



Co-funded by  
the European Union



INTEGRATING SUSTAINABILITY IN  
ATHLETES' DIETARY CHOICES

# SUSTDIET

## SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİN ULUSAL DİYET REHBERLERİNE ENTEGRASYONU VE SPORCULAR İÇİN DİYET REHBERLERİNİN GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK POLİTİKA ÖNERİLERİ



## Yazarlar

Kolleg fuer Management und Gestaltung nachhaltiger Entwicklung (KMGNE, Almanya)  
Mathaino Diatrofi (Yunanistan)  
Athens Network of Collaborating Experts (ANCE, Yunanistan)  
Malta Exercise Health And Fitness Association (MEFHA, Malta)  
Sport Evolution Alliance (SEA, Portekiz)  
Bolu provincial directorate of youth and sports (Türkiye)  
Formación para el Desarrollo y la Inserción (DEFOIN, İspanya))

## Koordinatör

Bolu provincial directorate of youth and sports (Türkiye)

## Açıklama bildirimi



"Sporcuların beslenme tercihlerine sürdürülebilirliğin entegre edilmesi" projesi Avrupa Birliği tarafından ortaklaşa finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazarlara aittir ve Avrupa Birliği veya EACEA'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de hibeyi veren makam sorumlu tutulamaz.



# ÖZET

## 02 GİRİŞ

## 03 Sürdürülebilirlik Nedir?

## 04 Sporculara Özel Sürdürülebilir Beslenme Kuralları

### 4.1 Sporcular için Sürdürülebilir Beslenme Nedir?

### 4.2 Sporcuların Beslenme Seçimlerinde Sürdürülebilirlik Nasıl Artırılabilir?

### 4.3 Gezegenel Sağlık Diyeti

### 4.4 Akdeniz diyeti

## 05 Sürdürülebilirliği Spor Alanında Geliştirmek

### 5.1 Sporcular için Sürdürülebilir Beslenmenin Oluşturulmasında Spor Profesyonellerinin Rolü

#### 5.1.1 Spor Beslenme Uzmanlarının Rolü

#### 5.1.2 Spor Antrenörlerinin Rolü

### 5.2 Birinci Bölümün Sonuçları

## 06 Ulusal Otoritelere Yönelik Politika Önerisi

### 6.1 Sürdürülebilirliğin Sporcuların Diyet Seçimlerine Entegrasyonu Konusunda Odaklanan Ulusal Beslenme Kılavuzu Bölümleri için Yapı Önerisi

### 6.2 Sporculara Yönelik Sürdürülebilir Diyetlerin Ulusal Beslenme Kılavuzlarına Entegrasyonunun Gerekçesi

#### 6.2.1 Sporcuların Diyeti ve Etkisi

#### 6.2.2 Beslenme Bilimlerinin Rolü

#### 6.2.3 Küresel Sürdürülebilirlik Hedeflerine Uyum Sağlamak

#### 6.2.4 Sporcuları ve Halkı Eğitmek



# ÖZET

- 6.3** Sporculara Yönelik Sürdürülebilir Diyetlerin NDG'lere Entegrasyonunda Zorluklar ve Fırsatlar
    - 6.3.1** Zorluklar
    - 6.3.2** Fırsatlar
  - 6.4** Spor Alanında Sürdürülebilirlik Farkındalığını Artırmaya Yönelik En İyi Uygulamalar/Yenilikçi Faaliyetler
    - 6.4.1** Genel En İyi Uygulamalar/Yenilikçi Faaliyetler
    - 6.4.2** Spora Özel En İyi Uygulamalar/Yenilikçi Faaliyet Araştırması
    - 6.4.3** Sürdürülebilir ürünler sunan şirketler:
    - 6.4.4** Küresel Ortaklıklar
    - 6.4.5** Avrupa girişimleri ve haberler
    - 6.4.6** Gıda israfını azaltmaya yönelik dijital uygulamalar
    - 6.4.7** Kuruluşlara Göre En İyi Uygulamalar
  - 6.5** Sporda Düzenleme ve Politika Değişikliği Önerileri
  - 6.6** Gelecekteki yönlendirmeler
- ## 07 Referanslar

## 2. GIRIŞ

Bu belge, iki temel amacı ele almaktadır:

1. Sporcular için sürdürülebilir diyet rehberleri oluşturulması,
2. Ulusal Otoriteler için Ulusal Diyet Rehberlerine (UDR) sürdürülebilirliğin entegrasyonuna yönelik tavsiyelerin üretilmesi.

Bu bağlamda, belgenin ilk kısmı, PR1 bulguları, ikincil araştırmalar ve bu projedeki ortak kuruluşların ve diğer önceki deneyimlerin yansıması dahil olmak üzere, uluslararası kapsamda birleştirilmiş tavsiyeler aracılığıyla hazırlanmıştır. İkinci kısım, sporcular için sürdürülebilir diyet uygulamalarını Ulusal Diyet Rehberlerine (UDR) entegre etmeyi amaçlayan ulusal otoritelere yönelik bir dizi tavsiye sunar. Bu doğrultuda, her ortak ülke (Türkiye, Malta, İspanya, Yunanistan, Almanya ve Portekiz) uluslararası içgörülerini kendi ulusal bağlamlarına göre uyarlamış ve ulusal özgü tavsiyeler hazırlamıştır

SustDiet projesinin (2021-1-DE02-KA220-ADU-000033782) ana amacı, Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı (EACEA) tarafından desteklenmektedir ve sürdürülebilir gıda tüketimini teşvik eden F2F stratejisine katkıda bulunmak amacıyla sporcuların diyet seçimlerinde sürdürülebilirliğin entegrasyonunu kolaylaştırmaktır. Bu kitapçık, sporcular için sürdürülebilir diyet tercihlerinin önemini, temel içgörüler ve uygulanabilir öneriler sunarak açıklar. Proje konsorsiyumu, Kolleg für Management und Gestaltung nachhaltiger Entwicklung gGmbH (KMGNE, Almanya), Mathaino Diatrofi (Yunanistan), Atina İşbirliği Yapan Uzmanlar Ağı (ANCE, Yunanistan), Malta Egzersiz Sağlık ve Fitness Derneği (MAEFHA, Malta), Spor Evrimi İttifakı (SEA, Portekiz), Bolu İl Gençlik ve Spor Müdürlüğü (Türkiye) ve DEFOIN (İspanya) dahil olmak üzere, bu kitapçığın geliştirilmesi üzerinde işbirliği içinde çalıştı. Detaylara dalış yapmadan önce, proje konsorsiyumunun benimsediği ancak aynı zamanda dünya çapında kabul gören sürdürülebilirlik tanımını sunmak önemlidir.

### 3. SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK NEDİR?

Sürdürülebilirlik, gelecek için doğal kaynakları tüketmeden var olma ve gelişme yeteneği olarak tanımlanır; daha sürdürülebilir seçimler yapmak, hem kısa hem de uzun vadede faydalı olacaktır (TWI). Son on yıllarda, sürdürülebilirlik terimi yayılmış ve toplumumuzun, ekonomimizin ve çevremizin her sektöründe önem kazanmıştır. Gerçekten de, binlerce politika önlemi, konuşma, şirket politikası ve günlük pratik doğrudan veya dolaylı olarak sürdürülebilirlik kavramı ile bağlantılıdır. Sürdürülebilirlik tanımının tarihsel gelişimi hakkında bir fikir edinmek isterseniz, sporcular için geliştirdiğimiz Sürdürülebilir Diyet Rehberimize bir göz atabilirsiniz.

Sürdürülebilirlik ilkelerini gıda politikalarına dahil etmek isteyen birçok ülke tarafından benimsenen temel stratejilerden biri, belirli beslenme uygulamalarını teşvik eden tavsiyelerin geliştirilmesi ve bunların Gıda Temelli Diyet Kılavuzlarına (FBDG'ler) entegrasyonudur. Bu beslenme önerileri genellikle farklı yaşlardaki veya belirli beslenme kısıtlamalarına sahip kişiler gibi benzersiz beslenme veya diğer ihtiyaçları olan belirli nüfus gruplarına yöneliktir. Kendine özgü diyetleri ve beslenme gereksinimleri olan ve daha geniş toplumda büyük etki yaratan bir grup olan sporcular bu tür önerilerden muaf tutulmamalıdır. Bunu açıklığa kavuşturmak için, bölüm 4 ve 5'te sporcular için geliştirilen Sürdürülebilir Beslenme Kılavuzumuzun bir taslağını bulacaksınız.

### BÖLÜM-1 SPORCULAR İÇİN ÖZELLEŞTİRİLMİŞ SÜRDÜRÜLEBİLİR DİYET REHBERLERİ

Bu bölüm, sürdürülebilirlik konusundaki temel anlayışla başlayan ve sporcular için sürdürülebilir diyetler hakkında içgörüler sunan kapsamlı bir genel bakış sağlar. Ardından, sporculara yönelik bu kapsamda bazı stratejiler sunmaktadır. Son olarak, proje konsorsiyumu tarafından ilgili literatüre dayanarak hazırlanan ve sporcuların diyet seçimlerinde sürdürülebilirliği artırmaya yönelik bazı stratejileri inceleyeceğiz. Spesifik beslenme ve daha yüksek enerji ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda, sporcuların, sporcu olmayanlardan oldukça farklı olan diyet seçimlerinde sürdürülebilirliği yükseltme stratejilerini araştırmak, iklim değişikliğinin hafifletilmesine ve adaptasyonuna olumlu katkıda bulunabilir.



**Şekil 1. Birleşmiş Milletler (1987) Gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme kabiliyetinden ödün vermeden günümüzün ihtiyaçlarının karşılanması.**

Sürdürülebilirlik kavramı son yıllarda toplumumuzun, ekonomimizin ve çevremizin her sektöründe yaygınlaştı ve önem kazandı. Bu nedenle terimin çeşitli tanımları mevcuttur. Sürdürülebilirlik, Sustdiet konsorsiyumu tarafından tanımlandığı şekliyle ekolojik, sosyal ve ekonomik yönleri içermektedir. Doğal veya maddi kaynakların tükenmesini önlemeyi ve böylece uzun vadede kullanılabilir kalmalarını sağlamayı amaçlar. Sürdürülebilirlik, insan yaşamının kalitesini iyileştirmeyi ve gezegendeki ekosistemleri korumayı amaçlamaktadır. Bugün ve gelecekte dünyanın tüm bölgelerinde sosyal ve gezegensel sınırları karşılamak ve nesiller için çevresel açıdan güvenli ve sosyal açıdan adil bir alan sağlamak için doğal kaynakların sorumlu kullanımını içerir (Raworth, 2017). Dolayısıyla "bugünün ihtiyaçlarını, gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılama kabiliyetinden ödün vermeden" karşılama görevinin hakkını vermek meselesidir. (Emirler, 1987). Dünya Kaynak Enstitüsü (2016), "biz ne yersek oyuz ve ne yediğimiz, gezegen üzerinde derin bir etkiye sahiptir" diyerek sürdürülebilir kalkınmanın önemli bir parçası olarak sürdürülebilir beslenmenin öneminin altını çiziyor. Beslenme tarzı yalnızca kişinin refahını ve sağlığını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda üretim ve tüketim yoluyla çevre ve toplum üzerinde de çok yönlü bir etkiye sahiptir. Sürdürülebilir beslenmenin temeli sosyo-ekolojik açıdan sürdürülebilir bir gıda sistemidir. Buna göre üretim, işleme, taşıma, pazarlama ve perakende satış, tüketim, kayıp, atık ve bertaraf aşamalarında sürdürülebilirliğin sağlanması gerekmektedir. Ek olarak, belirli bir konumdaki gıdaların bulunurluğunu, erişilebilirliğini, karşılanabilirliğini ve arzu edilirliliğini şekillendiren çeşitli faktörlerin, daha doğrusu faktörlerin, süreçlerin ve koşulların dikkate alınması gerekir. Herkes için sürdürülebilir ve iyi beslenmeyi sağlamak için gıda sistemimizde temel dönüşümler gereklidir.

Buna paralel olarak sürdürülebilir beslenme, düşük çevresel baskı ve etkiye dayalı gıda tercihlerini ve gıda sistemlerinden kaynaklanan sera gazı emisyonlarını azaltmaya yönelik adil ticareti ifade etmektedir (Gıda ve Tarım Örgütü, 2019). Meyer ve ark. (2020), böylesi bir sürdürülebilir beslenmeye ulaşmak için temel olarak kabul edilen beş adımı belirledi: (1) Gıda İsrafını Azaltın, (2) Gereksiz Paketlemeden Kaçının, (3) İşlenmiş, Dondurulmuş ve Konserve Gıdaları Azaltın, (4) Protein Takviyelerini Sınırlayın, ve (5) Hayvan Bazlı Gıdalardan Bitki Bazlı Gıdalara Geçiş. Bu adımlar aşağıdaki görselde gösterildiği gibi daha da detaylandırılabilir.



Şekil 2. EUFIC'den uyarlanmıştır, Son Güncelleme: 26 Mayıs 2023: <https://www.eufic.org/en/food-produksiyon/article/practical-tips-for-a-healthy-and-sürdürülebilir-diet>

### 3.1. Sporcular için Sürdürülebilir Beslenme Nedir?

Meyer ve ark. sporcuların geniş bir toplum kesimi tarafından yaygın bir şekilde rol model olarak algılandığını, dolayısıyla sürdürülebilir beslenme alanında bu şekilde hareket edebileceklerini ve iklim eylemi için değişim etkenleri haline gelebileceklerini belirtti (Meyer ve Reguant-Closa, 2017). Sporcular için sürdürülebilir bir diyetin yalnızca sürdürülebilirlik ilkelerini beslenme tercihlerine entegre etmeyi içerdiği varsayılabilir. Ancak bu tür müdahaleler, atletik performansın azalmasına ilişkin potansiyel endişeler gibi dikkate alınması gereken çeşitli faktörler nedeniyle bütünsel ve kapsamlı yaklaşımlar gerektirir. Ayrıca sporcuların, atletik olmayan popülasyonla karşılaştırıldığında, performansı artırmayı amaçlayan farklı makro ve mikro besinler, sıvılar ve enerji önerileriyle benzersiz beslenme ihtiyaçları vardır (Kreider ve diğerleri, 2010). Doğası gereği sporcuların bu benzersiz ihtiyacı, sürdürülebilirliği günlük beslenme tercihlerine entegre etme sürecini oldukça karmaşık hale getiriyor.



Sonuç olarak, özellikle hayvansal kaynaklardan (Philips ve diğerleri, 2013; Lynch ve diğerleri, 2018) genellikle daha yüksek protein alımı gibi, sporcuların gıda seçimleri bir süredir sürdürülebilirlik açısından incelenmektedir. Bu bağlamda, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), üyelerini, örneğin sporcuları, antrenörleri ve ulusal spor federasyonlarını, gezegenin sürdürülebilir gelişimine aktif olarak katkıda bulunmaya teşvik etmeye kendini adanmıştır. Ancak, Terzi ve Ersoy (2022) tarafından yakın zamanda sorulduğu gibi, "Sporcular için sürdürülebilir bir diyet sürdürülebilir olabilir mi?" sorusu sorulmaya değerdir, bu soru aynı zamanda bu projenin de başlangıç noktası olarak hizmet etmiştir. Bu sorunun cevabı takip eden bölümde aranmaktadır.

### 3.2.Sporcuların Beslenme Seçimlerinde Sürdürülebilirlik Nasıl Artırılabilir?

Tüm sporlarda iyi performans için enerjinin, makro ve mikro besinlerin ve sıvıların optimal alımı şarttır (Kreider ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte, tüm öneriler sporun türüne, antrenman hacmine, vücut kompozisyonuna, hidrasyon durumuna, gıda alerjilerine veya ilgili sporcunun diğer özel ihtiyaçlarına göre değişir. Spor kurallarına göre karbonhidratlar için Burke ve ark. (2011), yakıt ve dinlenme için en az 5 g/kg/gün (1 saat/gün gibi ılımlı bir egzersiz programı için) alımlarını göz önünde bulundurur, ancak bu öneriler yarışma aşamasında iki kattan fazla artabilir (Burke ve ark. 2011). , 2011). Yağ alımı enerji alımının %20-35'i arasında olmalıdır. Protein alımı 1,2 – 2,1 g/kg/gün olmalıdır (Thomas ve diğerleri, 2016), ancak kuvvet/kuvvet antrenmanı yapan sporcularda ve vücut geliştiricilerde daha yüksek değerler görülür (Phillips, 2012).

Mikro besinlerin yeterli miktarda alınması iyileşmeyi hızlandırabilir ve spor performansını iyileştirebilir (Burke ve Deakin, 2015). Besin önerilerine yönelik geniş güvenlik marjları nedeniyle sporcular en azından Diyet Referans Alımı (DRI) tüketmelidir (Rodriguez ve diğerleri, 2009). Mikro besin gereksinimleri, özellikle sodyum, B6 ve demir, fiziksel aktivite düzeyine bağlı olabilir (Whiting ve Barabash, 2006), ancak bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

(Daha fazla bilgi için; <https://olympics.com/ioc/sustainability-and-legacy-commission> adresini ziyaret edin).



