky (low body fat)	< 15%	Ask your health care professional about how to safely modify your body composition.

ENERGY EXPENDITURE RESULTS

Est. Resting Metabolic Rate (RMR) kcal/day	*Est. Total Energy Expenditure (TEE) kcal/day	Daily Activity Level
1242	1540	Sedentary
	1888	Low Active
	2161	Active
	2571	Very Active

(See RMR Info Sheet for additional info) *Est. TEE = Est. RMR x Daily Activity Level

Applies to adults ages 18 and older. Based on information from the Institute of Medicine (2002), Dietary Reference Intakes For Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, And Amino Acids. Part I, pp93-206. Washington, D.C., National Academy of Sciences.

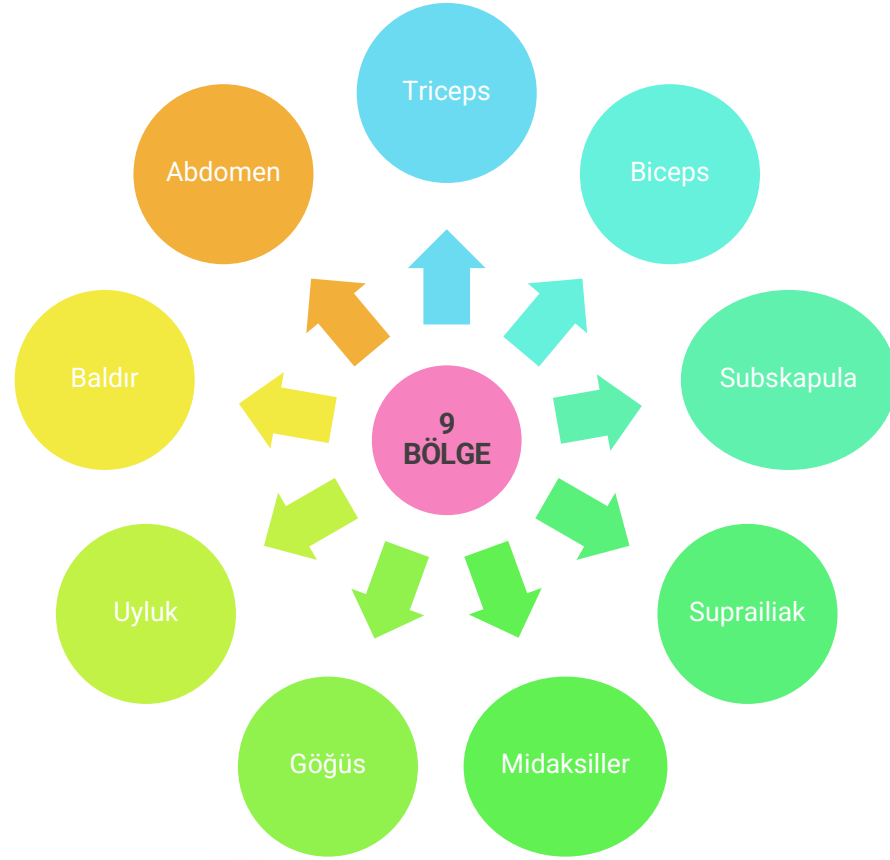


COSMED USA, Inc. • 1-800-426-3763 • www.cosmed.com

de
ibi
alı



Deri Kıvrım Kalınlığı



Sporcularda

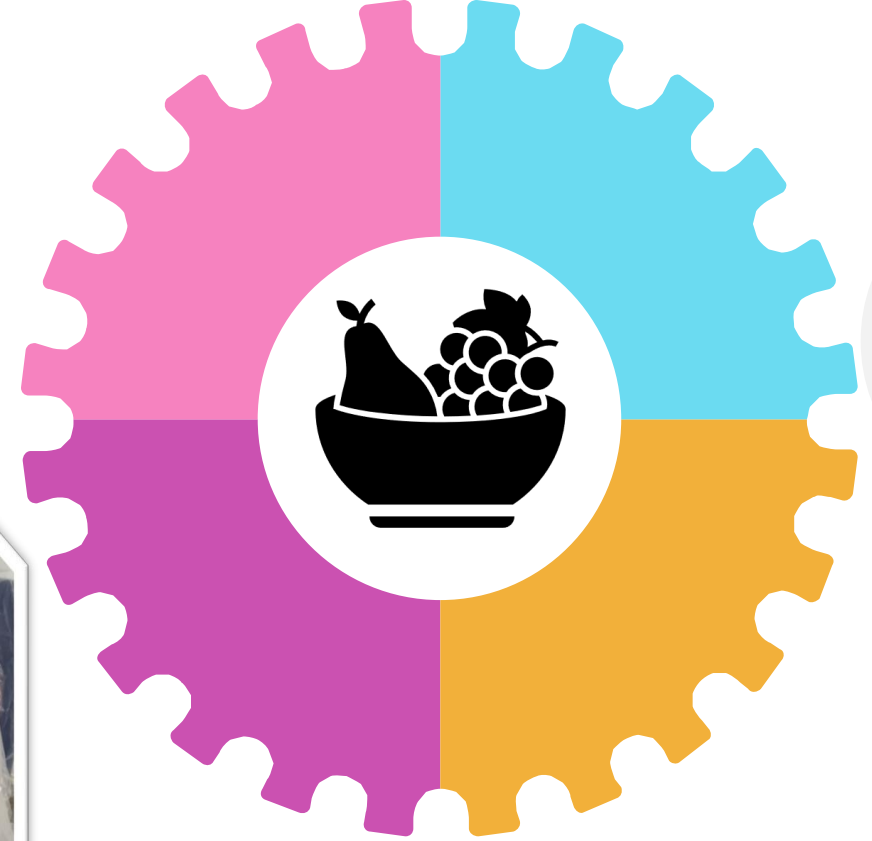
• Jackson – Pollock:

• Vücut yoğunluğu = $1,112 - 0,00043499 \times \text{toplam DKK}^* + 0,00000055 \times \text{toplam DKK} \times 2 - 0,00028826 \times \text{yaş}$

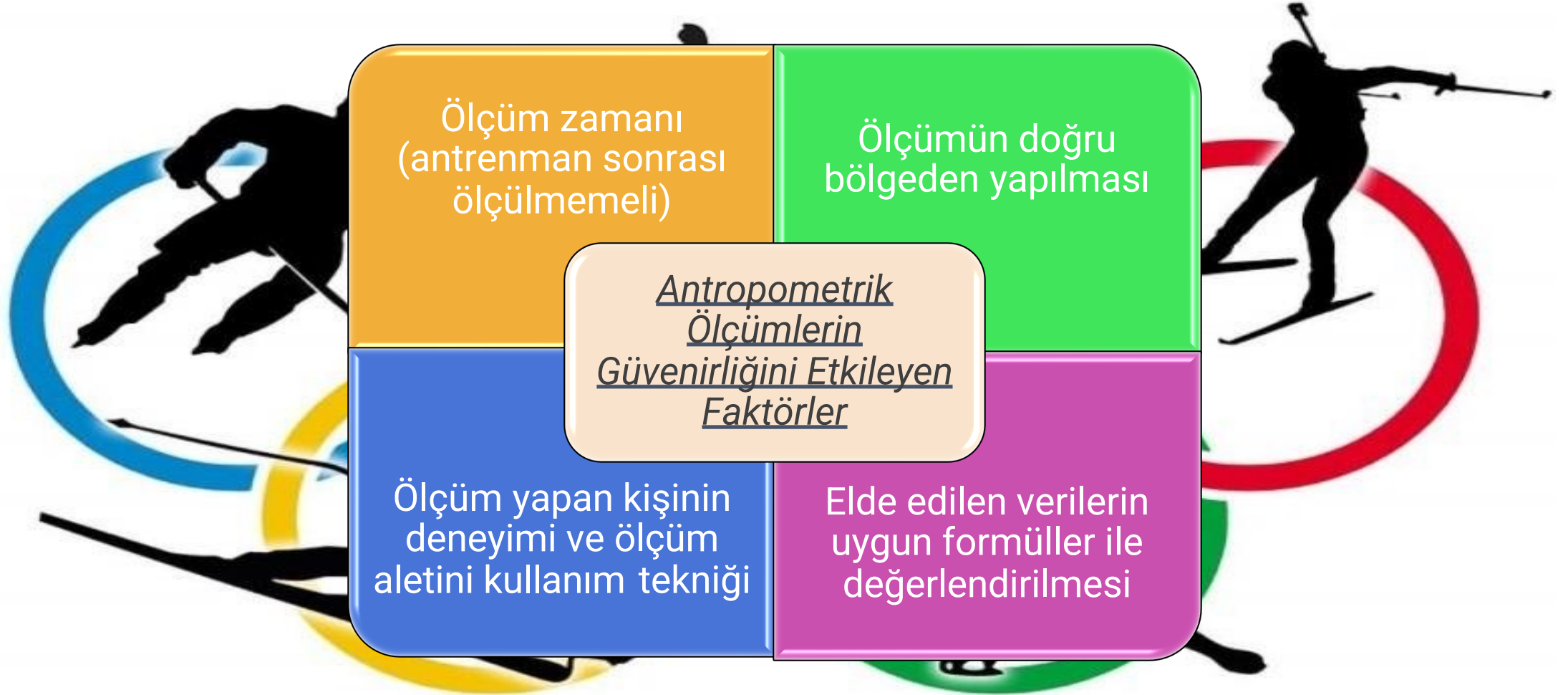
• Toplam DKK = triceps + subskapular + midaksiller + göğüs + suprailiak + abdomen + uyluk

