

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

Ders Adı	Ders Kodu	Bölüm/Program	Dersin Derecesi
Beslenme İlkeleri II	BES 105	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	Lisans

Dönem		Öğretim / Gösterim Yöntemleri ve Krediler							
		Teorik anlatım	Pratik	Lab.	Proje /Ödev/ Saha çalışması	Seminer/ Çalıştay	Diğer	Yerel Kredi	AKTS Kredi
Güz ()	Bahar (X)	3	2	-	Var	-	-	3	6

Ders Sorumlusu	Dr. Öğr. Üyesi Emel ÖKTEM GÜNGÖR
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu (X) Seçmeli ()
Dersin Önkoşulu	Yok
Dersin Amacı	Mikro besin öğelerinin (vitaminler, mineraller) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini öğretmek. Besin gruplarını öğretmek.
Ders İçeriği	1. Su ve elektrolitlerin vücut çalışmasındaki önemini öğrenir. 2. Vitamin ve minerallerin insan beslenmesindeki önemini kavrar, vitamin ve mineral içerikleri yönünden besinleri değerlendirir. 3. Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük vitamin ve mineral gereksinmelerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını öğrenir ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlar. 4. Besin gruplarını, diyet posasının önemini, prebiyotikler, probiyotikler ve simbiyotiklerin beslenmedeki önemini öğrenir.
Öğrenme Kazanımları (Ö)	Bu dersin sonunda öğrenciler; 1. Sıvı ve elektrolit dengesini, su dengesinin önemini, su kaybını etkileyen faktörleri, dehidrasyon ve zararlarını, önlenmesini ve tedavisini öğrenecekler. 2. Besinlerin içerisinde bulunan vitamin ve minerallerin kimyası, özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi ve metabolizması, gereksinimler, aşırı ve dengesiz alım sorunlarını öğrenecekler. 3. Besin gruplarını, diyet posası, probiyotik, prebiyotikleri ve simbiyotikleri öğrenecekler.
Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze
Önerilen okuma/kaynaklar	1. Baysal, A (2019). Beslenme (19.baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık. 2. Mahan L.K., Escott-Stump S. Raymond J. (2011) Krause's Food & The NutritionCare Process (13.baskı). Washington: Elseiver.

	<p>3. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.</p> <p>4. Szefer P., Nriagu JO. (2007). Mineral Components in Foods, (Ed by), CRC Press.</p> <p>5. Zempleni J., Rucker RB., McCormick DB., Suttie JW (2007). Handbook of Vitamins,(Ed by), Fourth Edition, CRC Press</p> <p>6. Berdrier CD., Dwyer JT., Heber D. (2013). Handbook of Nutrition and Food (Ed by), Third Edition, CRC Press.</p> <p>7. Wiseman G (2002). Nutrition and Health (Ed by), First Edition, CRC Press</p> <p>8.https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42716/9241546123.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>9. Mann J, Truswell S.A.(2002), Essentials of Human Nutrition, Oxford University Press.</p>
Pratik uygulama	Var

Hafta	Konu
1.Hafta	Su ve Elektrolitler: Su dengesinin önemi, su kaybını etkileyen faktörler, dehidrasyon ve zararları, önlenmesi ve tedavisi Sodyum, potasyum, iyot, florid, krom, Kalsiyum, Fosfor, işlevleri, kaynakları, emilim ve metabolizmaları, gereksinme, yetersizliği sorunları
2.Hafta	Besinlerin ölçü ve miktarlarının saptanmasına yönelik laboratuvar uygulaması, görsellerin paylaşımı, besin tüketim kaydı tutma yöntemleri, besin tüketim sıklığı alma, fiziksel aktivite kaydı alma yöntemlerinin pratik uygulamaları
3.Hafta	Magnezyum, Demir, Bakır, Çinko, Manganez, Molibden, Selenyum, Silikon, Kurşun, Kobalt, Kadmiyum, Cıva özellikleri, işlevleri, kaynakları, emilim ve metabolizmaları, gereksinme ve yetersizlik.
4.Hafta	Alınan besin tüketimlerinin çözümlenmesi, enerji, karbonhidrat, protein, yağ hesaplamalarının pratik uygulamaları
5.Hafta	Yağda eriyen vitaminler A vitamini ve karotenoidler, D, E, K vitaminleri kimyası, özellikleri, kaynakları, emilim ve metabolizmaları, gereksinme, yetersizlik.
6.Hafta	B grubu Vitaminler ve C vitamini işlevleri, kaynakları, emilim ve metabolizmaları, gereksinme, yetersizliği sorunları.
7. Hafta	Ara Sınav
8. Hafta	Sebze ve meyveler ile ilgili laboratuvar uygulamaları
9 Hafta	Besin tüketimlerinde vitamin ve minerallerin hesaplanması ve RDA ve TÜBER e göre karşılaştırma pratik uygulamaları
10. Hafta	Saklama teknikleri laboratuvar uygulaması
11.Hafta	Pantotenik asit, Biotin, Kolin, Karnitin, flavanoidler kimyası, işlevleri, kaynakları, emilim ve metabolizmaları, gereksinme ve yetersizlik.
12. Hafta	Prebiyotik, Probiyotikler ve Simbiyotikler
13 Hafta	Sunumlar
14. Hafta	Sunumlar
15. Hafta	Yarıyıl Sonu Sınavı

Öğretim Programı

	Yüzdesi (%)
Ara sınav	30
Testler	
Ev Ödevi/dönem ödevi	
Pratik Uygulama	
Laboratuvar	
Projeler/Saha çalışması	10
Seminerler/ Çalıştaylar	
Yarıyıl Sonu Sınavı	60
Diğerleri	-
Toplam (%)	100

Program yeterlilikleri (P) / Öğrenme Kazanımları (Ö) Matrisi			
	Ö1	Ö2	Ö3
P1	X	X	X
P2	X	X	X
P3	X	X	X
P4			
P5			
P6	X	X	X
P7	X	X	X
P8			
P9	X	X	X
P10			
P11	X	X	X
P12	X	X	X
P13	X	X	X
P14	X	X	X