Bunun yanı sıra, sporcular için 1,3 – 1,7 kat daha yüksek olan demir dışında (Tıp Enstitüsü (ABD) Komite, D Vitamini ve Kalsiyum için Diyet Referans Alımlarını gözden geçirin; Ross AC). Kilo kaybı sağlamak için enerji alımını kısıtlayanlar veya belirli bir gıda grubunu kısıtlayanlar için, daha yüksek eksiklik riski nedeniyle mikro besin yeterliliğine daha fazla dikkat edilmesi gerekmektedir.

Günümüzde sürdürülebilir bir beslenme, çevreye çok az etki yaratan, koruyucu ve biyoçeşitliliğe ve ekosistemlere saygılı, beslenme açısından yeterli, güvenli, sağlıklı, kültürel açıdan kabul edilebilir ve ekonomik açıdan uygun fiyatlı bir beslenme olarak tanımlanmaktadır (Agyemang vd., 2022). Daha sürdürülebilir bir beslenmeye ulaşmak için sporcular, ağırlıklı olarak bitki bazlı farklı beslenme yaklaşımlarını yönlendirme olarak kullanabilirler. Bu öneride Gezegenel Sağlık Diyeti ve Akdeniz Diyetine daha yakından bakıyoruz.

### 3.3 Gezegenel Sağlık Diyeti

EAT-Lancet Komisyonu'na göre "gezegen sağlığı diyeti" terimi, diyetlerin insan sağlığı ile çevresel sürdürülebilirlik arasında bağlantı kurmada oynadığı kritik rolü ve sıklıkla birbirinden ayrı olan bu gündemleri gıda sistemi için ortak bir küresel gündeme entegre etme ihtiyacını vurgulamak için kullanılıyor Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri ve Paris Anlaşması'na ulaşmak için dönüşüm (Willett ve diğerleri, 2019). Gezegenel Sağlık Diyeti, büyük ölçüde bitki bazlı olan ancak isteğe bağlı olarak makul miktarlarda balık, kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünleri, gıdalar ve ara sıra kırmızı et içerebilen esnek bir diyettir. Diyet doymuş yağlar yerine doymamış yağlar ve sınırlı miktarda rafine tahıllar, yüksek oranda işlenmiş gıdalar ve ilave şekerler içerir. Bununla birlikte, evrensel olarak uygulanabilir gezegen sağlığı diyetinin yerel olarak yorumlanması ve uyarlanması gereklidir ve nüfusun ve bireylerin kültürünü, coğrafyasını ve demografisini yansıtmalıdır (Meyer ve diğerleri, 2020; Swinburn ve diğerleri, 2019; Willett ve diğerleri, 2019).



Şekil 3. Gezegenel Sağlık Diyetindeki Gıda Türleri. EAT-Lancet Gıda, Gezegen, Sağlık Komisyonu, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>

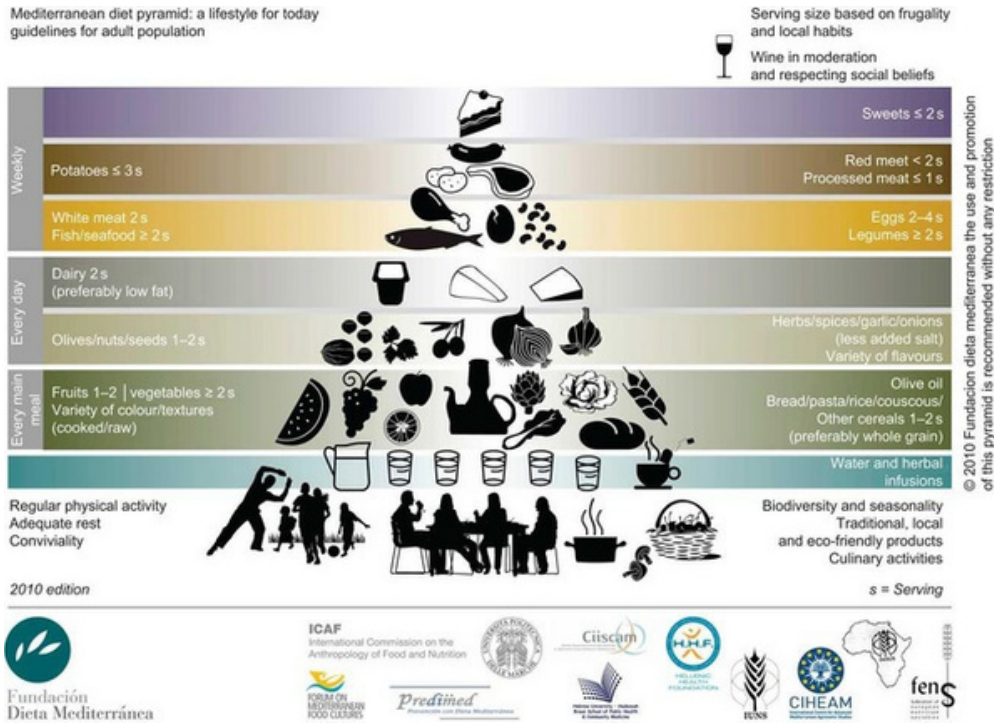
Bu tür diyetler pek çok geleneksel yeme düzeniyle tutarlı olsa da, küresel nüfusun aynı yemeği yemesi gerektiği anlamına gelmediği gibi tam bir diyeti de tanımlamıyor. Bunun yerine, bir diyetle birleştirildiğinde insan sağlığını optimize edecek deneysel gıda grupları ve gıda alım aralıklarının ana hatlarını çiziyor (Daha fazla ayrıntı için lütfen Susdiet Kılavuzumuza bakın).

### 3.4.Akdeniz diyeti

1960'lı yıllarda Akdeniz bölgesindeki insanların geleneksel beslenme alışkanlıklarına benzeyen bu beslenme modeli, düşük miktarda kırmızı et ve işlenmiş et, orta düzeyde balık, kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünleri ve yüksek miktarda et tüketimi ile karakterizedir. zeytinyağı, rafine edilmemiş tahıllar, baklagiller, sebzeler, meyveler ve kuruyemişler (Griffiths ve diğerleri, 2022; Martinez-Lacoba ve diğerleri, 2018).

Akdeniz Diyetine sıkı sıkıya bağlılık, beslenme yetersizliği riskini son derece düşük hale getirirken, aynı zamanda bireysel ihtiyaçlara ve belirli spor beslenme önerilerine uymaya göre çok sayıda modülasyon ve kişiselleştirme olanağı da sunar. Ayrıca geleneksel Akdeniz Diyeti modelinin Akdeniz dışındaki toplumlara da aktarılabilirliği, beslenme yeterliliği, lezzeti, sağlık potansiyeli ve sürdürülebilirliği nedeniyle mümkündür.

2010 yılında, aşağıdaki diyet tüketimi önerileriyle birlikte “bugünün yaşam tarzını” temsil edecek yeni Akdeniz Diyeti Piramidi geliştirildi (bkz. aşağıdaki şekil 32). Yeni piramit sadece bazı yiyecek gruplarını diğerlerine göre önceliklendirmekle ilgili değil, aynı zamanda Akdeniz diyetinin sunduğu tüm faydalardan, özellikle de ılımlılık, sosyalleşme, yemek pişirme, mevsimsellik, biyolojik çeşitlilik, ekolojik çeşitlilikten yararlanmak için seçme, pişirme ve yeme şekline de dikkat etmekle ilgili. samimiyet, geleneksel ve yerel gıda ürünleri, fiziksel aktivite ve dinlenme (Bach-Faig ve diğerleri, 2011; Martinez-Lacoba ve diğerleri, 2018).



Şekil 4. Akdeniz Diyeti Piramidi diyet önerileri (Bach-Faig ve diğerleri, 2011)

Sporcularla ilgili olarak mevcut kanıtlar, bu beslenme modelinin sporcu beslenmesinde sağlıklı bir beslenme modeli olarak uygulanabilir olduğunu göstermektedir.

## 4. SPOR ALANINDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİN GELİŞTİRİLMESİ

Sporcuların taleplerinin ve sürdürülebilirlik bilincinin, gıda endüstrisini daha fazla sürdürülebilirliğe yönlendirmede oynayabileceği potansiyel rol göz önüne alındığında, literatürden ve projemizden elde edilen içgörülerden kaynaklanan temel gözlemleri aşağıda özetliyoruz:

1 - Yeterli mikro besin alımı iyileşme sürecini kolaylaştırabilir ve atletik performansı geliştirebilirken (Burke ve Deakin, 2015), özellikle yaralanmalarla uğraşan veya performansı artırmak isteyen sporcuların aşırı mikro besin tüketiminden kaçınması gerektiğini belirtmek önemlidir. son sistematik incelemelerin tavsiye ettiği gibi (Ghazzawi ve diğerleri, 2023). Bu önemlidir çünkü mikro besin tüketiminin aşırı kullanımı çevre dostu değildir.

2 - Aktif ve atletik bireyler için daha yüksek protein alımını tercih eden kalıcı bir inanç ve uygulama vardır; bazı çalışmalar günlük 4,3 g/kg kadar aşırı alımları göstermektedir (Meyer ve Reguant-Closa, 2017), ancak bu durum protein alımında azalmaya yol açmaktadır. başka bir makro besin alımı, genellikle karbonhidratlar (Phillips, 2014). Bu nedenle sporcular için sürdürülebilirliğe yönelik önemli adımlardan biri, toplam protein alımı miktarının, kalitesinin ve dağıtım sıklığının dikkatli bir şekilde değerlendirilmesini içermelidir (Burke ve diğerleri, 2019; Jenner ve diğerleri, 2019a; Meyer ve diğerleri). ., 2020). Yani protein alımının aşırı tüketiminden kaçınılması ne kadar sağlanırsa çevresel sürdürülebilirlik de o kadar artar.

3 - Meyer ve Reguant-Closa (2017) tarafından da önerildiği gibi sporcular için gıda israfı, haftalık yemek planı yapmayı öğrenme, kesin alışveriş listeleri oluşturma ve kalanları etkili bir şekilde saklama gibi konuları içeren iyi tasarlanmış ve sürdürülebilir bir antrenman gerekmektedir. .

4 - Literatüre göre, yaygın diyetlerde yer alan hayvan bazlı protein kaynaklarının, bitki bazlı alternatiflere göre önemli ölçüde daha yüksek çevresel etkisi vardır (Meyer ve Reguant-Closa, 2017). Öte yandan, atletik performansla ilgili olarak, önemli miktarda araştırma, her şeyi yiyen sporcular ile vegan veya vejetaryen rejimler de dahil olmak üzere bitki bazlı diyetlere bağlı kalanlar arasında güç, aerobik veya anaerobik yetenekler açısından önemli bir fark bulmuyor. Ayrıca bitki bazlı beslenmeyi benimseyen çok sayıda sporcu, kendi spor dallarında yüksek düzeyde performansa sahiptir (Burke ve diğerleri, 2019; Jenner ve diğerleri, 2021b). Ayrıca bitki bazlı kaynakların artmasıyla birlikte, vazodilatör, antioksidan ve antiinflamatuvar özelliklerle ilişkili meyve ve sebzelerin alımının da artması, bunun da kan akışının iyileşmesine, oksidatif azalmaya yol açması beklenmektedir. stres ve iltihaplanma, dolayısıyla kas hasarını azaltmıştır (Lynch ve diğerleri, 2018; Meyer ve Reguant-Closa, 2017; Meyer ve diğerleri, 2020).

5 - Sporcular, kas oluşumunu ve adaptasyonu güçlendirmek ve yaralanmadan sonra iyileşme sürecini hızlandırmak için protein açısından zengin takviyeleri, özellikle de hayvan bazlı olanları tüketme eğilimindedir (Jovanov ve diğerleri, 2019). Uygun olsa da, protein takviyelerinin kullanılması aşırı protein tüketimine yol açabilir (Nunes ve diğerleri, 2018). Bu nedenle sporcular, aşırı takviye alımını en aza indirirken, lif ve besin açısından zengin, tamamen gıda merkezli bir diyeti tercih etmelidir (Jenner ve ark. 2019b; Westberg ve ark. 2022). Ayrıca bitki bazlı takviyelerin tercih edilmesi çevresel sürdürülebilirliğe katkıda bulunabilir.

6 - Sporcuların günlük beslenme seçimlerinde yeniden kullanılabilir su şişelerine yatırım yapmak, gıdaları geri dönüştürülebilir ambalajlarda satın almak, pipet kullanımını azaltmak, atıktırmalıklar yerine evde hazırlanmış yemekleri tercih etmek, taze, mevsimlik ve yerel olarak yetiştirilen gıdalar ve gıda israfının azaltılması (Willett ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda Sürdürülebilir Beslenme Kılavuzumuz "Sürdürülebilir alışveriş ve tüketim: mevsimlik ve yerel olarak yetiştirilen taze gıdaların seçilmesi; gıda israfının sınırlandırılması" Örneğin, mevsimlik ve taze gıda tüketimi genellikle çevresel açıdan daha olumludur (Calella ve diğerleri, 2022).

Benzer şekilde, gıda israfı da sürdürülebilir alışkanlıkların bir diğer önemli özelliğidir çünkü Birleşmiş Milletler Çevre Programı'nın (UNEP) 2021 Gıda İsrafı Endeksi Raporu'na göre insanlar küresel olarak yılda 1 milyar ton gıdayı israf etmektedir.

7 - Beslenme davranışı değişikliklerinin çeşitli nüfus gruplarını, özellikle de sporcuları nasıl etkilediğine dair anlayışımızı derinleştirmek hayati önem taşımaktadır (Hallström ve diğerleri, 2015). Sporcular yemekle olan karmaşık ilişkileri nedeniyle problemlili yeme davranışları geliştirebilmektedirler ve bu davranışları değiştirmek için çok yönlü yaklaşımlar gerekmektedir (Bentley ve ark. 2015). Bu bağlamda çeşitli sistematik incelemeler, beslenme eğitimi müdahalelerinin (Boidin ve diğerleri, 2021), sporcuların beslenme konusundaki bilgilerinin (Janiczak ve diğerleri, 2023), performans kaybı endişelerinin (Daha fazla ayrıntı için lütfen Susdiet Kılavuzumuza bakınız), diyet kalıpları, bulunabilirlik, topluluk baskısı ve pazarlama gibi sosyal faktörler (Birkenhead ve Slater, 2015) sporcuların diyet değişikliklerinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca yiyecek seçimi, alışveriş, yemek planlama, yemek pişirme, gıda güvenliği ve saklama konularında yeni becerilerin geliştirilmesi çok önemlidir (Calella ve diğerleri, 2022; Westberg ve diğerleri, 2022).

8 - Flexitarian diyetler ağırlıklı olarak vejetaryen veya vegan yemeklerden oluşur ancak ara sıra et, balık veya süt ürünleri tüketimine de izin verir. Bu uyarlanabilir beslenme modeli, kişisel zevklere ve yaşam tarzlarına saygı göstererek bitki bazlı gıdalara öncelik verir. Esnek bir diyetin vurgusu, besin açısından zengin bitkisel gıdaların alımını arttırmak ve hayvansal ürünleri azaltmaktır. Esnek diyetler olarak tanınan Akdeniz ve Gezegen Sağlığı diyetleri, sürdürülebilir beslenme uygulamalarıyla uyumludur (lütfen <https://www.sustdietproject.eu/> aracılığıyla PR1'e bakın).

## 4.1 Spor Profesyonellerinin Rolü Sporcular için Sürdürülebilir Diyetlerin Oluşturulması

Atletik başarı yalnızca onların yeteneklerine, becerilerine ve adanmışlıklarına değil aynı zamanda özellikle çevrelerindeki insan kaynaklarından aldıkları desteğe de bağlıdır. Arıpınar ve Donuk'un (2011) belirttiği gibi, beklenebileceği gibi antrenörler bir sporcunun kariyerinde çok önemlidir ve çoğu zaman onlara rol model olurlar. Daha doğrusu, King ve diğerleri tarafından tartışıldığı gibi, sporcular sportif dünya görüşlerini spor topluluğu içindeki sosyalleşme yoluyla, yani antrenörlerden, takım arkadaşlarından, spor dallarındaki büyük isimlerden ve diğer spor profesyonellerinden öğrenerek geliştirirler. (2022). Bununla birlikte, bu bölüm bir sporcunun ortamındaki iki önemli role, yani her ikisi de sporcuların beslenme tercihlerini şekillendirmede ve sürdürülebilirlik ilkelerini bunlara entegre etmede çok önemli olan antrenörlere ve spor beslenme uzmanlarına odaklanmaktadır.



Şekil 5. Sporcuların sürdürülebilir beslenme uygulamalarının fütüristik veya kavramsal temsilini tasvir eden yapay zeka tarafından oluşturulmuş bir tasvir.