İndirekt Kalorimetre

- Oksijen tüketimi ve karbondioksit üretimi ile dinlenme sırasında enerji tüketimi (Dinlenme Metabolik Hız)
- Sporcunun enerji gereksinmesi basit ve etkili olarak izlenebilir.



Antropometrik Ölçümlerin Yapılması ve Değerlendirilmesi



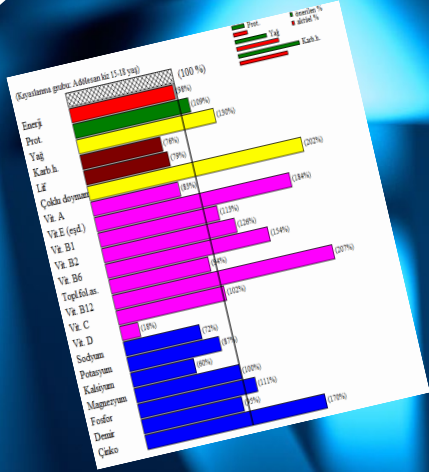
Sporcuya Özgü Beslenme Programının Hazırlanması

Sporcunun hazırlık dönemi, sezon öncesi-sırası-sonrasında ve müsabaka döneminde spor dalı ve sportif performans için hedeflenen vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonuna ulaşılması ve korunması



Performans hedeflerine uygun olarak ant/müsabaka öncesi/sırası ve sonrası **enerji**, **besin ögesi gereksinimlerinin belirlenmesi**, **beslenme planının oluşturulması** ve sporcunun belirlenen aralıklarla takip edilmesi

Sporcuya Özgü Beslenme Programının Hazırlanması



Sporcunun enerji ve makro-mikro besin ögesi gereksinimlerini karşılayan, antrenman periyotlamasına uygun beslenme stratejilerini içermeli



Enerji ve besin ögesi gereksinimleri karşılanırken; spor dalının özellikleri, çevresel koşullar, iştah, bireysel fizyolojik cevaplar, besin seçimleri ve beslenme alışkanlıkları göz önünde bulundurulmalı

BEŞİN TÜKETİM KAYIT FORMU

Bu form, diyet beslenme uzmanları tarafından doldurulmalıdır. Beslenme uzmanları besin tüketim miktarını belirler ve diyet uzmanları tarafından kontrol edilir.

Tarih: .../.../2019

Özellikler:

Özellik	Hangi besinler içerir (g/gün)	Miktar	Hangi besinler içerir (g/gün)	Miktar
Kalsiyum	Beyaz peynir	100g	Yoğurt	100g
Protein	Kepek ekmeği	200g	Et	100g
Diğer enerji	Buğday	100g	Arpa	100g
	Mısır	100g		

Özellik	Hangi besinler içerir (g/gün)	Miktar	Hangi besinler içerir (g/gün)	Miktar
Demir				
Kalsiyum				
Protein				
Diğer enerji				