## 4.1.1. Spor Beslenme Uzmanlarının Rolü

Ulutaş ve Özgül'ün (2020) belirttiği gibi spor beslenme uzmanları, çağdaş spor dünyasında sporcuların hikayelerinde önemli ölçüde yer almaktadır. Kilo yönetimi stratejilerinden performans optimizasyon stratejilerine, yeme bozukluklarının önlenmesinden yeterli enerji alımının sağlanmasına kadar sporcuların beslenme kalıplarının oluşturulmasında kişiye özel rehberlik rolleri üstlenirler. Aynı şekilde sporcu beslenme uzmanlarının da sporcuların beslenme uygulamalarının sürdürülebilir hale getirilmesinde şüphesiz önemli bir rol oynayacaktır. Bu nedenle, projemizin önceki sonuçlarına (IO1 ve IO2) ve Kanada Diyetisyenleri Derneği'nin raporuna (Carlsson ve diğerleri, 2020) dayanarak, spor beslenme uzmanlarının şunları yapması gerekir:

- Sporcuların görüşleri ve bağlamları hakkında daha derin bir anlayış kazanmak için sürdürülebilir bir diyetle ilişkin kendi inançları ve bakış açıları üzerinde derinlemesine düşünmelidirler.
- Sporcular için sürdürülebilir beslenmeyle ilgili araştırma yapın ve kanıtları ortaya çıkarın (örneğin, spor performanslarını sürdürülebilir hale getirirken optimize etme stratejileri)
- Sürdürülebilir diyetlerle ilgili güvenilir ve doğrulanmış bilgi ve beceriler sağlamak (örneğin, protein tüketimi ve takviye kullanımı hakkında bilgilendirme, sürdürülebilir alışveriş ve tüketim, daha düşük kilolu bir kategoriye ait olmak için kilo verme ihtiyacı olduğunda kilo yönetimine yönelik stratejiler sağlamak vb.). )
- Gıdaların içerikleri ve bunların sportif performans üzerindeki etkileri hakkındaki mitler ve yanlış bilgilerle mücadele etmek.
- Sporcular için sürdürülebilir bir beslenmeyi teşvik edin ve gıdayla ilişkilerini geliştirerek beslenme davranışı değişikliklerini destekleyin.
- Spor dünyasının hem içinde hem de dışında sürdürülebilir beslenme faaliyetlerine dahil olmak.
- Sporculara yönelik sürdürülebilir gıda tedarikini artırmak için gıda zincirleriyle yakın işbirliği içinde çalışın.
- Sporculara yönelik sürdürülebilir bir beslenme konusunda güçlü ve birleşik bir ses sunmak amacıyla antrenörler ve çeşitli spor profesyonelleriyle işbirlikleri kurmak.

- Spor takımlarındaki sporcular arasında sürdürülebilir bir gıda kültürünün oluşturulmasında bir kaldıraç görevi görmelidir. Örneğin: et miktarını azaltma ve baklagil miktarını artırma sürecini kolaylaştırmalı (makro besin ayarlamaları dikkate alınarak) ve/veya soya, seitan, tofu vb. gibi bitkisel alternatiflerin uygulanmasını sağlamalıdır.
- Sporcuların diyetlerine sürdürülebilirliği entegre etme yöntemlerini araştırmalı ve mevsimsel gıda tercihleri gibi konulara odaklanmalıdır. Bu, yerel ve mevsimsel gıdaları seçme gibi tüketim öncesi stratejileri ve etkili gıda atığı yönetimi gibi tüketim sonrası yaklaşımları içermelidir. Buradaki amaç, sürdürülebilir uygulamalarla uyumlu özel diyet planları oluşturmaktır.
- Sporcuların/spor takımlarının sürdürülebilir diyeti benimseme sırasında karşılaşılabilecekleri olası engelleri göz önünde bulundurmalıdır, bu engeller arasında sürdürülebilir gıdalara erişilebilirlik ve maliyet, kültürel beslenme alışkanlıkları, deplasman maçları için seyahat ve performans kaybı endişeleri bulunmaktadır.
- Sporcuların ve tüm takımın benimsediği sürdürülebilir diyet faaliyetlerini takip etmelidir (örn., gıda atık miktarının azaltılması, takviye kullanımının kontrol edilmesi ve tam besinlere öncelik verilmesi; sporcuların düşük enerji alımı altında olmadığından emin olma, yeme bozukluklarını önleme, bitkisel gıda eğilimi, konserve, paketli veya dondurulmuş gıda tüketiminin azalması vb.).

#### 4.1.2 Spor Antrenörlerinin Rolü

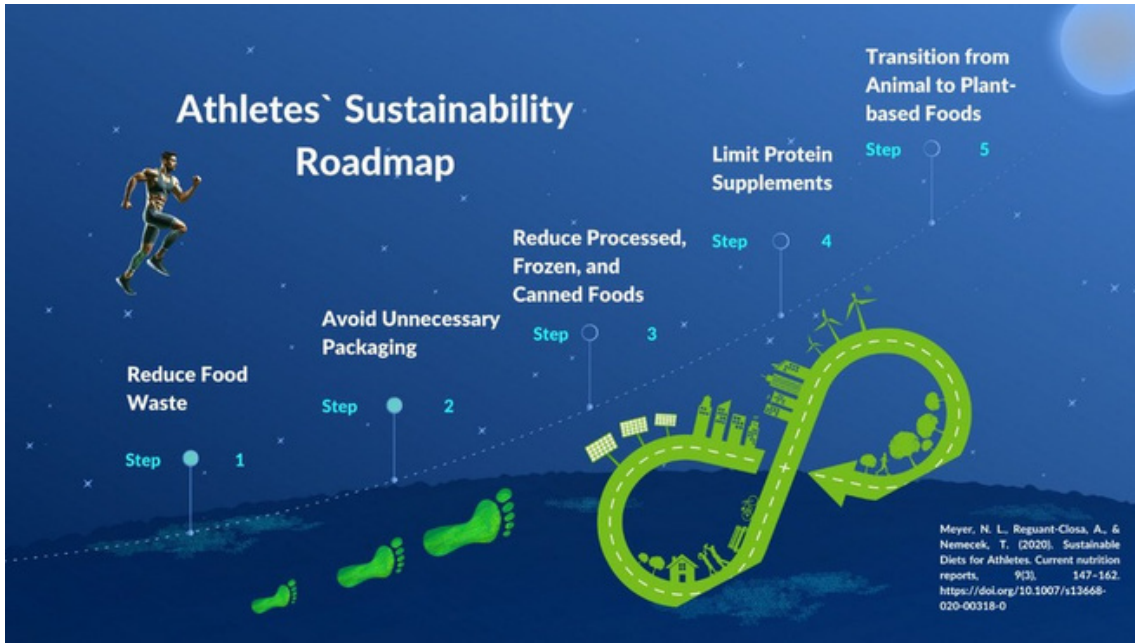
Beslenmeyi tartışırken, spor beslenme uzmanlarının hayati rolünü kabul etmenin yanı sıra, sporcular onları genellikle rol model olarak gördükleri için antrenörler bu yolculukta hala hayati ve merkezi bir rol oynamaktadır (Jowett, 2017). Bunun nedeni sporcuların sahip olduğu inanç ve tutumların çoğunun antrenörler, takım arkadaşları ve yaptıkları sporun rol modelleri gibi önemli kişiler tarafından renklendirilmesidir (Dunn ve diğerleri, 2001; King ve diğerleri, 2022). Ayrıca, özellikle sporcuların diyetleri konusunda uzmanlaşmış antrenörler ve beslenme uzmanları arasındaki işbirliği, sürdürülebilirliğin sporcuların beslenme kararlarına entegre edilmesi açısından çok önemlidir.

Ancak bu bölüm özellikle sürdürülebilir beslenme uygulamalarını sporcuların tercihleriyle uyumlu hale getirmede antrenörlerin rolünün incelenmesine odaklanacaktır. Örneğin, spor beslenme uzmanları sporcuların günlük diyetlerini belirlerken, sporcuların diyetlerinin izlenmesi ve yönetilmesinde merkezi rol oynayanlar antrenörlerdir (Güllü, 2018). Başka bir deyişle, spor beslenme uzmanlarının diyet tavsiyelerinin etkinliği ve uygulanabilirliği büyük ölçüde antrenörlerin onlara verdikleri önem ve bağlılık düzeyine bağlıdır.

- Antrenörlerin sporcu beslenmesi, özellikle de sürdürülebilirliğin sporcuların beslenme tercihlerine entegrasyonu konusundaki farkındalıklarını ve bilgilerini artırmaları gerekmektedir (Jessri ve diğerleri, 2010; Cockburn ve diğerleri, 2014; Aka, 2020).
- Koçlar, rol model olmak ve pratik tavsiyeleri geliştirmek için sürdürülebilir beslenme uygulamalarını kendileri benimsemeye başlayabilirler.
- Antrenörler sürdürülebilirlik için spor beslenme uzmanlarıyla etkili bir şekilde işbirliği yapmalıdır (IO1)
- Antrenörler, sporcularını sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını benimsemeye/geliştirmeye bilinçli olarak teşvik etmelidir (Hackman ve diğerleri, 1992).
- Antrenörler, deplasman maçları sırasında takımın beslenmesinin sürdürülebilirliğini artırmak için spor beslenme uzmanlarına danışmalı ve spor beslenme uzmanlarıyla işbirliği içinde sağlam bir ihtiyaç analizi yapmalıdır (IO1).
- Sporcuların diyetlerini daha sürdürülebilir hale getirmenin önündeki en büyük engellerden birinin performans düşüşü endişesi (IO1) olduğu göz önüne alındığında, antrenörler performans kaybı endişelerini azaltarak ve bu zorlu yolculuk boyunca desteklerini açıkça ifade ederek sporcularının sürdürülebilir diyet benimseme sürecini kolaylaştırmalıdır.
- Koçlar, gıda atığı uygulamaları gibi mevcut dijital teknolojilere olan aşinalıklarını artırmalı ve sürdürülebilirlik için bunlardan aktif olarak faydalanmalıdır.
- Antrenörler, özellikle sürdürülebilirliğin sporcuların diyet rutinlerine entegrasyonuna odaklanan sürekli mesleki gelişimle ilgilenmeli ve bu tür diyet süreçlerini kolaylaştıran dijital teknolojileri aktif olarak kullanmalıdır (IO1, IO2)

## 4.2. Birinci Bölümün Sonuçları

Şu ana kadar sporcular için sürdürülebilir beslenme kurallarının önemi ve çok yönlü konusunun ayrıntılı bir taslağını sunmaya çalıştık. Sporcular için sürdürülebilir diyetlerin uygulanması, performansın korunması, yaralanmaların önlenmesi ve yüksek beslenme gereksinimleri gibi çeşitli dinamikleri dikkate alan kapsamlı bir yaklaşıma ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle, sürdürülebilirliğin sporcuların diyetlerine entegrasyonu, sporcu olmayan popülasyonlara kıyasla, onların benzersiz ihtiyaçları nedeniyle daha zorlayıcı olabilir. Bu gerçeği göz önünde bulundurarak Meyer ve diğerleri tarafından özetlenen beş adımı benimsemenizi öneririz. (2020) sürdürülebilirliği sporcuların beslenme tercihlerine entegre etmeye yönelik bir çerçeve olarak.



Şekil 6. Meyer ve ark.'dan uyarlanmıştır. (2020)

Ayrıca sporcuların ve antrenörler ve spor beslenme uzmanları gibi spor profesyonellerinin sürdürülebilirliği modern spor yaşamına dahil etmek için uygulayabilecekleri makul stratejilere de değindik.



Şekil 7. Sürdürülebilirlik Stratejileri

Sonuç olarak, sürdürülebilirliği sporcuların beslenme tercihlerine entegre etmek kolay bir süreç olmasa da, çevresel sürdürülebilirliği teşvik etmeye yönelik zorunlu bir yolculuktur. Bu bağlamda sporcuların, antrenörlerin, spor beslenme uzmanlarının ve diğer spor profesyonellerinin sürekli araştırma ve teknolojik ilerlemelerle desteklenen ortak çabaları, spor alanında daha sürdürülebilir bir geleceğin yolunu açabilir. Ayrıca sürdürülebilirliğin sporcuların diyetlerine entegre edilmesi, sadık taraftarlara aynı yönde benzer adımlar atmaları konusunda ilham verebilir.

## 5. POLİTİKA ÖNERİSİ ULUSAL YETKİLİLER İÇİN

Kılavuzun bu bölümünde, sporcular için sürdürülebilirlik uygulamalarının Ulusal Beslenme Kılavuzlarına (UBK) entegrasyon süreci tartışılmakta ve bu amaçla ulusal makamlara yardımcı olmayı amaçlayan bir dizi politika önerisi sunulmaktadır. Bu bağlamda, bu bölüm yapı önerilerine odaklanan bir bölümle başlamaktadır. İkinci bölümde, sporcular için sürdürülebilir bir diyetin UBK'lere entegre edilmesinin önemi gerekçelendirilmeye çalışılmaktadır. Ortak ülkeler, sporcuların beslenme tercihlerinin sürdürülebilirliğini ilk kez UBK'lere entegre etmeye çalışacağından, üçüncü bölümde sporcular için sürdürülebilir diyetlerin UBK'lere entegrasyonu yolculuğundaki riskler, zorluklar, engeller ve fırsatlar tartışılmaktadır.

4. Bölümde, spor dünyasında sürdürülebilirlik bilincini artırmaya yönelik bazı en iyi uygulamalar/yenilikçi faaliyetlerden oluşan bir derleme sunulmaktadır (örneğin, spor endüstrisindeki sürdürülebilirlikle ilgili en iyi uygulamalar ve çeşitli sektörlerden kullanıma uyarlanabilecek yenilikçi stratejiler) Mevcut spor düzenlemeleri ve politikaları sürdürülebilirliği teşvik etmek için yeterli olmadığından, 5. Bölüm bazı düzenleme ve politika değişiklikleri önermektedir. Bundan sonra, son bölümde sürdürülebilirliğin sporcuların beslenme uygulamalarına entegrasyonu konusunda geleceğe yönelik birkaç öneri sunulacaktır. Ancak bu bölümlere geçmeden önce UBK'lerdeki "Sporcular için Sürdürülebilir Diyetler" bölümlerinin doğasını, kapsamını, boyutlarını ve yapısını daha iyi tartışmak gerekiyor.

## 5.1 Sürdürülebilirliğin Sporcuların Diyet Seçimlerine Entegrasyonu Konusu Odaklanan Ulusal Beslenme Rehberi Bölümleri için Yapı Önerisi

Sporcular için özel olarak hazırlanmış sürdürülebilir beslenme uygulamalarının entegrasyonuna ilişkin beslenme kılavuzlarında iyi yapılandırılmış bir bölüm, sürdürülebilirlik hakkındaki mevcut bilgilerin genel bir değerlendirmesiyle başlamalı, ardından beslenmenin rolleri ve genel sürdürülebilir diyet uygulamaları takip etmelidir. Daha sonra antrenörler ve spor beslenme uzmanları gibi spor profesyonellerinin rollerine ilişkin ayrıntılı bir bölüme değinilmelidir. Son olarak, diyet seçimlerimizde sürdürülebilirliği artırma konusunda uygulayıcılara yardımcı olacak stratejiler sunulmalıdır. Diyet değişikliğinin performans üzerindeki potansiyel etkileri konusunda ciddi endişeler olabileceği göz önüne alındığında, sporcuları ve spor profesyonellerini geleneksel beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye ikna etmek zor olabilir. Bu nedenle, bu bölümler davranış değişikliği sürecini dikkate almalı, kanıta dayalı yaklaşımları benimsemeli, bu tür değişikliklerin uzun vadeli faydalarını vurgulamalıdır (örneğin, sağlık yararları, performans, çevresel). Gerçek davranış değişiklikleri hedefleniyorsa, bu bölümlerin gıda bileşenleri ve bunların atletik performans üzerindeki etkileri hakkındaki mitleri ve yanlış bilgileri ele alması da önemlidir.

Son olarak bu bölümler, bu önerilerin mevcut ulusal spor politikaları, yönetmelikler, kültürel değerler, ulusal beslenme alışkanlıkları, ekonomik ve coğrafi koşullar çerçevesinde nasıl uygulanabileceğine dair uygun tavsiyeleri içermeli ve aynı zamanda bunlara meydan okumalıdır. Doğası gereği, halka yönelik sürdürülebilir beslenme önerilerinin çoğu, atletik nüfusa yönelik önerilerle aynıdır. Örneğin yerel, mevsimlik ve taze ürünlerden alışveriş yapmak herkes için geçerlidir. Bununla birlikte yukarıda da belirtildiği gibi sporcuların makro ve mikro besin gereksinimleri genel popülasyona göre farklıdır. Ayrıca atletik performansa ilişkin çeşitli kaygılar da bulunmaktadır. Alışveriş ve yiyecek tüketiminin planlanması konusunda da özellikle profesyonel sporculara yönelik değişen ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu nedenle sporculara yönelik öneriler ağırlıklı olarak bitki bazlı protein alternatiflerine, sürdürülebilir yemek planlamasına, takviyelerin kullanımı ve risklerine ve daha sürdürülebilir diyetlere geçişe antrenörlerin, beslenme uzmanlarının ve spor organizasyonlarının dahil edilmesine odaklanıyor.