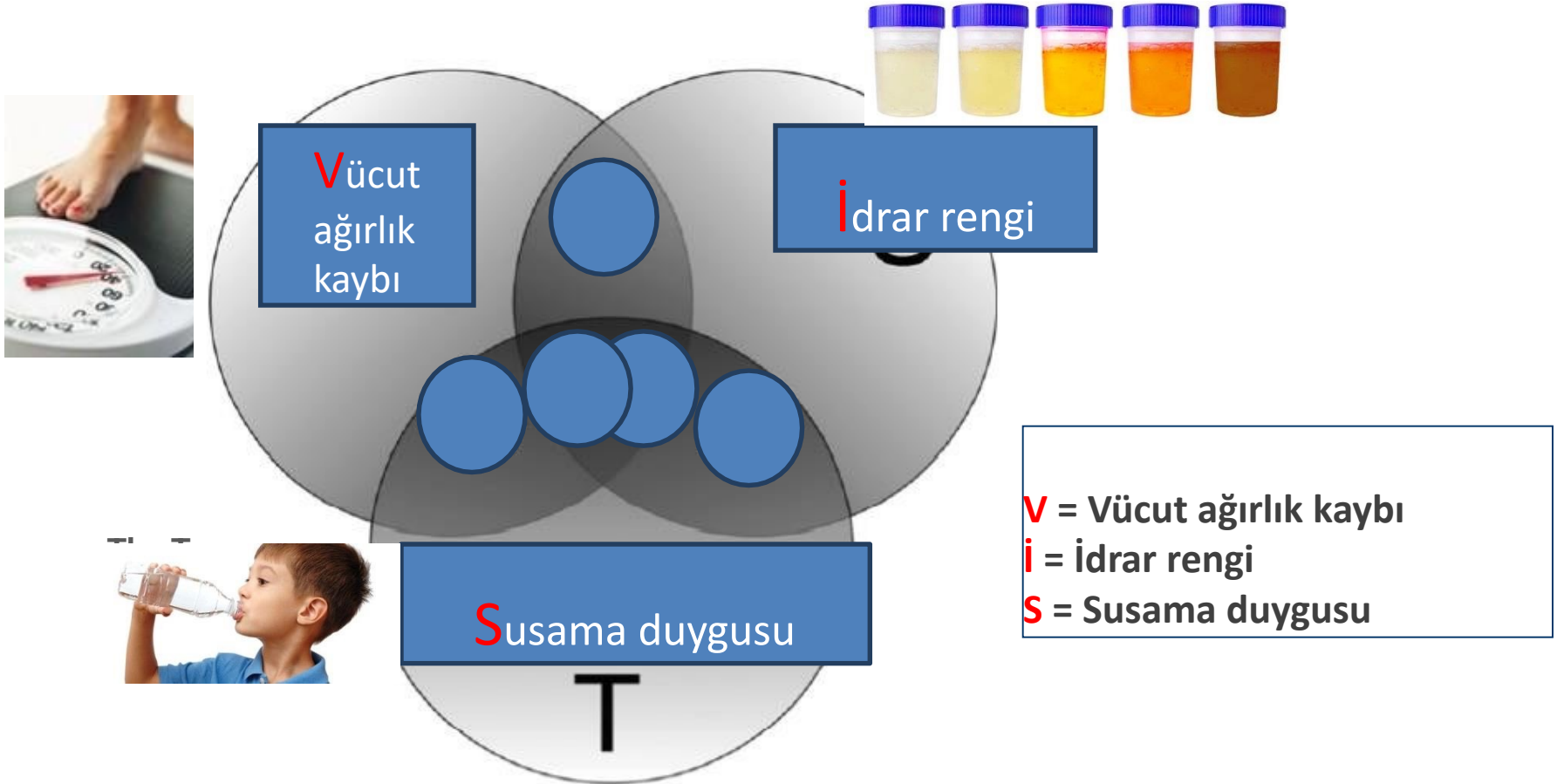
Sporcunun Hidrasyon Durumunun Değerlendirilmesi ve Takibi

Sıvı kaybı ile vücut ağırlığının %2 ve daha fazlasını kaybetmek=Dehidrasyon



Sporcunun Hidrasyon Durumunun Değerlendirilmesi ve Takibi

Dehidrasyon Nasıl Önlenir ?



Sporcunun Hidrasyon Durumunun Değerlendirilmesi ve Takibi

SU VE SIVI DESTEğİ GEREKLİ Mİ?

İdrar Renk Analiz Çizelgesi

Bu çizelge gün içinde yeterli su ve sıvı tüketip tüketmediğinizi değerlendirmek amacıyla kullanabileceğiniz basit bir araçtır. Aşağıdaki çizelge yardımıyla idrar renginizi izleyin!

1

2

3

HEDEF İDRAR RENKLERİ

Eğer idrarınızın rengi 1, 2, 3 numaralı renklere benziyorsa, vücut suyunuz yeterlidir.

ÖNERİLEN MİKTARDA SIVI TÜKETMEYE DEVAM!

EğER İDRAR RENGİNİZ KIRMIZI ÇİZGİNİN ALTINDA İSE;

4

5

SU KAYBI

Eğer idrarınızın rengi 4 ve 5 numaralı renklere benziyorsa, vücuttan su kaybınız var ve **DEHİDRATESİNİZ**. Kramp ve ısı rahatsızlıkları riskiniz var

DAHA FAZLA SU İÇMELİSİNİZ!

Sporcunun Hidrasyon Durumunun Değerlendirilmesi ve Takibi

6



7



8



CİDDİ SU KAYBI

Eğer idrarınızın rengi 6, 7, 8 numaralı renklere benziyorsa, vücuttan su kaybınız oldukça fazladır. Performansınız azalır.

HEMEN SIVI TÜKETMELİSİNİZ!

HEDEFİNİZ: İdrar renginizin 1, 2, 3 numaralı renklere benzediğinden emin olunuz. İdrar renginiz 4 ve 5 ise vücuttan su kaybınız vardır, 6, 7 ve 8 numaralı renkler ciddi su kaybının göstergesidir.

DİKKAT: Eğer vitamin desteği kullanıyorsanız, bazı vitaminler idrarınızın rengini birkaç saatliğine değiştirebileceği için “İdrar Renk Analiz Çizelgesi” doğru sonuç vermeyebilir.



Sporcularda Özel Durumlarda Beslenme Protokollerinin Geliştirilmesi

Seyahat, yükselti, hastalık, yaralanma, kronik yorgunluk, dehidrasyon, stres, uyku bozuklukları, istenmeyen vücut ağırlığı kazanımı-kaybı, antrenmana uyum eksikliği, gastrointestinal problemler, hiponatremi, demir eksikliği, besin alerjileri, kemik mineral bozukluğu ve yeme bozukluğu gibi durumlar--- Performans ☹



Uygun beslenme protokollerinin geliştirilmesi ve uygulanması



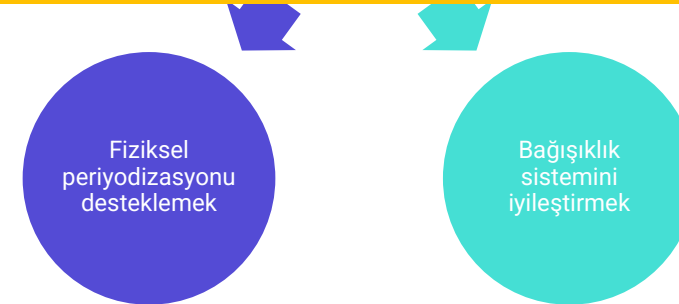
Beslenmenin Periyotlanması



- Sporcular yıl içerisinde spor dalına uygun bir periyodizasyonu takip eder.
- Bu döngü içerisinde antrenmanın yoğunluğu dönemsel olarak artıp azalabilir.

Vücut kompozisyonunu düzenlemek

Spor diyetisyenine başvuran tüm sporcuların antrenman planlamasına uygun şekilde beslenmelerinin de planlanmasını kapsar.



Beslenmenin Periyotlanması

Elit sporcular açısından performans ve adaptasyonu en üst düzeye çıkarmak için sezon öncesinde, gün ve saat olarak planlanmış egzersiz programı ve hedeflerinin belirlenmesi çok önemlidir.

Karbonhidratın sınırlandırılması



Performansı düşürebilir.