Bu nedenlerden dolayı, sürdürülebilir beslenmeye ilişkin genel tavsiyeler, sporcu beslenmesine ilişkin özel bilgiler ve ilgili alıntılarla tamamlanmalıdır. Beslenme, spor ve sürdürülebilirlik alanlarında çalışan kuruluşlara ve bilim adamlarına danışılabilir veya bir konsorsiyumda birlikte çalışılabilir. Bunu söyledikten sonra, bir sonraki bölümde Sporcular için Sürdürülebilir Diyetlerin Ulusal Beslenme Kılavuzlarına Entegrasyonunun önemini açıklamaya çalıştık.

## 5.2 Sürdürülebilir Diyetlerin Entegrasyonunun Gerekçesi Sporcular için Ulusal Beslenme Yönergeleri

FAO tarafından ana hatlarıyla belirtilen beslenme sürdürülebilirliği kavramı, yalnızca beslenme ve çevresel hususları değil aynı zamanda ekonomik ve sosyo-kültürel boyutları da kapsamaktadır.



Sürdürülebilirlik ilkelerini gıda politikalarına dahil etmek isteyen birçok ülke tarafından benimsenen temel stratejilerden biri, belirli beslenme uygulamalarını teşvik eden tavsiyelerin geliştirilmesi ve bunların Gıda Temelli Diyet Kılavuzlarına (FBDG'ler) entegrasyonudur. Bu beslenme önerileri genellikle farklı yaşlardaki veya belirli beslenme kısıtlamalarına sahip kişiler gibi benzersiz beslenme veya diğer ihtiyaçları olan belirli nüfus gruplarına yöneliktir. Kendine özgü diyetleri ve beslenme gereksinimleri olan ve daha geniş toplumda büyük etki yaratan bir grup olan sporcular bu tür önerilerden muaf tutulmamalıdır. Bu açıdan bakıldığında bu bölüm, sporcuların beslenme tercihlerinin sürdürülebilirliği temasının neden mevcut Ulusal Beslenme Kılavuzlarına entegre edilmesi gerektiğine ışık tutmayı amaçlamaktadır.

### 5.2.1. Sporcuların Diyeti ve Etkisi

Sporcular sadece sahada yarışan bireyler değildir; onlar dünya çapında milyonlarca insana ilham veren rol modelleridir. Özellikle profesyonel ve yüksek performanslı sporcuların diyetlerinin karbon ayak izi, tabaklarının çok ötesine uzanıyor. Sporcular beslenmelerini sürdürülebilirlik hedefleriyle uyumlu hale getirirlerse, sorumlu tüketimin elçileri olarak hizmet edecekler ve yalnızca akranlarını değil aynı zamanda daha geniş bir toplumu da etkileyecekler. Sürdürülebilir ilkeleri diyetlerine dahil eden sporcular, çevreye duyarlı yaşama doğru daha büyük bir kültürel değişime katkıda bulunabilir.

Ne yazık ki, sporcuların beslenme tercihleri çoğunlukla performansa yönelik olup, çevre üzerindeki etkiler göz ardı edilmektedir. Kural olarak, hayvancılık endüstrisi dünya çapında sera gazı emisyonlarına, ormansızlaşmaya ve su kirliliğine önemli bir katkıda bulunmasına rağmen, bir sporcunun diyeti, kas yapımı ve onarımı için yüksek protein taleplerini karşılamak için büyük miktarlarda et, özellikle de kırmızı et içerir. Bu nedenle, hem sporcu beslenmesi hem de sürdürülebilirlik hususlarının Ulusal Beslenme Kılavuzlarına entegre edilmesi, sporculara ve diğer spor profesyonellerine, atletik performanstan ödün vermeden mevcut alışkanlıklarını daha sürdürülebilir alışkanlıklara dönüştürmek için gerekli bilgiyi sağlayacaktır.





## 5.2.2. Beslenme Bilimlerinin Rolü

Sporcuların bol miktarda hayvansal proteine ihtiyaç duyduğu yönündeki geleneksel inanın aksine, bitki bazlı diyetlerin yüksek performanslı sporcuların bile beslenme ihtiyaçlarını yeterince karşılayabildiğini gösteren giderek artan sayıda kanıt bulunmaktadır. İyi planlanmış bitki bazlı bir diyet, yeterli protein, temel amino asitler ve atletik performans için hayati önem taşıyan mikro besinleri sağlayabilir.

Beslenme bilimindeki ilerlemeler, sürdürülebilir beslenmenin sporcular için potansiyel faydalarını aydınlattı. Bitki bazlı diyetler, iyileşmenin iyileşmesinden dayanıklılığın artmasına kadar olumlu sonuçlar vermiştir. Örneğin, Uluslararası Spor Beslenmesi Derneği Dergisi'nde yayınlanan araştırma, bitki bazlı diyetleri uygulayan sporcular ile etçil diyetlere bağlı kalan sporcular arasında performans sonuçlarında önemli bir fark bulamadı (Heather ve diğerleri, 2018). Ek olarak, bütün bitki bazlı gıdalara yapılan vurgu, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanserler ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalık riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Amerikan Kalp Birliği, 2018). Sürdürülebilir beslenmeyi benimseyen sporcular böylece kariyerleri boyunca sağlıklarını güvence altına alabilir, sürdürülebilir performansı ve uzun ömürlülüğü destekleyebilirler. Amerikan Kalp Derneği, bitki bazlı diyetlerin uygun şekilde planlandığında sağlık açısından faydalar sağlayabileceğini ve kronik hastalık riskini azaltabileceğini kabul ediyor.

Bu tür bulguların Ulusal Beslenme Kılavuzlarına entegre edilmesi, hem sporcu sağlığına hem de çevresel sürdürülebilirliğe öncelik veren kanıta dayalı beslenme önerileri için bir temel oluşturabilir. Ulusal Beslenme Kılavuzları, et merkezli atletik beslenme stereotipine meydan okuyarak, sürdürülebilir kalkınmanın daha geniş küresel gündemiyle uyumlu, daha bitki merkezli bir yaklaşıma doğru geçişi destekleyebilir.



### 5.2.3. Küresel Sürdürülebilirlik Hedeflerine Uyum Sağlamak

Dünya çapındaki uluslar, iklim değişikliğini hafifletmeyi ve sürdürülebilir kalkınmayı teşvik etmeyi amaçlayan uluslararası anlaşmalara giderek daha fazla bağlı kalıyor. Sporculara yönelik sürdürülebilir diyetlerin Ulusal Beslenme Kılavuzlarına entegrasyonu, bu taahhütlerle uyumlu olup, bir ülkenin çevre yönetimine ve sorumlu tüketime olan bağlılığını vurgulamaktadır. Bu tür bir uyum, Birleşmiş Milletler tarafından ortaya konulan Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerine (SDG'ler) ulaşmaya yönelik küresel çabalar açısından hayati öneme sahiptir.

Sporcuların genel popülasyondan farklı beslenme gereksinimlerine sahip olduğu göz önüne alındığında, bunların özel olarak NDG'ler kapsamında ele alınmasına ihtiyaç vardır. Ulusal Beslenme Kılavuzları, sporcuların ve spor profesyonellerinin proteinin genel miktarını, kalitesini ve dağılımını dikkatli bir şekilde değerlendirmelerine ve çevre dostu bir yaklaşımın ilk adımı olarak aşırı alımdan kaçınmalarına yardımcı olacak önemli bilgileri içermelidir. Sporcuların sağlıklarından veya performanslarından ödün vermeden sorumlu gıda seçimleri yapabilmeleri için ihtiyaç duyulan bilginin yanı sıra gıdaya özel öneriler de sağlanmalıdır. Sporculara yönelik NDG'ler, gıda israfının en aza indirilmesi ve gıdanın sürdürülebilir kaynaklardan seçilmesi gibi sürdürülebilirlikle ilgili diğer temaları da içerebilir. NDG'ler, israfı en aza indirmeye yönelik stratejilerin altını çizerken, sporcuları dikkatli beslenme uygulamalarını benimsemeye, öğünleri etkili bir şekilde planlamaya ve kalanları yeniden değerlendirmeye teşvik edebilir. Ek olarak, NDG'ler sporculara sürdürülebilir kaynak kullanımı ve yerel tarımı teşvik etme konusunda ilham verebilir. Sporcular, toplulukları üzerinde olumlu etki yaratarak ve etik kaynaklara sahip ve yerel olarak üretilen gıda maddelerine olan talebi artırarak, yerel ekonomilerin desteklenmesine yardımcı olurken aynı zamanda çevresel sürdürülebilirliği de teşvik edebilirler.

## 5.2.4 Sporcuların ve Halkın Eğitilmesi

Sürdürülebilirliği Ulusal Beslenme Kılavuzlarına dahil etmek, yalnızca sporcuların alışkanlıklarını değiştirmekle ilgili değil, aynı zamanda onları ve halkı eğitmekle de ilgilidir. Susdiet Konsorsiyumu'nun sürdürülebilirlik alanında bilgi ve becerileri geliştirmeye olan bağlılığının bir parçası olarak, en yeni çevrimiçi eğitim teklifimizi tanıtmaktan heyecan duyuyoruz. Bu eğitim, bu alanın mevcut ve gelecekteki ihtiyaçlarını karşılayan kapsamlı bir öğrenme deneyimi yaratmayı amaçlayan konsorsiyum tarafından yürütülen ortak bir çabanın sonucudur [3].

Bu tür eğitim bileşenleri, sporcuları sürdürülebilir yaşamın savunucusu olma konusunda güçlendirdiği ve önemli bilgilerin yayılmasını kolaylaştırdığı için temel önemdedir. Genellikle idol ve etkileyici olarak görülen sporcular, spor arenasının çok ötesine uzanan benzersiz bir platforma sahiptir.

## 5.3 Sektördeki Zorluklar ve Fırsatlar

### Sporcular için Sürdürülebilir Diyetlerin NDG'lere Entegrasyonu

Sporculara yönelik sürdürülebilir diyetlerin ulusal beslenme kılavuzlarına (NDG'ler) entegrasyonu; beslenme, çevre, sürdürülebilirlik ve atletik performansın kesişimini içerir. Sporcuların diyetlerinde sürdürülebilirliğin artırılması bir öncelik olsa da, bu popülasyonda sürdürülebilir gıda uygulamalarına olan ihtiyacın giderek daha fazla kabul edilmesiyle birlikte bazı zorlukların varlığı da dikkate alınmalıdır. Bu engellerin aşılması, atletik popülasyonda sürdürülebilirliğin artırılması açısından önemlidir. Bu doğrultuda dikkate alınması gereken başlıca zorluklar aşağıda belirtilmiştir:

### 5.3.1 Zorluklar

1. Beslenme gereksinimleri: Bir sporcunun rutinine daha sürdürülebilir seçimlerin dahil edilmesi, bu değişikliklerin beslenme gereksinimlerini karşılamasını sağlamalıdır. Sporcuların, spor yapmayan nüfusla karşılaştırıldığında artan protein alımı ve bazı mikro besinler gibi farklı ihtiyaçları olduğu bilinmektedir.



Bu nedenle sürdürülebilir hedefler ile beslenme ihtiyaçlarının karşılanması arasında bir denge bulmak çok önemlidir.

2. Bilgi eksikliği: Genel olarak sürdürülebilirliğe ilişkin araştırmalar artsa da sporcuları kapsayan çalışmalar sınırlıdır. Sporcuların beslenme ihtiyaçları ile sürdürülebilirlik arasındaki denge iyi araştırılmadığından, sporcu toplumunun sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgisini artırmak için diyetisyenler/beslenme uzmanları, araştırmacılar ve politika yapıcılar arasındaki işbirliklerinin artırılması büyük önem taşımaktadır.

3. Değişime direnç: Sadece sporcuları değil, aynı zamanda spor camiasını da geleneksel beslenme düzenini değiştirmeye ikna etmek, performansı kaybetmekten korkabilecekleri için zor olabilir. Ayrıca geleneksel diyetlerini değiştirmek zor olabilir. Daha açık bir ifadeyle, geleneksel beslenme planları, çevresel etkiyi dikkate almadan bireysel makro ve mikro besinlerin ihtiyaçlarına öncelik verir. Bu konuyla ilgili sınırlı araştırmayla birlikte, çevresel ayak izini en aza indirirken beslenme önerilerine ulaşmak, uygulanması zor olabilecek bazı uyarlamalar gerektiriyor.

4. Bulunabilirlik ve Erişilebilirlik: Diyet tercihleri farklı kültürler arasında farklılık gösterir. Ayrıca, sürdürülebilir kaynaklı çeşitli gıdalara erişim belirli bölgelerde sınırlı olabilir. Bu tür bölgelerdeki sporcular önerilen sürdürülebilir beslenme seçeneklerine ulaşmada zorluklarla karşılaşabilirler. Bu nedenle, "herkese uyan tek çözüm" yaklaşımının uygulanması etkili olmayabilir ve bağlama göre uyum sağlamayı gerekli kılabilir.

5. Maliyet etkileri: Sürdürülebilir kaynaklı gıdaların maliyeti ve sporcular üzerindeki potansiyel mali yük de dahil olmak üzere ekonomik faktörler de sürdürülebilirliğin NDG'lere dahil edilmesindeki dirençte katkıda bulunur; ancak sürdürülebilirliği artırmak mutlaka diyet maliyetlerini artırmak anlamına gelmez.

6. Sınırlı Araştırma: Sürdürülebilirlik ile atletik performans arasındaki ilişkiye dair giderek artan kanıtlar olmasına rağmen, sürdürülebilir diyetler ile atletik performansın kesişimine ilişkin hala kapsamlı bir araştırma eksikliği mevcut ve bu da kanıta dayalı kılavuzların sağlanmasını zorlaştırıyor.

7. Bilgi/farkındalık eksikliği: Birçok sporcu ve hatta beslenme uzmanı, sürdürülebilir beslenme ilkelerinin veya farklı yiyecek seçimlerinin çevresel etkilerinin tam olarak farkında olmayabilir.

8. Endüstri Direnci: Gıda endüstrisi, mevcut tedarik zincirlerini ve kar marjlarını etkileyebilecek değişikliklere direnebilir. Bu direnç, sürdürülebilir diyetlerin yaygın olarak benimsenmesinin önünde engel oluşturabilir.

### 5.3.2. Fırsatlar

Çevreye duyarlı diyetlerin entegrasyonu, sporcular, beslenmeleri ve daha geniş ekolojik manzara arasındaki ilişkiyi yeniden tanımlama potansiyeline sahiptir. Daha önce tartışılan tüm zorluklara ve engellere rağmen, sürdürülebilir beslenmenin atletik popülasyonlara entegrasyonu aşağıdaki gibi fırsatlara kapı açabilir:

1 - Eğitim programlarının dahil edilmesi: Eğitim programları, yalnızca sporcular arasında değil, aynı zamanda sporcular arasında da sürdürülebilirlik konusunda farkındalığın artırılması ve bilginin artırılması açısından önemlidir. Beslenme kalıplarının kişinin sağlığı ve gezegen üzerindeki etkisi bu programlarda ele alınmalıdır. Ayrıca çevreye duyarlı gıda seçimlerini hayata geçirmenin önemini pratik örneklerle vurgulamaları gerekiyor.

2 - Gıda Üretiminde İnovasyon: Gıda endüstrisinin, karbon emisyonlarının azaltılması ve atıkların en aza indirilmesi gibi çevre dostu uygulamaları benimsemesi ve bunun sonucunda daha sürdürülebilir ürünler elde edilmesi teşvik edilmelidir. Bu ürünler sporcuların tercih edebileceği, yani beslenme ihtiyaçlarını karşılayan ancak çevreye zarar vermeden gıdaları içermelidir. Üstelik bu sürdürülebilir dostu ürünlerin piyasada bulunması, rekreasyonel/amatör sporcuların tüketim alışkanlıklarında değişikliklere yol açarak, geleneksel yüksek proteinli ve/veya yüksek enerjili ürünlerden bu yeni seçeneklere geçişe yol açabilir.



3 - Çeşitli paydaşlar arasındaki işbirliği: Spor kuruluşları, beslenme uzmanları, çevre uzmanları ve politika yapıcılar, hem sporcuların performans gereksinimlerini hem de diyetlerinin ekolojik etkisini hesaba katan kanıta dayalı kılavuzlar oluşturmak için birlikte çalışabilirler. Bu multidisipliner yaklaşım, bütünsel bir bakış açısı sağlayarak daha etkili ve sürdürülebilir beslenme önerilerine yol açar.

4 - Toplumsal Farkındalık ve Savunuculuk: Rol model olarak sporcular, sürdürülebilir beslenme konusunda farkındalık yaratmak için etkilerini kullanabilirler. Halkın farkındalığı değişimi kolaylaştırmada çok önemli bir rol oynadığından, sporcular halka daha sürdürülebilir seçimler yapma konusunda ilham verebilir.

5 - Politika Desteği: Hükümetler sürdürülebilirlik hususlarını beslenme kılavuzlarına dahil ederek çok önemli bir rol oynayabilirler. Politika desteği aynı zamanda sürdürülebilir tarım için mali teşvikleri, beslenme ve sürdürülebilirliğin kesişimini araştıran girişimler için araştırma finansmanını ve gıda üreticilerini çevre dostu uygulamaları benimsemeye teşvik eden düzenlemeleri de içerebilir.

## 5.4 Spor Alanında Sürdürülebilirlik Farkındalığını Artırmaya Yönelik En İyi Uygulamalar/Yenilikçi Faaliyetler

Günümüzde birçok sporun uygulamalarına, koşullarına ve doğal ortamdaki kaynaklara bağlı olması nedeniyle spor alanı ile ekoloji arasında doğrudan bir bağlantının olduğu çok açıktır. Bu nedenle çevre sorunlarının ciddi şekilde dikkate alınması gerekmektedir (FEMP, 2011). Çoğu zaman, yerel spor temsilcileri, paydaşlar ve kamuoyunun yerel bir dünya vizyonu vardır ve eylemlerinin gerçek küresel sonuçlarını gözlemlemezler. Bu nedenle dünyadaki tüm insanların "küresel düşün, yerel hareket et" ilkesine göre düşünmeye ve hareket etmeye başlaması gerekiyor.

Spor ise siyasi ve ideolojik sınırları neredeyse hiç tanımayan küresel bir hareket olduğundan var olan en sağlam ve güçlü uluslararası alandır. Benzer şekilde, değerleri ve kuralları gezegenin bir ucundan diğer ucuna neredeyse anında iletebilir (Green Cross España, 2011).

Bu doğrultuda AB Konseyi, Spor Çalışma Planı grubunun son toplantısında, çeşitli, dengeli, sağlıklı ve çevresel açıdan sürdürülebilir bir beslenme modelinin benimsenmesi de dahil olmak üzere sporun toplumda çok önemli bir rol oynadığını kabul etti (Rapor). İspanyol Gıda Güvenliği ve Beslenme Ajansı'nın (AESAN) İspanyol nüfusu için sürdürülebilir beslenme önerileri ve fiziksel aktivite önerilerine ilişkin Bilimsel Komitesi, 2022). Her ne kadar çevre sorununu çözmeye çalışan başka uluslararası örgütler (SKH stratejisine sahip BM gibi) ya da uluslar üstü kuruluşlar (Gündem 2030'u ve üye devletleri tarafından uygulanacak yasaları olan Avrupa Birliği gibi) olsa da, insanın çevre üzerindeki etkisi sorununu tamamen hafifletmek veya hafifletmek için küresel düzeyde hala yapılması gereken çok şey var. Bu nedenle bu bölümde spor dünyasında sürdürülebilir gıdayla ilgili öneriler, stratejiler ve sorumlu uygulamalar yer alıyor. Uygulamalar halihazırda mevcut belgelerden alınmıştır: bu projeye dahil olan ülkelerde ulusal düzeyde tavsiyeler ve iyi uygulamalar, spor dernekleri ve kulüpleri tarafından uygulanan uygulamalar.

Öneriler ve uygulamalara belgede doğru şekilde yer verilecek, aynı zamanda proje ortakları arasında yapılan tartışmalardan elde edilen ve konuyla ilgili olduğu düşünülen fikirlerin de bu belgeye dahil edilmesi sağlanacaktır. İkincisine özel olarak atıfta bulunulmayacaktır. Gıda konusunu etkileyen Avrupa düzeyindeki önlemlerin bir derlemesi sunulacak, ardından farklı ülkelerde gerçekleştirilen iyi uygulamalar ve girişimler takip edilecek; çevreye daha az etki eden sürdürülebilir bir beslenme düzeni uygulamak için spor profesyonellerinin günlük yaşamlarında uygulaması gereken öneriler; ve son olarak, spor etkinlikleri düzenlerken sürdürülebilirliği teşvik etmek için derneklerin ve/veya spor kulüplerinin uygulaması gereken öneriler.



## 5.4.1 Genel En İyi Uygulamalar/Yenilikçi Faaliyetler

- AB'nin Döngüsel Ekonomi Eylem Planı: Sürdürülebilir ambalaj malzemelerinin kullanımını teşvik etmek. [1]
- Daha yenilikçi ve sürdürülebilir paketleme çözümlerinin alınmasını ve benimsenmesini desteklemek ve gıda atıklarının azaltılmasına katkıda bulunmak amacıyla gıdayla temas eden malzemelere ilişkin AB mevzuatının gözden geçirilmesi (şu adresten alınmıştır: <https://www.newfoodmagazine.com/article/161989/lets>) -sporcu-beslenme-sektörü için-sürdürülebilirlikten-konuşun/).
- İşletmelerin piyasaya sürdükleri malların sorumluluğunu almaları ve atıkların sorumlu, sürdürülebilir ve döngüsel bir şekilde yönetilmesini sağlayacak uygulamalar oluşturmaya çalışmaları tavsiyesi. (Şu adresten alınmıştır: <https://www.newfoodmagazine.com/article/161989/lets-talk-sustainability-for-the-sports-nutrition-sector/>)
- AB Komisyonu'nun zorunlu tedarik zincirine yönelik yaklaşan politika teklifi: durum tespiti mevzuatı; Gıda sektöründe operasyonel şeffaflığı ve sürdürülebilir kaynak kullanımını geliştirmek. Değer zincirlerinin daha şeffaf olmasını sağlamak için tedarikçilerle birlikte aktif adımlar atarak ve içerik maddelerinin kaynaklarına kadar tam olarak izlenmesine olanak tanıyarak sporcu beslenmesi sektörünün bu hedefe katkısı hayati önem taşıyabilir. (Şu adresten alınmıştır: <https://www.newfoodmagazine.com/article/161989/lets-talk-sustainability-for-the-sports-nutrition-sector/>)

## 5.4.2 Spora Özel En İyi Uygulamalar/Yenilikçi Faaliyetler

*Araştırma:*

*AB Uzman Spor Beslenmesi İttifakı: Her türlü spor beslenmesi için Avrupa ticaret birliği sporcu beslenmesi sektöründe faaliyet gösteren bir firmadır.*

*AB Araştırma ve İnovasyon Dergisi*

*Murcia Bölgesi (İspanya): Biyomedikal ve spor alanlarındaki yatırımlar yoluyla sağlıklı bir yaşam tarzının desteklenmesine yönelik faaliyetlerin geliştirilmesi.*



Bu şekilde yatırımlar, farklı düzeylerde spor yapan insanlara yönelik yeni gıda ürünleri ve ilaçların araştırılmasının yanı sıra BT araçlarının ve yeni geliştirilen uygulamaların izlenmesine odaklanıyor. (Spor için akıllı uzmanlaşma stratejilerinin haritalandırılması, AB Komisyonu, 2018, s. 8) <https://www.newfoodmagazine.com/article/161989/lets-talk-sustainability-for-the-sports-nutrition-sector/>

### 5.4.3 Sürdürülebilir ürünler sunan şirketler

*Ooho Su: Klasik plastik şişelere yenilikçi bir alternatif çözüm olarak ve kapların kirlenmesini azaltmak için tasarlanmış bir ürün. Yenilikçi ve sürdürülebilir bir ambalaj şirketi olan Skipping Rocks Lab tarafından yaratılmıştır.*

*Air Protein: Geri dönüştürülmüş karbondioksiti proteine dönüştüren mikroplardan yapılmış bir et alternatifi yaratan Kaliforniyalı bir girişim.*

*Solein: Solar Foods'un Finlandiya'daki VTT Teknik Araştırma Merkezi ve Lappeenranta Teknoloji Üniversitesi ile işbirliği içinde ürettiği, bakterilerle bağlanmış elektrik, hava ve sudan yapılan protein açısından zengin yiyecek.*

### 5.4.4 Küresel Ortaklıklar

*Küresel Sürdürülebilir Spor: Sporun küresel seslerini bir araya getirmeyi ve spor alanı ve gezegen için daha iyi bir gelecek sağlamak amacıyla sürdürülebilirliği spor yoluyla yönlendirmeyi amaçlayan bir organizasyon.*

*Pledge Ball: Taraftarların spor takımlarını olumlu çevresel önlemleri artırmaya teşvik edecekleri bir platform.*

*Canopi: Tozları ve hapları evde yetiştirilen süper gıda kültürleriyle değiştiren yeni nesil bir beslenme platformu.*

*Paris 2024 Olimpiyat Oyunları: %100 sürdürülebilir ve sertifikalı gıda sağlama ve spor etkinlikleri sırasında tüketilmeyenleri bağışlama taahhüdü (Etkinlik Yöneticileri ve Spor Gönüllüleri İçin İyi Uygulamalar El Kitabı)*

### 5.4.5 Avrupa girişimleri ve haberleri

*HealthyLifestyle4All girişimi: tüm YEŞİL SPOR MERKEZİ için sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etme kampanyası: AB düzeyinde bir merkez oluşturmaya yönelik AB tarafından finanse edilen proje*



*PAYLAŞ: Sporun çevresel performansını iyileştirmek için SportHub Bölgesel Kalkınma İttifakı.*

#### 5.4.6 Gıda israfını azaltmaya yönelik dijital uygulamalar

- Gitmek için çok iyi (Avrupa)
- Phenix (İspanya)
- Konuşmalı (İspanya)
- Benebono (İspanya)
- Geri Getir (Yunanistan)
- Gizemli Kap: Gıda İsrafına Son (Yunanistan)
- Gıda Tasarrufu (Avrupa)
- Refood (Portekiz)
- ResQ Kulübü (Almanya)
- Olio (Almanya)
- Küre (Malta)

#### 5.4.7 Kuruluşlara Göre En İyi Uygulamalar

- *Sporcu Evleri: Tesisin sportif profilini özel olarak dikkate alarak ikram teklifinin tasarımına ilişkin tavsiyeler (DOSB: Alman Olimpiyat Oyunları Konfederasyonu (dosb.de)).*
- *İhtiyaçlara dayalı besin tedarikini sağlamak ve olası besin eksikliklerini önlemek için beslenme ve sürdürülebilirlik perspektifinden, belirli bir sporun özel ihtiyaçlarına ve uygulamalarına göre diyetleri uyarlamak için profesyonel ve uzman tavsiyesi sunun.*
- *Sıcak ve soğuk içecek otomatları veya otomat hizmetleri: Otomatik geri dönüş sistemli cam meşrubat makineleri kurun. (Sürdürülebilir spor kuruluşları için rehber, 2011)*

Otomatik satış makinelerinde ve bar ve kafeterya hizmetlerinde Adil Ticaret ürünlerinin satışı kentsel spor etkinliklerinde veya doğal alanlarda spor tesisleri ve açık hava çadırları Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin ilkelerini ve değerlerini aktarmak için spor etkinliklerini kullanın (Junta de Endülüs, 2020, s. 30). Etkiyi en aza indirecek önlemleri almak için spor etkinliklerinin çevresel etkisini (karbon ayak izi, atık üretimi, kaynak tüketimi vb.) hesaplayın (Junta de Endülüs, 2020, s. 30). teşvik etmek amacıyla mümkün olduğunca açık havada ve doğada spor faaliyetleri gerçekleştirin. sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları (Junta de Andalucía, 2020, s. 30). Bir çalışan, bir ağaç: Atlético de Madrid Vakfı, Sheedo işbirliğiyle, 5 Haziran Dünya Çevre Günü'ne, Atlético de Madrid çalışanlarına çevrelerine dikebilmeleri ve böylece çevreye katılabilmeleri için bir ağaç vererek katıldı. daha yeşil bir gelecek inşa etme mücadelesi. Replant Madrid: Kulüp, Madrid Futuro tarafından başlatılan ve 10.000'den fazla ağacın yeniden dikilmesini amaçlayan heyecan verici bir proje olan Re-Planta Madrid projesine katıldı. şehirde ve başkentteki Filomena Fırtınası'ndan sonra kaybolan ağaç mirasını kurtarın. Re-Planta Madrid'de kulüp çalışanları, tüm bölgedeki ağaç dikim çalışmalarına doğrudan katılıyor. şehir.

Spor alanında çevresel sürdürülebilirlik konusunda farkındalık yaratmanın birçok yolu vardır. Görüldüğü gibi yerel, ulusal ve uluslararası olmak üzere farklı düzeylerde pek çok yenilikçi uygulama hayata geçirilebilmektedir. Tüm eylemlerimizin toplamının iklim değişikliğinin etkilerini hafifletmeye ve azaltmaya katkıda bulunabilmesi için her bireyin çevresel sürdürülebilirliğe yönelik bazı adımlar atması gerekiyor. Bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak günlük yaşamlarına aktarabilecekleri sürdürülebilir uygulamaların yaygınlaştırılmasında özellikle geniş hayran kitlesine sahip spor organizasyonlarının rolü hayati önem taşımaktadır. Popüler spor kulüpleri de katkıda bulunmalı çünkü muazzam etki alanları sayesinde sadece taraftarlarına değil sporcularına da iyi bir örnek verebilirler.



## 5.5 Sporda Politika Değişiklikleri / Düzenleme Önerileri

Mevcut ulusal spor düzenlemeleri ve politikaları, sporcular için sürdürülebilir beslenmeyi teşvik etmekte yetersiz kaldığından veya sıklıkla göz ardı edildiğinden, bazı düzenleme ve politika değişikliklerine ihtiyaç vardır. Her ne kadar ulusal ve uluslararası otoriteler sporcuların, antrenörlerin, seyircilerin ve diğer profesyonellerin seyahatleri, sürdürülebilir spor malzemelerinin kullanımı, hava gibi konularda yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımı dikkate alınarak spor etkinliklerinin daha sürdürülebilir hale getirilmesi için bazı politikalar uygulamaya koysa da Spor tesislerinin iklimlendirilmesi ve aydınlatılması (Sotiriadou ve Hill, 2015) nedeniyle, sporculara yönelik sürdürülebilir beslenme uygulamalarına odaklanan politika ve düzenlemelerin mevcut olmaması söz konusudur. Örneğin, spor etkinlikleri sırasında sporcuların tükettiği plastik şişelerde, konserve içeceklerde ve paketlenmiş gıdalarda suyun kullanılması hiçbir politika veya düzenlemede yer almamaktadır. Bu tür yiyecek ve içeceklerin kullanımını azaltmayı amaçlayan politika değişiklikleri veya bu öğeler için çevre dostu alternatiflerin kullanımını zorlayan düzenleyici değişiklikler, yüz milyonlarca insanın bu tür etkinliklere sporcu olarak katıldığı göz önüne alındığında, sürdürülebilir olmayan beslenmenin azaltılmasına önemli ölçüde katkıda bulunabilir. AB'de her yıl antrenörler veya seyirciler (Eurostat, 2017). Bu nedenle, bu bölümde ulusal otoritelerin sürdürülebilir beslenme uygulamalarını sporcular arasında yaygınlaştırmak için uygulayabileceği potansiyel politika ve düzenleyici değişiklikler ele alınmaktadır.

Öneri 1 - (Mevsimsel sürdürülebilir beslenme politikaları): BBC araştırma raporuna (2023) göre, Avrupa spor müsabakalarının, özellikle de futbolun genişlemesi, daha fazla oyun ve kaçınılmaz olarak daha fazla uçuş nedeniyle sporun çevresel ayak izinin artması anlamına geliyor (lütfen şu adresi ziyaret edin: web sitesi <https://www.bbc.co.uk/sport/football/67159156>). Bu hareketliliğin karbon ayak izi yaklaşık olarak hesaplanmıştır (takım ve taraftar seyahatlerinden kaynaklanan 2022-23 emisyonları için 368.388 ton CO<sub>2</sub>e). Öte yandan, İngiltere'nin alt lig futbolunda yiyecek, içecek ve atıklardan kaynaklanan karbon emisyonlarını inceleyen araştırmalar, yıllık toplamın yaklaşık 30.000 ton olduğunu tahmin ediyor (Goldblatt ve diğerleri, 2020). Ancak AB'de sporcuların sürdürülebilir tüketim kalıplarına ilişkin verilere sahip değiliz.

Bu nedenle ulusal otoriteler sporcuların beslenme uygulamalarının ayak izini ölçecek araçlar geliştirmelidir. Ulusal yetkililerin müfettiş görevlendirmesi ve eğitim sağlaması zaman alabileceğinden, bu tür müdahaleler başlangıçta kulüpler ve sporcular tarafından öz raporlama yöntemiyle başlayabilir. Zamanla daha sistemli, ayrıntılı ve yerinde denetimler uygulamaya konulabilecektir.