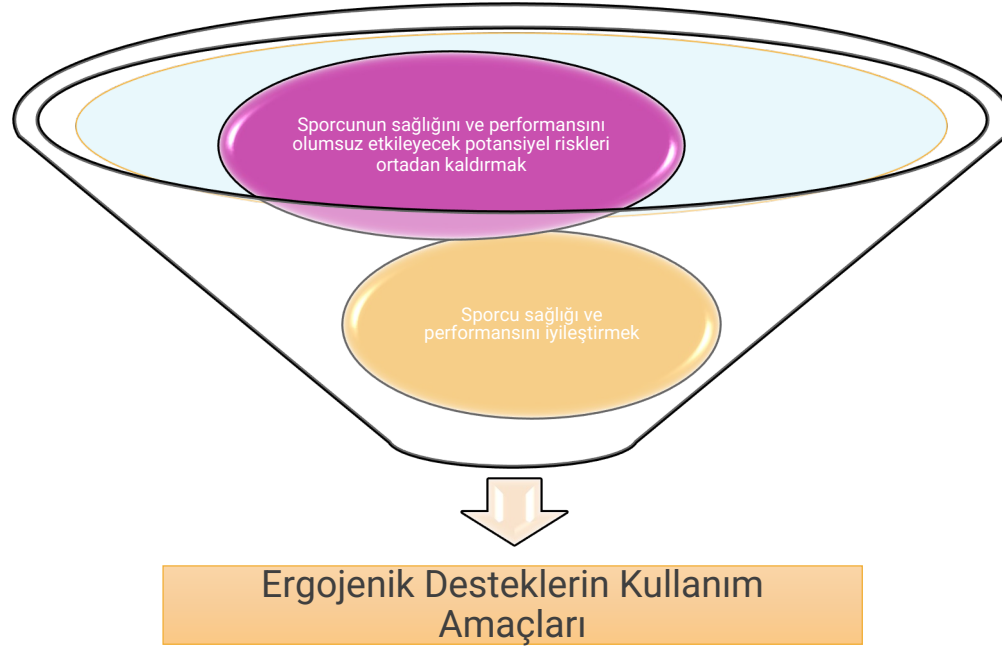
Mitokondriyal biyogenezi artırır.

Uzun dönem adaptasyonu geliştirir.



Ergojenik Destekler

Antrenmana adaptasyonu ve egzersiz performansını arttıran antrenman teknikleri, biyomekanik cihazlar, beslenme uygulamaları ya da besinsel ergojenik destekler, farmakolojik destekler ve psikolojik tekniklerin tümü “ergojenik destek” olarak adlandırılmaktadır.



Ergojenik Destekler

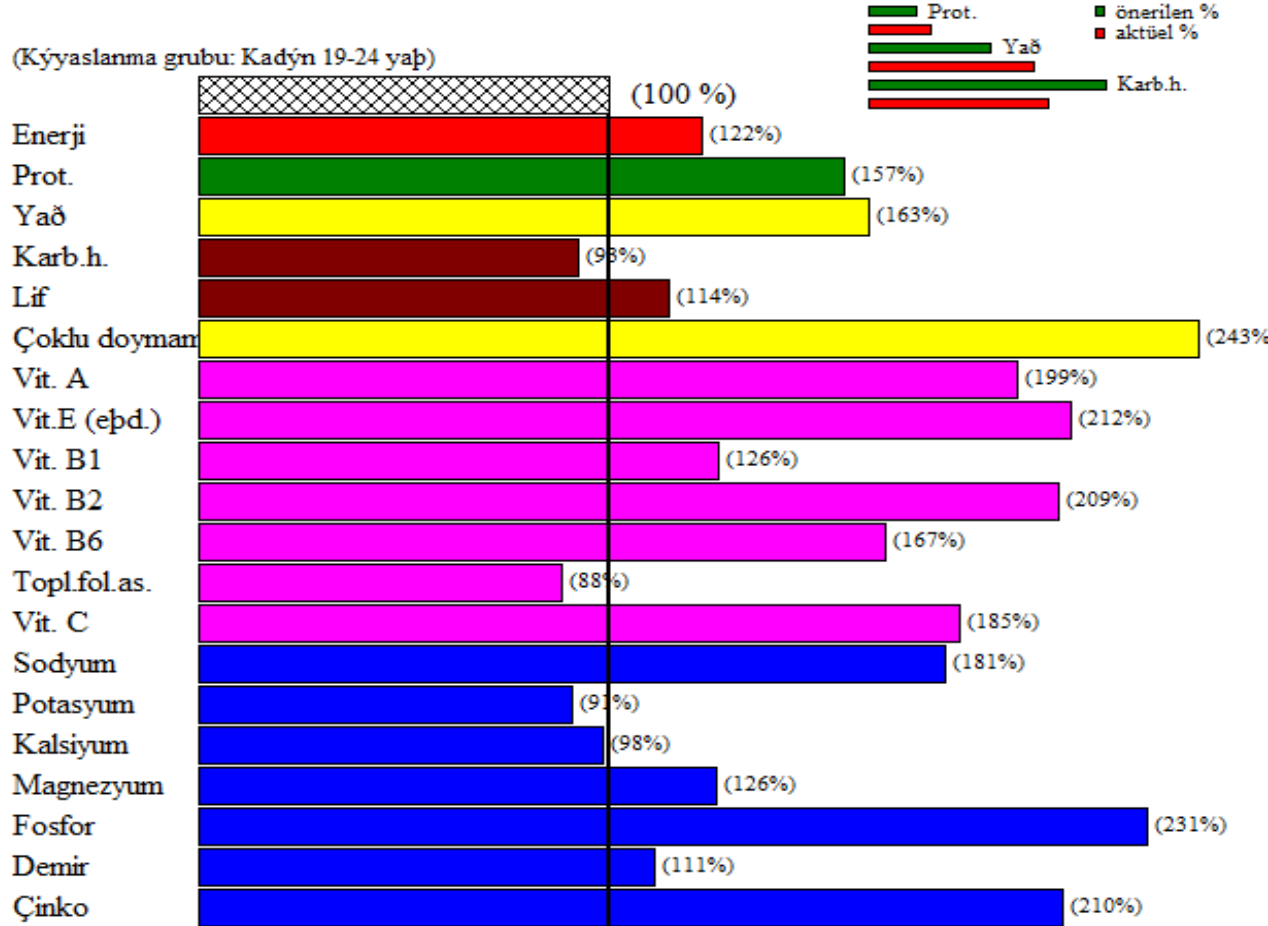


SAĞLIK UZMANLARINDAN
DESTEK ALMAK

SAYGIN BİLİMSEL
DERGİLERDE
YAYINLANMIŞ, KONTROLLÜ
ÇALIŞMALAR

Ergojenik Destekler

GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ ALIMI DEĞERLENDİRİLMELİDİR!



Ergojenik Destekler

BESİNSEL ERGOJENİK YARDIMIN ETKİSİ



Spor Beslenmesi Eğitimlerinin Verilmesi

- Spor beslenmesi ile ilgili çeşitli konularda etkinlikler, gösteriler veya beslenme eđitimi sunumları geliştirme
- Beslenmesi eđitimini destekleyecek kaynaklar geliştirme
- Antrenrlere, yemek servisi personeli ve ebeveynlere eğitim verme

Sporda Beslenme İlkeleri

Sporcular için Besin gesi Gereksinimi Nasıl Olmalı?

Sporcularda Hidrasyon Nasıl Sağlanır?