Öneri 2 - (Sportif seyahatlerde sürdürülebilir beslenme): Uluslararası Hava Taşımacılığı Birliği, havayollarının 5,7 milyon ton kabin atığı ürettiğini ve bunun yaklaşık %80,5'inin kullanılmamış yiyecek ve içeceklerden oluştuğunu kaydetti (You vd., 2020). Literatür, yolcuların havayolu gıda tüketiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (You, 2022). Sporcuların, yani genel olarak spor takımlarının, deplasman maçları ve sezon öncesi kampları için sıklıkla seyahat etmeleri gerekir, ancak bu tür seyahatler sırasındaki beslenme uygulamalarının çevresel etkilerini bilmiyoruz. Ayrıca spor takımları, enerji alım ihtiyaçlarının yüksek olması nedeniyle sporcu olmayan yolculara göre daha fazla yiyecek tüketebildikleri için spor etkinliklerine giderken daha fazla yiyecek ve enerji tüketildiği bilinmektedir (Goldblatt, 2020). Bu bağlamda bazı politika ve yönetmelik değişiklikleri spor takımlarının hareketliliği sırasında sürdürülebilirliği teşvik edebilir.

- Ulusal yetkililer spor takımlarını havayolu ve otobüs şirketlerini seçmeye teşvik edebilir deplasman seyahatleri için sürdürülebilir gıda politikalarıyla.
- NDG'ler sporculara deplasmanda sürdürülebilir beslenmeyi sürdürmeleri için stratejiler sağlayabilir.
- Oyun yolculukları

Yapılan bir araştırma, israf edilen sebze sayısının seyahat operasyonu sırasında toplam gıdanın neredeyse yarısını oluşturduğunu ortaya çıkardı (Thamagasorn ve Pharino, 2019). Özellikle sporcuların bitki bazlı diyetler hakkında sınırlı bilgiye sahip olması nedeniyle, deplasman seyahatleri sırasında sebze israfının azaltılmasına özel önem verilebilir. (Sporcuların gıda tercihleri ve sürdürülebilirlik konusundaki bilgi düzeylerine ilişkin proje sonuçlarını görmek için lütfen <https://www.sustdietproject.eu/> adresini ziyaret edin). Daha doğrusu, bu seyahatler sırasında sporculara bitki bazlı gıdalar sağlamak sürdürülebilirliği artırmayabilir ve sporcuların bu konulardaki bilgi ve vicdanlarıyla örtüşmediği takdirde potansiyel olarak ters bir etki yaratabilir.



Şekil 8. Seyahatlerde Yiyecek İsrafı

Sorununun Tasviri:

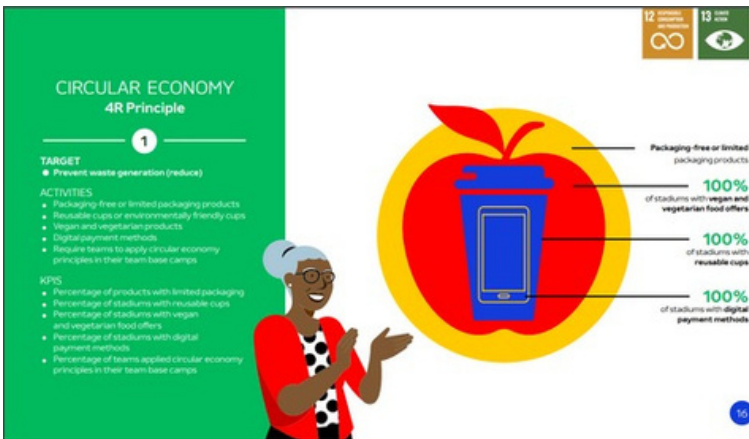
<https://edition.cnn.com/travel/article/airlines-cabin-waste/index.html>

Bu nedenle, bu tür politika ve düzenleme değişiklikleri sporculara, spor kulüplerine ve spor profesyonellerine yönelik eğitimlerle desteklenmelidir.

Öneri 3 - (Yerel, bölgesel ve ulusal yarışmalar için sürdürülebilir beslenme düzenlemeleri):

Geçmiş şampiyonalardan elde edilen sonuçlara göre, Alman Hükümetinin öngördüğü gibi Euro 2024'ün yaklaşık 490.000 metrik ton CO<sub>2</sub> emisyonu üretmesi bekleniyor (Stahl ve diğerleri, 2022). Forbes (2023), UEFA'nın Almanya'da Euro 2024'ü garanti altına almak için 32 milyon euroluk önemli bir yatırım yaptığını bildiriyor. Bu, dünyadaki en sürdürülebilir futbol turnuvası haline geliyor.

Bununla birlikte, büyük uluslararası spor etkinliklerinin çevresel etkileri EURO2024 (UEFA, 2021) gibi yaklaşık olarak hesaplanabilirken, ulusal ve alt düzey spor müsabakalarının özellikle sporcuların gıda tüketimi açısından çevresel etkileri büyük ölçüde bilinmemektedir. Başka bir deyişle, çoğu ülkenin ulusal otoritelerinin bu tür yarışmalarda sürdürülebilirliği sağlamaya yönelik herhangi bir düzenleme veya politikası yoktur.



Şekil 9. UEFA 2023 ÇSY Stratejisi

Ulusal otoriteler, yerel, bölgesel ve ulusal spor etkinliklerinin çevresel etkilerinin aşağıdaki açılardan değerlendirilmesini sağlayacak politikalar oluşturmalıdır:

sporcuların besin tüketimi.

Ulusal otoriteler bazı stratejileri kendi NDG'lerine entegre edebilirler.

Bu tür yarışmalar boyunca sporcular için sürdürülebilir beslenme stratejileri.

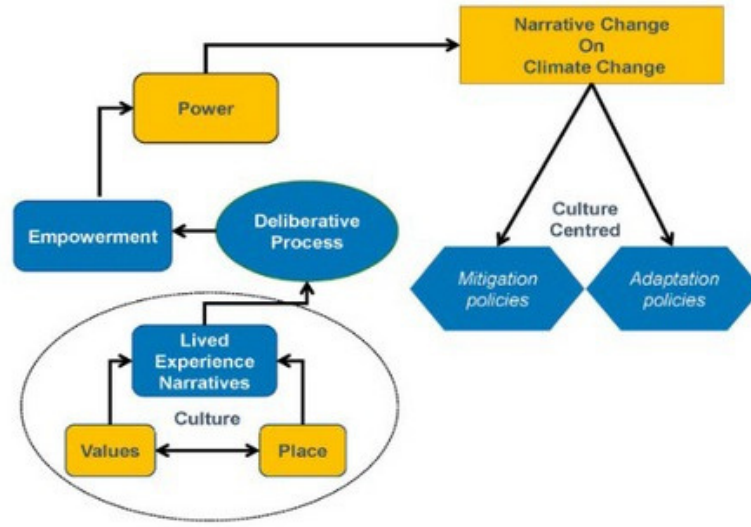
Bu tür etkinliklerin genel sürdürülebilirliğini artırmak için spor federasyonları veya spor bakanlıkları gibi ulusal yetkililer, kulüpleri ve spor bakanlıklarını teşvik eden düzenlemeler getirebilirler.

sporcuların yarışmalar sırasında sürdürülebilir gıda tüketimine öncelik vermeleri.

Öneri 4 - (Kültürel ve ahlaki değerler dikkate alınarak):

Sporcular için sürdürülebilir beslenmeye ilişkin düzenleme ve politika değişikliklerinin gerçekleştirilmesinde kültürün ve ahlaki değerlerin rolü dikkate alınmalıdır (Munshi ve diğerleri, 2020). Uluslararası kabul görmüş sürdürülebilir beslenme uygulamalarını doğrudan Ulusal Beslenme Kılavuzlarına (NDG) dahil etmek veya uluslararası politika ve düzenlemeleri mevcut haliyle doğrudan ulusal uygulamalara uyarlamak yerine, bu uygulamaların ilgili ulusların kültürel ve ahlaki değerleri dikkate alınarak uyarlanması gerekmektedir. Örneğin, hayvansal temelli beslenmenin önemli bir unsuru olan domuz eti tüketimini azaltmak AB ülkelerinde zor olabilirken, Müslüman nüfusun çoğunluğunun domuz etinden uzak durduğu Türkiye'de sürdürülebilir bir beslenme açısından bu önemli bir sorun değil. Kültürel ve ahlaki değerlerin iklim değişikliğiyle mücadelede sürdürülebilir beslenmenin entegrasyonu üzerindeki etkisi aşağıdaki şekillerde iyi bir şekilde gösterilmektedir (Munshi ve diğerleri, 2020).





Şekil 10. Munshi ve diğerleri, 2020

### Öneri 5 – (Takviye Kullanımı Yönetmeliği):

Sporcuların besin takviyesi kullanma konusundaki temel motivasyonları performanslarını arttırmak veya iyileşme sürecini hızlandırmaktır (Teixeira, 2013). Sporcular bu tür besin takviyelerini sıklıkla tüketmektedir (Knapik ve diğerleri, 2016; Gençoğlu ve diğerleri, 2021; Daher ve diğerleri, 2022). Bazı yönetmelik değişiklikleri bu besin takviyelerinin çevresel etkisinin azaltılmasına yardımcı olabilir.

Üreticilerin sporculara yönelik bitki bazlı besin takviyeleri üretmesini veya en azından bu takviyeleri üretmesini teşvik edecek yasal düzenlemeler hayata geçirilebilir.

Çevre dostu ambalajlama gibi çevresel açıdan sürdürülebilir uygulamaların kullanılması.

Ulusal otoriteler, Dünya Anti-Doping Ajansı'nın (WADA) performans artırıcı besin takviyeleri yasağını benimsediği gibi, ulusal yetkililer de çevre dostu besin takviyelerinin kullanımına izin veren önlemler alabilir. Başka bir deyişle, sürdürülemez besin takviyelerinin bir listesini periyodik olarak yayınlatabilirler.

ve bu takviye ürünlerinden herhangi birini tüketen sporculara yaptırım uygulayacağız.

### Tavsiye 6 - (Spor organizasyonları için yerinde sürdürülebilir beslenme uygulamaları):

Ulusal yetkililerin, spor organizasyonlarının yerinde sürdürülebilir beslenme uygulamalarını denetleme konusundaki sınırlı kapasitesi göz önüne alındığında, spor organizasyonları, bu kuruluşlar için sürdürülebilir beslenme uygulamalarını geliştirmek ve teşvik etmek amacıyla düzenlemeleri uygulamaya koyabilir. kuruluşlar.





Sürdürülebilir beslenme uygulamalarında uzmanlığa sahip sertifikalı spor beslenme uzmanlarının istihdamını zorunlu kılan spor organizasyonları için yasal düzenlemeleri yürürlüğe koyun. Böylece bu tür uzmanlar spor organizasyonunun sürdürülebilir dönüşümünü kolaylaştırabilir.

Ulusal yetkililer, mevsimsel sürdürülebilir beslenme uygulamalarının geliştirilmesine yönelik yönergeler sağlayarak, spor organizasyonları için sürdürülebilir bir beslenme çerçevesi oluşturabilir. Spor organizasyonlarının her sezon başlangıcından önce eylem planlarını ulusal makamlara sunmaları gerekmektedir. UEFA tarafından uygulanan finansal fair-play düzenlemesi gibi, bu eylem planının kabul edilmesiyle spor organizasyonları, spor hizmetleri sağlama ve ulusal spor etkinliklerine katılma uygunluğu için ulusal otoriteler tarafından belirlenen minimum sürdürülebilirlik kriterlerini karşılamayı taahhüt ederler.

## 5.6 Geleceğe Yönelik Öneriler

Önerilen kılavuzlar, sağlık ve spor alanlarındaki uzmanlar, paydaşlar, yararlanıcılar, politika yapıcılar, sporcular ve antrenörler için geleceğe yönelik birkaç somut ve uygulanabilir öneri sunmaktadır.

1 - Projemizde veriler, sporcuların ve spor profesyonellerinin beyan ettiği bilgilere dayanarak anketler yoluyla toplanmıştır. Bu nedenle, ulusal spor otoritelerinin, sporcuların sürdürülebilir diyetleri teşvik etme, gerçekleştirme ve uygulamaya yönelik tutumlarını gözlemlemek ve analiz etmek için ampirik araştırmalar yapmaları önerilmektedir. Bu yöntem, sporcuların beslenme tercihlerinde sürdürülebilirliği nasıl algıladıkları ve bununla nasıl ilgilendikleri konusunda daha nesnel, bilimsel temelli bilgiler sağlayacaktır.

2 - Sporcuların sürdürülebilir beslenme tercihlerinin performansları üzerindeki etkisini araştıran boylamsal çalışmalar sınırlıdır.

3 - Sporculara yönelik sürdürülebilir beslenme uygulamalarının diğer sürdürülebilir girişimlerle entegre edilmesi, eğer mümkünse, daha iyi sonuçlar üretebilir ve bu projenin önerdiği tavsiyelerin uygulanmasını kolaylaştırabilir.



4 - Her ne kadar sporcular rol model olarak görülsün ve teorik olarak taraftarları üzerinde önemli bir etkiye sahip olsa da, sporcuların sürdürülebilir beslenme uygulamalarının taraftarları üzerindeki etkisi bilinmiyor. Olası olumlu bulgular, gıda zincirlerini daha sürdürülebilir gıda tedariki sağlamaya teşvik edebilir.

5 - Sporculara yönelik yasal olarak sürdürülebilir beslenme düzenlemelerini hayata geçirmeden önce, sporun tüm paydaşlarının bu tür düzenleme değişikliklerine yönelik algı, bilgi ve tutumlarının acilen anlaşılması gerekmektedir. Dolayısıyla bu tür verilerin toplanması bu yöndeki potansiyel girişimleri kolaylaştırabilir.

## Referanslar

- Amann, J. ve Doidge, M. (2023). 'Değişimin Zor Bir Şey Olmadığını Fark Etmemiştim': Futbol Taraftarlarını İklim Değişikliği Konusunda Harekete Geçirmek. *Sosyoloji*, 00380385221142211.
- Bentley, M.R., Mitchell, N. ve Backhouse, S.H. (2020). Sporcu beslenme müdahaleleri: Sporcularda beslenme değişimini teşvik etmek için kullanılan kullanım yönteminin sistematik bir incelemesi. *İştah*, 150, 104645.
- Bergelson, I., Tracy, C. ve Takacs, E. (2022). Mülakat sürecindeki bozulmaları artırmaya yönelik en iyi uygulamalar. *Güncel Üroloji Raporları*, 23(11), 319-325.
- Birkenhead, K.L. ve Slater, G. (2015). Sporcuların yiyecek seçimlerini göz önünde bulundurarak inceleyin. *Spor hekimliği*, 45, 1511-1522.
- Bogner, A., Littig, B. ve Menz, W. (2009). Giriş: Uzman görüşmeler — Yeni bir metodolojik tartışmaya giriş. *Uzmanlarla görüşmede* (s. 1-13). Londra: Palgrave Macmillan Birleşik Krallık.
- Boidin, A., Tam, R., Mitchell, L., Cox, G.R. ve O'Connor, H. (2021). Beslenme eğitim programlarının sporcularda diyet alımını tamamlayıcı etkinliği: sistematik bir inceleme. *İngiliz yayın dergisi*, 125(12), 1359-1373.
- Burke, L.M. ve Deakin, V. (2015). *Klinik Spor Beslenmesi* (5. Baskı ed.). Jane Roy.
- Burke, L.M., Castell, L.M., Casa, D.J., Close, G.L., Costa, R.J.S., Desbrow, B., Halson, S.L., Lis, D.M., Melin, A.K., Peeling, P., Saunders, P.U., Slater, G.J., Sygo, J., Witard, O.C., Bermon, S. ve Stellingwerff, T. (2019). Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği Konsensus Beyanı 2019: Atletizm için Beslenme. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 29(2), 73-84.  
<https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0065>
- Carlsson, L., Seed, B. ve Yeudall, F. (2020). Sürdürülebilir gıda sistemleri ve sürdürülebilir beslenmede diyetisyenlerin rolü. Toronto: Kanada Diyetisyenleri.
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M. ve Rumbold, P. (2014). Birleşik Krallık antrenörlerinin eğitim bilgileri. *Besinler*, 6(4), 1442-1453.

## Referanslar

- Cottrell, S. (2017). Tezler ve Proje Raporları: Adım adım kılavuz. Bloomsbury Yayıncılık.
- Creswell, J.W. ve Creswell, J.D. (2017). Araştırma tasarımı: Niteliksel, niceliksel ve karma yöntem yaklaşımı. Bilge yayınları.
- Daher, J., Mallick, M. ve El Khoury, D. (2022). Dünya çapında sporcular arasında besin takviyesi kullanımının yaygınlığı: kapsam belirleme incelemesi. *Besinler*, 14(19), 4109.
- Doidge M, Kossakowski R ve Mintert S (2020) Ultras: Çağdaş Futbol Taraftarlığının Tutkusu ve Performansı. Manchester: Manchester Üniversitesi Yayınları.
- Dunn, M.S., Eddy, J.M., Wang, M.Q., Nagy, S., Perko, M.A. ve Bartee, R.T. (2001). Önemli başkalarının ergen sporcular arasında besin takviyesi kullanımına ilişkin tutumlar, öznel normlar ve niyetler üzerindeki etkisi. *ERGENLİK-SAN DIEGO-*, 36, 583-592.
- FAO (2019). Sürdürülebilir sağlıklı beslenme – Yol gösterici ilkeler. Roma. Birkaç gövde metni ekle
- Fibigr, J., Šatínský, D. ve Solich, P. (2018). Bitki ekstraktlarına dayalı gıda takviyelerinin analizi ve kalite kontrolündeki güncel eğilimler. *Analytica chimica acta*, 1036, 1-15.
- Gençoğlu, C., Demir, S.N. ve Demircan, F. (2021). Sporda Beslenme Ve Ergojenik Destek Ürünleri: Bir Geleneksel Derleme. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 56-99.
- Ghazzawi, H.A., Hussain, M.A., Raziq, K.M., Alsendi, K.K., Alaamer, R.O., Jaradat, M., ... ve Jahrami, H. (2023). Mikro Besinler ve Atletik Performans Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Spor Hekimliği Literatürünün Kapsamlı Bilimsel Sistemik Bir İncelemesi. *Spor*, 11(6), 109.
- Goldblatt D (2020) Zamana Karşı Oynamak; Küresel Spor, İklim Acil Durumu ve Hızlı Değişim Durumu. Brighton: Hızlı Geçiş İttifakı.
- Goldblatt, D. (2020). Zamana karşı oynamak: Küresel spor, iklim. Hızlı İttifak.
- Gopalakrishnan, S. ve Ganeshkumar, P. (2013). Sistemik incelemeler ve meta-analiz: birinci basamak sağlık hizmetlerinde en iyi kanıtları anlamak. *Aile Hekimliği ve Birinci Basamak Dergisi*, 2(1), 9.
- Hackman, R.M., Katra, J.E. ve Geertsen, S.M. (1992). Ergen Sporcuların Beslenme Davranışlarını Değiştirmede Atletik Antrenörün Rolü: Teoriyi Pratiğe Dönüştürmek. *Atletik antrenman dergisi*, 27(3), 262-267.

## Referanslar

- Hallström, E., Carlsson-Kanyama, A. ve Börjesson, P. (2015). Diyet değişikliğinin çevresel etkisi: sistematik bir inceleme. *Temiz üretim dergisi*, 91, 1-11.
- Birkaç satır gövde metni ekle Birkaç satır gövde metni ekle Birkaç satır gövde metni ekle Birkaç satır gövde metni ekle Janiczak, A., Alcock, R., Forsyth, A., & Trakman, G. (2023). A systematic review of interventions targeting modifiable factors that impact dietary intake in athletes. *British Journal of Nutrition*, 1-37.
- Jenner, S.L., Buckley, G.L., Belski, R., Devlin, B.L. ve Forsyth, A.K. (2019, 23 Mayıs). Profesyonel ve Yarı Profesyonel Takım Sporcu Sporcularının Diyet Alımları Spor Beslenme Önerilerini Karşılıyor Sistemik Literatür Taraması. *Besinler*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/nu11051160>
- Jenner, S.L., Devlin, B.L., Forsyth, A.K. ve Belski, R. (2019). Profesyonel kadın Avustralya futbolu (AFLW) sporcularının beslenme bilgilerinin değerlendirilmesi. *Futbolda Bilim ve Tıp*, 4(3), 240-245.
- Jessri, M., Jessri, M., RashidKhani, B. ve Zinn, C. (2010). İranlı üniversite sporcularının spor beslenme bilgilerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Beslenmesi ve Egzersiz Metabolizması Dergisi*, 20(3), 257-263.
- Knapik, J.J., Steelman, R.A., Hoedebecke, S.S., Austin, K.G., Farina, E.K. ve Lieberman, H.R. (2016). Sporcular tarafından besin takviyesi kullanımının yaygınlığı: sistematik inceleme ve meta-analiz. *Spor Hekimliği*, 46, 103-123.
- Kreider, R.B., Wilborn, C.D., Taylor, L., Campbell, B., Almada, A.L., Collins, R., ... ve Antonio, J. (2010). ISSN egzersiz ve spor beslenme incelemesi: araştırma ve öneriler. *Uluslararası Spor Beslenmesi Derneği Dergisi*, 7(1), 7.
- Littig, B. (2009). Seçkinlerle röportaj yapmak - uzmanlarla röportaj yapmak: bir fark var mı? *Uzmanlarla görüşmede* (s. 98-113). Londra: Palgrave Macmillan Birleşik Krallık.
- McDaniel, M.A., Whetzel, D.L., Schmidt, F.L. ve Maurer, S.D. (1994). İstihdam görüşmelerinin geçerliliği: Kapsamlı bir inceleme ve meta-analiz. *Uygulamalı Psikoloji Dergisi*, 79(4), 599.
- Meuser, M. ve Nagel, U. (2009). Uzman görüşmesi ve bilgi üretimindeki değişiklikler. *Uzmanlarla görüşmede* (s. 17-42). Londra: Palgrave Macmillan Birleşik Krallık.
- Meyer, N.L., Reguant-Closa, A. ve Nemecek, T. (2020). Sporcular için Sürdürülebilir Diyetler. *Güncel beslenme raporları*, 9(3), 147-162. Birkaç satır çerçeve metni Meyer, N. L., Reguant-Closa, A., & Nemecek, T. (2020, Sep). Sporcular için Sürdürülebilir Diyetler. *Curr Nutr Rep*, 9(3), 147-162. <https://doi.org/10.1007/s13668-020-00318-0>
- Munshi, D., Kurian, P., Cretney, R., Morrison, S.L. ve Kathlene, L. (2020). İklim değişikliği konusunda halkın katılımında kültürün merkeze alınması. *Çevresel iletişim*, 14(5), 573-581.
- Sotiriadou, P. ve Hill, B. (2015). Spor etkinlikleri için çevresel sorumluluğun ve sürdürülebilirliğin artırılması: Sistemik bir inceleme. *Uluslararası etkinlik yönetimi araştırması dergisi*, 10(1), 1-11.

## Referanslar

- Stahl, H., Cames, M. ve Wagner, T. (2022). "İklim Nötr" UEFA EURO 2024 için Konsept ve Fizibilite Çalışması.
- Teixeira, V.H. (2013). Portekizli sporcuların besin takviyeleri kullanımı. *Int J Vitam Nutr Res*, 83(1), 48-58.
- Terzi, M. & Ersoy, G. (2022). Sürdürülebilir Beslenme Sporcular İçin Sürdürülebilir Mi?. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 21-31. DOI: 10.52272/srad.1073827
- Thamagasorn, M. ve Pharino, C. (2019). Sürdürülebilir gıda atık yönetimi için bir uçuş ikram hizmeti işletmesinden kaynaklanan gıda atıklarının analizi: Helal gıda üretim sürecine ilişkin bir örnek olay çalışması. *Temiz Üretim Dergisi*, 228, 845-855.
- Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2022. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022. Erişim: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf) Erişim tarihi: 26 October 2023.
- UEFA (2021) UEFA EURO 2024 ALMANYA ETKİNLİĞİ SOSYAL SORUMLULUK STRATEJİSİ Birkaç satır gövde metni ekle Erişim Tarihi : 02 Kasım 2023 ABD Tıp Enstitüsü (IOM). Gıda ve Beslenme Kurulu. (1994). Önerilen Diyet Ödenekleri nasıl revize edilmelidir? Ulusal Akademiler.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... ve Murray, C.J. (2019). Antroposen'de Gıda: Sürdürülebilir gıda sistemlerinden sağlıklı beslenmeye ilişkin EAT-Lancet Komisyonu. *Neşter*, 393(10170), 447-492.
- Sen, F. (2022). Sürdürülebilir davranış için tasarım: havayolu gıda israfını azaltmaya yönelik davranışsal müdahale stratejilerinin seçimi (Doktora tezi, Loughborough Üniversitesi).
- Sen, F., Bhamra, T. ve Lilley, D. (2020). Havayolu yemekleri neden her zaman berbattır? Yolcuların yiyecek israf davranışını etkileyen faktörlerin analizi. *Sürdürülebilirlik*, 12(20), 8571.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2018a). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar). <https://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=324>. Erişim Tarihi: Kasım 2021.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2018b). Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (9, 10, 11 ve 12. sınıflar) <http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=334>. Erişim Tarihi: Kasım 2021.
- Alev, A., Alemdar, U., Alemdar, B., Yaman, S., Et Al. (2021). Türk Spor Yönetiminin Dünden Bugüne Yapısal Analizi: Yeni Kamu Yönetimi Ve Yönetişim Yaklaşımları Açısından Bir Değerlendirme. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 103-124.
- Birkaç satır gövde metni ekle. Accessed 05 December 2022 Birkaç satır gövde metni ekle İMAMOĞLU, O., DİLEK, A. N., & TÜRKMEN, M. (2017). Türkiye'de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 95-106.

## Referanslar

- Amann, J. ve Doidge, M. (2023). 'Değişimin Zor Bir Şey Olmadığını Fark Etmemiştim': Futbol Taraftarlarını İklim Değişikliği Konusunda Harekete Geçirmek. *Sosyoloji*, 00380385221142211.
- Atletico de Madrid. 2021. Bilgilendirme Notları. [Çevrimiçi]. Şu adresten ulaşılabilir: [https://www.atleticodemadrid.com/files/20211221\\_2\\_V\\_ATM\\_Memoria\\_Sostenibilidad\\_2021\\_WEB.pdf](https://www.atleticodemadrid.com/files/20211221_2_V_ATM_Memoria_Sostenibilidad_2021_WEB.pdf)
- Ayuntamiento de Madrid. Buenas Guía de buenas, belediyelerin sınır dışı merkezlerinde ortam uygulamaları yapıyor. [Çevrimiçi]. Şu adresten ulaşılabilir: [https://www.madrid.es/UnidadWeb/Contenidos/Publicaciones/TemaMedioAmbiente/Guias\\_buenaspracticadesportes/practicassambcdepor.pdf](https://www.madrid.es/UnidadWeb/Contenidos/Publicaciones/TemaMedioAmbiente/Guias_buenaspracticadesportes/practicassambcdepor.pdf)
- Bentley, M.R., Mitchell, N. ve Backhouse, S.H. (2020). Sporcu beslenme müdahaleleri: Sporcularda beslenme davranışı değişikliğini teşvik etmek için kullanılan davranışsal stratejilerin sistematik bir incelemesi. *İştah*, 150, 104645.
- Bergelson, I., Tracy, C. ve Takacs, E. (2022). Mülakat sürecinde önyargıyı azaltmaya yönelik en iyi uygulamalar. *Güncel Üroloji Raporları*, 23(11), 319-325.
- Birkenhead, K.L. ve Slater, G. (2015). Sporcuların yiyecek seçimlerini etkileyen faktörlerin gözden geçirilmesi. *Spor hekimliği*, 45, 1511-1522.
- Bogner, A., Littig, B. ve Menz, W. (2009). Giriş: Uzman görüşmeleri—Yeni bir metodolojik tartışmaya giriş. *Uzmanlarla görüşmede* (s. 1-13). Londra: Palgrave Macmillan Birleşik Krallık.
- Boidin, A., Tam, R., Mitchell, L., Cox, G.R. ve O'Connor, H. (2021). Beslenme eğitimi programlarının sporcularda diyet alımını iyileştirmedeki etkinliği: sistematik bir inceleme. *İngiliz beslenme dergisi*, 125(12), 1359-1373.
- Burke, L.M. ve Deakin, V. (2015). *Klinik Spor Beslenmesi* (5. Baskı ed.). Jane Roy.
- Burke, L.M., Castell, L.M., Casa, D.J., Close, G.L., Costa, R.J.S., Desbrow, B., Halson, S.L., Lis, D.M., Melin, A.K., Peeling, P., Saunders, P.U., Slater, G.J., Sygo, J., Witard, O.C., Bermon, S. ve Stellingwerff, T. (2019). Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği Konsensus Beyanı 2019: Atletizm için Beslenme. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 29(2), 73-84. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0065>
- Carlsson, L., Seed, B. ve Yeudall, F. (2020). *Sürdürülebilir gıda sistemleri ve sürdürülebilir beslenmede diyetisyenlerin rolü*. Toronto: Kanada Diyetisyenleri.

- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M. ve Rumbold, P. (2014). Birleşik Krallık antrenörlerinin beslenme bilgisi. *Besinler*, 6(4), 1442–1453. <https://doi.org/10.3390/nu6041442>
- Cottrell, S. (2017). Tezler ve Proje Raporları: Adım adım kılavuz. Bloomsbury Yayıncılık.
- Creswell, J.W. ve Creswell, J.D. (2017). Araştırma tasarımı: Niteliksel, niceliksel ve karma yöntem yaklaşımı. Bilge yayınları.
- Daher, J., Mallick, M. ve El Khoury, D. (2022). Dünya çapında sporcular arasında besin takviyesi kullanımının yaygınlığı: kapsam belirleme incelemesi. *Besinler*, 14(19), 4109.
- Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), 2023. SPORTERNÄHRUNG: [çevrimiçi]. Şu adresten temin edilebilir: Der Deutsche Olympische Sportbund (dosb.de)
- Doidge M, Kossakowski R ve Mintert S (2020) Ultras: Çağdaş Futbol Taraftarlığının Tutkusu ve Performansı. Manchester: Manchester Üniversitesi Yayınları.
- Dunn, M.S., Eddy, J.M., Wang, M.Q., Nagy, S., Perko, M.A. ve Bartee, R.T. (2001). Önemli başkalarının ergen sporcular arasında besin takviyesi kullanımına ilişkin tutumlar, öznel normlar ve niyetler üzerindeki etkisi. *ERGENLİK-SAN DIEGO-*, 36, 583-592.
- FAO (2019). Sürdürülebilir sağlıklı beslenme – Yol gösterici ilkeler. Roma. <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>
- Federación Española de Municipios y Provincias. 2011. Sınır dışı edilen etkinlikler için ortam uygulamaları rehberi. [Çevrimiçi]. Şu adresten ulaşılabilir: [http://femp.femp.es/files/566-1280-archivo/GUIA\\_VERDE\\_VERSION%20DEFINITIVA.pdf](http://femp.femp.es/files/566-1280-archivo/GUIA_VERDE_VERSION%20DEFINITIVA.pdf)
- Fibigr, J., Šatínský, D. ve Solich, P. (2018). Bitki ekstraktlarına dayalı gıda takviyelerinin analizi ve kalite kontrolündeki güncel eğilimler. *Analytica chimica acta*, 1036, 1-15.
- Fundación Biodiversidad ve Yeşil Haç España. 2011. Ulusal Sınır Dışı Stratejisi ve Sostenibilidad. [Çevrimiçi]. Şu adresten ulaşılabilir: <https://deportes-soria.blogs.uva.es/files/2011/04/EstrategiaNacional1.pdf>
- Gençoğlu, C., Demir, S.N. ve Demircan, F. (2021). Sporda Beslenme Ve Ergojenik Destek Ürünleri: Bir Geleneksel Derleme. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 56-99. Alman Futbol Federasyonu (DFB)
- Ghazzawi, H.A., Hussain, M.A., Raziq, K.M., Alsendi, K.K., Alaamer, R.O., Jaradat, M., ... ve Jahrami, H. (2023). Mikro Besinler ve Atletik Performans Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Spor Hekimliği Literatürünün Kapsamlı Bilimsel Sistemik Bir İncelemesi. *Spor*, 11(6), 109.



Goldblatt D (2020) Zamana Karşı Oynamak; Küresel Spor, İklim Acil Durumu ve Hızlı Değişim Durumu. Brighton: Hızlı Geçiş İttifakı.

Gopalakrishnan, S. ve Ganeshkumar, P. (2013). Sistematik incelemeler ve meta-analiz: birinci basamak sağlık hizmetlerinde en iyi kanıtları anlamak. Aile Hekimliği ve Birinci Basamak Dergisi, 2(1), 9.

Hackman, R.M., Katra, J.E. ve Geertsen, S.M. (1992). Ergen Sporcuların Beslenme Davranışlarını Değiştirmede Atletik Antrenörün Rolü: Teoriye Pratiğe Dönüştürmek. Atletik antrenman dergisi, 27(3), 262–267.

Hallström, E., Carlsson-Kanyama, A. ve Börjesson, P. (2015). Diyet değişikliğinin çevresel etkisi: sistematik bir inceleme. Temiz üretim dergisi, 91, 1-11.