Antrenman ncesi/Sırası/ Sonrası Beslenme

Müsabaka Döneminde Beslenme

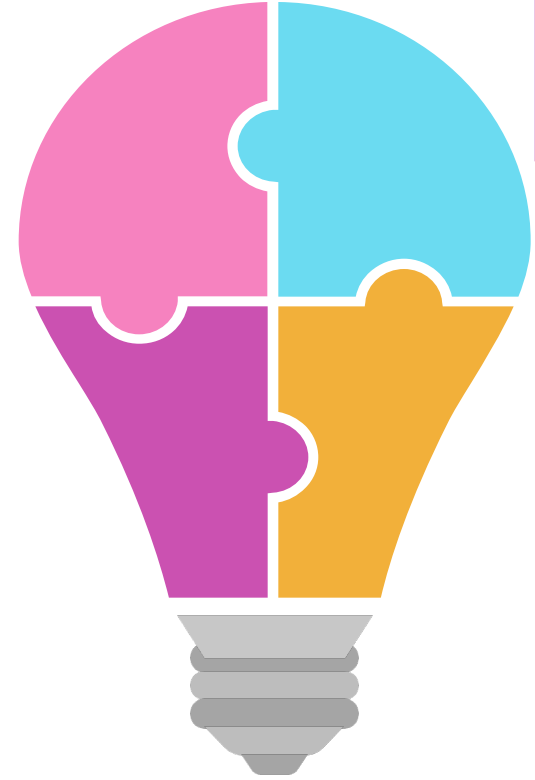
Beslenme Destek rnleri

Vücut Ağırlığı Denetimi

Adölesan Sporcular için Beslenme Gereksinimleri

Seyahat Durumunda Beslenme

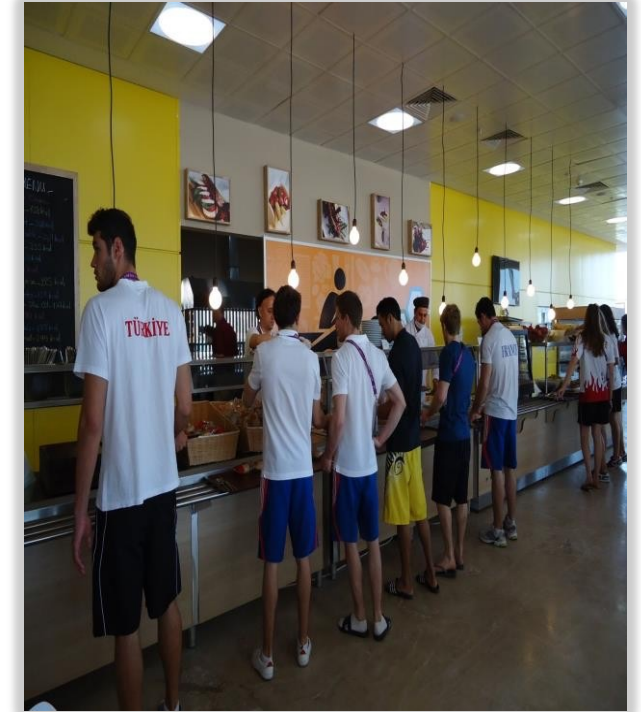
Özel Durumlarda Spor Beslenmesi (Diyabet, paralimpik vb.)



Sporcularda Menü Planlama, Yemek Servisini Geliştirme ve Yönetme

- Menü planlama ve yemek servisini geliştirme-yönetme gibi besin üretim ve dağıtımını koordine etme,
- Seyahatlerde (yemek servisi, oteller, havayolları, yarışma) sporcular için beslenmeyi koordine etme,
- Beslenme destek ürünlerinin satın alınması ve dağıtımını için bütçeleri yönetme,

PAZARTESİ	OĞLE TARHANA ÇORBA IZGARA KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI KAZANDİBİ MUZ*	AKŞAM YAYLA ÇORBA TAVUK SOTE SPAGETTİ NAPOLİTEN FIRINDA ELMA DİLİM PATATES MEYVE
SALI	MERCİMEK ÇORBA IZGARA TAVUK- PATATES PÜRESİ CEVİZLİ PEYNİRLİ ERIŞTE KOMPOSTO MUZ*	ŞEHRİYE ÇORBA IZGARA BALIK BARBUNYA PİLAKİ İRMİK HELVASI
ÇARŞAMBA	EZOĞELİN ÇORBA ÇOBAN KAVURMA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TAVUK GÖĞSÜ MUZ*	MANTAR ÇORBA FIRINDA KIYMALI PATATES MAKARNA YOĞURT MEYVE
PERŞEMBE	TARHANA ÇORBA PİLİÇ ROTİ- PÜRE PİRİNÇ PİLAVI KOMPOSTO MUZ*	YAYLA ÇORBA ORMAN KEBAP FIRIN MAKARNA SALATA MEYVE
CUMA	ŞEHRİYE ÇORBA IZGARA TAVUK GÖĞSÜ KAŞARLI ERIŞTE FIRIN SÜTLAÇ MUZ*	DUĞUN ÇORBA ÇİFTLİK KEBAP PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREĞİ MEYVE SUYU SUPANGLE



Konsültasyonun zamanı, önerilen müdahale ve elde edilen verilerin kayıtlarının alınması, dosyalanmasının yapılması ve takibi

Sporcunun beslenme durumunun saptanması sürecinde elde edilen verilerin kayıtlarının alınması, raporlanması, dosyalanması ve sporcunun takibinin yapılması önemli.

Sporcudan elde edilen verilerin bilgisayar yazılımları aracılığıyla kaydedilmesi.

Sporcu Kayıt Sistemleri

Klinikte çalışan diyetisyenlerin koordineli çalışması açısından önemli

Diyetisyenin sporcuya yönelik beslenme tedavisini doğru bir şekilde planlaması için önerilen müdahaleleri ve ölçümlerden elde edilen verileri doğru şekilde kaydetmesi, dosyalanması ve raporlayarak çalıştığı kuruma ve sporcuya sunması

Profesyonel Gelişim



Bilimsel literatürü değerlendirmek,



Kanıtı dayalı uygulamalar yapmak,



Güncel besin, beslenme ve sağlıkla ilgili konuları ve spor beslenmesi ile ilgili araştırmaları takip etmek,



Profesyonel organizasyonlara, etkinliklere, çalıştaylara, seminerlere ve gelişim programlarına katılmak

Multidisipliner Yaklaşım





Teşekkürler



Teşekkürler