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20170711-1>

<https://edition.cnn.com/travel/article/airlines-cabin-waste/index.html>

[https://healthservices.gov.mt/en/health-](https://healthservices.gov.mt/en/health-promosyon/Documents/library/publications/Healthy%20plate%20EN.pdf)

[promosyon/Documents/library/publications/Healthy%20plate%20EN.pdf](https://healthservices.gov.mt/en/health-promosyon/Documents/library/publications/Healthy%20plate%20EN.pdf)

<https://www.bbc.co.uk/sport/football/67159156>

[https://](https://www.forbes.com/sites/vitascarosella/2023/10/24/uefa-euro-2024-aims-to-be-the-most-sustainable-football-tournament/?sh=72842ff747fb)

[www.forbes.com/sites/vitascarosella/2023/10/24/uefa-euro-2024-aims-to-be-the-most-sustainable-football-tournament/?sh=72842ff747fb](https://www.forbes.com/sites/vitascarosella/2023/10/24/uefa-euro-2024-aims-to-be-the-most-sustainable-football-tournament/?sh=72842ff747fb)

[https://www.gov.](https://www.gov.mt/tr/Government/DOI/Press%20Releases/PublishingImages/Pages/2019/May/21/pr191132/PR191132a.pdf)

[mt/tr/Government/DOI/Press%20Releases/PublishingImages/Pages/2019](https://www.gov.mt/tr/Government/DOI/Press%20Releases/PublishingImages/Pages/2019/May/21/pr191132/PR191132a.pdf)

[/May/21/pr191132/PR191132a.pdf](https://www.gov.mt/tr/Government/DOI/Press%20Releases/PublishingImages/Pages/2019/May/21/pr191132/PR191132a.pdf)

Uluslararası Olimpiyat Komitesi: <https://olympics.com/ioc/sustainability/sustainable-catering-at-the-ioc>

Janiczak, A., Alcock, R., Forsyth, A. ve Trakman, G. (2023). Sporcularda diyet alımını etkileyen değiştirilebilir faktörleri hedef alan müdahalelerin sistematik bir incelemesi. İngiliz Beslenme Dergisi, 1-37.

Jenner, S.L., Devlin, B.L., Forsyth, A.K. ve Belski, R. (2019a). Profesyonel kadın Avustralya futbolu (AFLW) sporcularının beslenme bilgilerinin değerlendirilmesi. Futbolda Bilim ve Tıp, 4(3), 240-245.

Jenner, S.L., Buckley, G.L., Belski, R., Devlin, B.L. ve Forsyth, A.K. (2019b). Profesyonel ve Yarı Profesyonel Takım Sporcu Sporcularının Diyet Alımları Spor Beslenme Önerilerini Karşılıyor Sistemik Literatür Taraması. Besinler, 11(5).

<https://doi.org/10.3390/nu11051160>

- JJessri, M., Jessri, M., RashidKhani, B. ve Zinn, C. (2010). İranlı üniversite sporcularının spor beslenme bilgilerinin değerlendirilmesi. Uluslararası Spor Beslenmesi ve Egzersiz Metabolizması Dergisi, 20(3), 257-263.
- Jowett, S. (2017). Antrenörlüğün etkinliği: Merkezinde antrenör-sporcu ilişkisi var. Psikolojide güncel görüş, 16, 154-158.
- Endülüs Cuntası. 2022. Güya para entidades deportivas sostenibles
- Knapik, J.J., Steelman, R.A., Hoedebecke, S.S., Austin, K.G., Farina, E.K. ve Lieberman, H.R. (2016). Sporcularda besin takviyesi kullanımının yaygınlığı: sistematik inceleme ve meta-analiz. Spor Hekimliği, 46, 103-123.
- Kreider, R.B., Wilborn, C.D., Taylor, L., Campbell, B., Almada, A.L., Collins, R., ... ve Antonio, J. (2010). ISSN egzersiz ve spor beslenme incelemesi: araştırma ve öneriler. Uluslararası Spor Beslenmesi Derneği Dergisi, 7(1), 7.
- Littig, B. (2009). Seçkinlerle röportaj yapmak - uzmanlarla röportaj yapmak: bir fark var mı? Uzmanlarla görüşmede (s. 98-113). Londra: Palgrave Macmillan Birleşik Krallık.
- Lynch, H., Johnston, C. ve Wharton, C. (2018). Bitki bazlı diyetler: Çevresel etki, protein kalitesi ve egzersiz performansına ilişkin hususlar. Nutrients, 10(12), 1841.
- McDaniel, M.A., Whetzel, D.L., Schmidt, F.L. ve Maurer, S.D. (1994). İstihdam görüşmelerinin geçerliliği: Kapsamlı bir inceleme ve meta-analiz. Uygulamalı Psikoloji Dergisi, 79(4), 599.
- Meuser, M. ve Nagel, U. (2009). Uzman görüşmesi ve bilgi üretimindeki değişiklikler. Uzmanlarla görüşmede (s. 17-42). Londra: Palgrave Macmillan Birleşik Krallık.
- Meyer, N.L., Reguant-Closa, A. ve Nemecek, T. (2020). Sporcular için Sürdürülebilir Diyetler. Güncel beslenme raporları, 9(3), 147-162. <https://doi.org/10.1007/s13668-020-00318-0>
- Munshi, D., Kurian, P., Cretney, R., Morrison, S.L. ve Kathlene, L. (2020). İklim değişikliği konusunda halkın katılımında kültürün merkeze alınması. Çevresel iletişim, 14(5), 573-581.
- Phillips, S.M. ve Van Loon, L.J. (2013). Sporcular için diyet proteini: gereksinimlerden optimum adaptasyona. Gıda, Beslenme ve Spor Performansı III, 29-38.
- Plataforma del Voluntariado de España (PVE). 2020. OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE: UN PACTO PARA CAMBIAR EL MUNDO.
- Sotiriadou, P. ve Hill, B. (2015). Spor etkinlikleri için çevresel sorumluluğun ve sürdürülebilirliğin artırılması: Sistematik bir inceleme. Uluslararası etkinlik yönetimi araştırması dergisi, 10(1), 1-11.
- Stahl, H., Cames, M. ve Wagner, T. (2022). "İklim Nötr" UEFA EURO 2024 için Konsept ve Fizibilite Çalışması.
- Teixeira, V.H. (2013). Portekizli sporcuların besin takviyeleri kullanımı. Int J Vitam Nutr Res, 83(1), 48-58.
- Terzi, M. ve Ersoy, G. (2022). Sürdürülebilir Beslenme Sporcular İçin Sürdürülebilir Mi?. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 4 (1), 21-31. DOI: 10.52272/srad.1073827

Thamagasorn, M. ve Pharino, C. (2019). Sürdürülebilir gıda atık yönetimi için bir uçuş ikram hizmeti işletmesinden kaynaklanan gıda atıklarının analizi: Helal gıda üretim sürecine ilişkin bir örnek olay çalışması. Temiz Üretim Dergisi, 228, 845-855.

Avrupa Yeşil Paketi, net sera gazı emisyonlarını en az %55 azaltarak 2050 yılına kadar iklim açısından nötr ilk kıta olmayı amaçlayan bir AB stratejisidir. Daha fazla bilgi için: [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal\\_es](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_es)

Thomas, D.T., Erdman, K.A. ve Burke, L.M. (2016, 3//). Beslenme ve Diyetetik Akademisi, Kanada Diyetisyenleri ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin Konumu: Beslenme ve Atletik Performans. Beslenme ve Diyetetik Akademisi Dergisi, 116(3), 501-528. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2022. T.C.Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022. Erişim: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)Erişim tarihi: 26 Ekim 2023.

UEFA (2021) UEFA EURO 2024 Almanya Etkinlik Sosyal Sorumluluk Stratejisi <https://editorial.uefa.com/resources/026a-127c139da630-e251a27c139da630-e251a27c139da>

Murcia Üniversitesi. 2022. ETKİNLİK YÖNETİCİLERİ VE SPOR GÖNÜLLÜLERİ İÇİN İYİ UYGULAMALAR ELKİTABI.

Avrupa Birliği. 2020. Avrupa Birliği'nin Sınır Dışı Trabaja Planına ilişkin karar. [Çevrimiçi]. Şu adresten ulaşılabilir: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:42020Y1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:42020Y1204(01))

ABD Tıp Enstitüsü (IOM). Gıda ve Beslenme Kurulu. (1994). Önerilen Diyet Ödenekleri nasıl revize edilmelidir? Ulusal Akademiler.

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... ve Murray, C.J. (2019). Antroposen'de Gıda: Sürdürülebilir gıda sistemlerinden sağlıklı beslenmeye ilişkin EAT-Lancet Komisyonu. Neşter, 393(10170), 447-492.

Sen, F. (2022). Sürdürülebilir davranış için tasarım: havayolu gıda israfını azaltmaya yönelik davranışsal müdahale stratejilerinin seçimi (Doktora tezi, Loughborough Üniversitesi). Sen, F., Bhamra, T. ve Lilley, D. (2020). Havayolu yemekleri neden her zaman berbattır? Yolcuların yiyecek israf davranışını etkileyen faktörlerin analizi. Sürdürülebilirlik, 12(20), 8571.



Co-funded by  
the European Union



INTEGRATING SUSTAINABILITY IN  
ATHLETES' DIETARY CHOICES

# ULUSAL POLİTİKA ÖNERİLERİ





# TÜRKİYE

Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi Vakfı'nın Gıda Sürdürülebilirlik Endeksi'nde Türkiye'nin 67 ülke arasında 58'inci sırada yer almasına yanıt olarak Sağlık Bakanlığı, Sürdürülebilir Diyet'i Türkiye Beslenme Rehberi'ne önemli bir odak noktası olarak dahil etti (TÜBER, 2022). Bu adımın etkisi henüz ölçülmemiş olsa da, daha fazla önlem alınması Türkiye'de sürdürülebilirliği artırabilir. Bu bağlamda, sürdürülebilirliğin sporcuların diyetlerine entegrasyonuna ilişkin bazı ulusal spesifik tavsiyeler, daha düşük seviyeli spor liglerinin bile binlerce ton karbon emisyonuna yol açtığı göz önüne alındığında, bu süreci destekleyebilir (Goldblatt ve diğerleri, 2020).

Öneri 1: 2015 yılında yayımlanan Türkiye Ulusal Beslenme Rehberi sürdürülebilir beslenmeyi kapsamasa da yakın zamanda yayınlanan Rehberde (TÜBER, 2022) bu olguya yer verilmiştir. Ancak bu kılavuzda sürdürülebilir beslenme uygulamalarını benimsemekle ilgilenen sporcuların ihtiyaçlarını ele alan özel bir bölüm bulunmamaktadır. Bu kapsamda yayınlanacak yeni Türk Ulusal Beslenme Rehberi:

- Sporcuların, spor beslenme uzmanları dahil beslenme uzmanlarının ve antrenörler gibi spor profesyonellerinin farkındalığını ve bilgilerini artırmaya yönelik bir bölüm içermelidir.
- Sürdürülebilir beslenme uygulamalarının sporcu olmayan popülasyonlardan nasıl farklılaştığını sağlamalıdır.
- Sporcuların sürdürülebilirliği beslenme tercihlerine dahil ederken performanslarını nasıl en üst düzeyde tutabilecekleri ve iyileşme hızlarını nasıl koruyabilecekleri konusunda önerilerde bulunmalıdır.

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın kontrolü altındaki Türk Spor sisteminin oldukça merkezi yapısı göz önüne alındığında (Alev ve diğerleri, 2021), ulusal kılavuzların geliştirilmesinde bu Bakanlık ile yakın işbirliği, sürdürülebilirliğin beslenme biçimine entegrasyonunu hızlandırabilir. sporcuların uygulamaları.

Öneri 2: Her yıl 703 olimpiyat adayı sporcu, ulusal politika doğrultusunda yüzlerce spor antrenörü, spor beslenme uzmanı ve diğer spor profesyonelleri tarafından 18 ilde bulunan 36 spor eğitim merkezinde (STC) ve 21 Olimpiyat eğitim merkezinde (OTC) eğitim almaktadır. 2010 tarihli 32028 sayılı yönetmelik ile (İmamoğlu vd., 2017). Bu sporcular tam zamanlı olarak Spor Eğitim Merkezlerinde (STC'ler) ve Olimpiyat Eğitim Merkezlerinde (OTC'ler) ikamet etmektedir. Ulusal Beslenme Kılavuzu, gelecekteki Olimpiyat adayları için sürdürülebilir beslenme uygulamalarının entegrasyonunu özel olarak ele alabilir. Bu önemlidir çünkü onlar kendilerinden sonra gelecek olan sporculara ve aynı zamanda toplumun tamamına rol model olacaklardır.

Öneri 3: Türkiye'de 265.000'in üzerinde lisanslı antrenör bulunmaktadır ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde istihdam edilen yaklaşık 5 bin antrenör bulunmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2022). Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın düzenli olarak düzenlediği bu antrenörlerde 2023 yazı boyunca milyonlarca potansiyel sporcu yetiştiriliyor. (AA, 2023). Bu bireylerin önemli bir kısmı sporculuşarak kış sezonunda Gençlik ve Spor Bakanlığı antrenörlerinin rehberliğinde antrenmanlara çıkıyor. sporcuların büyük çoğunluğu 3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu doğrultusunda bu antrenörler tarafından belirlenmekte ve çalıştırılmaktadır (<https://www.mevzuat.gov.tr/>). Bu bağlamda birkaç adım sürdürülebilirliği artırabilir.

- Spor alanında önemli yetki ve yasama yetkisine sahip olan Gençlik ve Spor Bakanlığı, sporcularda sürdürülebilir beslenme uygulamalarının yaygınlaştırılmasına yönelik yasal düzenlemeler yapmalıdır.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, sürdürülebilirliği sporcuların beslenme uygulamalarına entegre etme konusunda antrenörlerin bilgi ve farkındalığını artırmaya yönelik Sürekli Mesleki Gelişim (SMG) faaliyetleri sunmalıdır.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ile işbirliği içinde, ulusal beslenme kurallarında sürdürülebilirliğin sporcuların beslenme tercihlerine entegre edilmesini vurgulayan bir bölüm geliştirmelidir.

Öneri 4: Türk Beden Eğitimi ve Spor Ders Programı Programı (MEB, 2018a, 2018b), fiziksel aktivite ve spor yapan öğrencilerin benimseyebileceği beslenme uygulamalarına odaklanmaktadır. Ancak bu müfredat halihazırda sporcu olan veya geleceğin potansiyel sporcusu olan öğrencilere yönelik sürdürülebilir beslenme uygulamalarını içermemektedir. Bu nedenle gelecekteki müfredat değişikliklerinde sporcular için sürdürülebilir beslenme uygulamalarının entegre edilmesi düşünülmelidir. Spor hayatlarının ilk yıllarında beden eğitimi yoluyla sürdürülebilir beslenme uygulamalarına maruz kalan gençlerin, yetişkinlik döneminde bu alışkanlıklarla ilk kez karşılaşanlara kıyasla bu alışkanlıkları daha kolay benimsemeleri muhtemeldir. Bu nedenle, ulusal beslenme kılavuzları geleceğin sporcularını eğiten ve yetiştiren beden eğitimi öğretmenlerine bilgi sağlamalıdır. Ulusal beslenme kılavuzlarını formüle etmekle görevlendirilen Sağlık Bakanlığı (TÜBER, 2022), sporcular arasında sürdürülebilir beslenme uygulamalarını teşvik etmek ve böylece bu uygulamaları daha geniş popülasyonlara yaymak için Milli Eğitim Bakanlığı ile ortaklık kurabilir.



## REFERANSLAR

- Amann, J. ve Doidge, M. (2023). 'Değişimin Zor Bir Şey Olmadığını Fark Etmemiştim': Futbol Taraftarlarını İklim Değişikliği Konusunda Harekete Geçirmek. Sosyoloji, 00380385221142211.
- Bentley, M.R., Mitchell, N. ve Backhouse, S.H. (2020). Sporcu beslenme müdahaleleri: Sporcularda beslenme davranışı değişikliğini teşvik etmek için kullanılan davranışsal stratejilerin sistematik bir incelemesi. İştah, 150, 104645.
- Bergelson, I., Tracy, C. ve Takacs, E. (2022). Mülakat sürecinde önyargıyı azaltmaya yönelik en iyi uygulamalar. Güncel Üroloji Raporları, 23(11), 319-325.
- Birkenhead, K.L. ve Slater, G. (2015). Sporcuların yiyecek seçimlerini etkileyen faktörlerin gözden geçirilmesi. Spor hekimliği, 45, 1511-1522.
- Bogner, A., Littig, B. ve Menz, W. (2009). Giriş: Uzman görüşmeleri—Yeni bir metodolojik tartışmaya giriş. Uzmanlarla görüşmede (s. 1-13). Londra: Palgrave Macmillan Birleşik Krallık