

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Ders Adı	Ders Kodu	Bölüm	Dersin Derecesi
Beslenme İlkelerine Giriş	BES 201	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Lisans

Dönem	Öğretim / Gösterim Yöntemleri ve Krediler							
	Teorik	Pratik	Lab.	Proje /Ödev/ Saha çalışması	Seminer/ Çalıştay	Diğer	Yerel Kredi	AKTS Kredi
Güz	2	-	-	-	-	-	2	2

Ders Sorumlusu	Öğr. Gör. Tuğçe BULMUŞ TÜCCAR
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu
Dersin Önkoşulu	-
Dersin Amacı	Karbonhidratların, proteinlerin, lipitlerin, vitamin ve minerallerin sağlıklı beslenmedeki önemi, kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumu; enerji metabolizması, su ve elektrolitlerin vücut çalışmasındaki önemi, özel durumlarda beslenme, besin gruplarında yer alan besinlerin sağlıklı beslenmedeki önemine ilişkin bilgilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.
Ders İçeriği	Makro ve mikro besin öğelerinin sağlıklı beslenmedeki önemi, yapısı, özellikleri, sınıflandırması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, yetersizliği, aşırı alım ve toksisiteleri. Özel durumlarda beslenme ve besin gruplarında yer alan besinlerin tanımlanmasıdır.
Öğrenme Kazanımları (Ö)	1. Enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar. 2. Besinleri enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirir. 3. Su ve elektrolitlerin vücut çalışmasındaki önemini kavrar. 4. Vitamin ve mineral içerikleri yönünden besinleri değerlendirir. 5. Vitamin ve mineral içerikleri yönünden besinleri değerlendirir.
Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze
Önerilen okuma/kaynaklar	1. Baysal A (2009). Beslenme. Hatipoğlu Yayınları:93, 12.Baskı, ANKARA
Pratik uygulama	-

Öğretim Programı	Hafta	Konu
	1. Hafta	Beslenmenin önemi
	2. Hafta	Besin grupları
	3. Hafta	Karbonhidratlar- Posa
	4. Hafta	Lipidler
	5. Hafta	Proteinler
	6. Hafta	Enerji metabolizması- Su
	7. Hafta	Ara Sınav
	8. Hafta	Yağda eriyen vitaminler
	9. Hafta	Yağda eriyen vitaminler
	10. Hafta	Suda eriyen vitaminler
	11. Hafta	Mineraller
	12. Hafta	Farklı yaş gruplarında beslenme
	13. Hafta	Sporcu beslenmesi
	14. Hafta	Genel Tartışma
	15. Hafta	Yarıyıl Sonu Sınavı

	Yüzdesi (%)
Ara sınav	40
Testler	-
Ev Ödevi/dönem ödevi	-
Pratik Uygulama	-
Laboratuvar	-
Projeler/Saha çalışması	-
Seminerler/ Çalıştaylar	-
Yarıyıl Sonu Sınavı	60
Diğerleri	-
Toplam (%)	100

Program yeterlilikleri (P) / Öğrenme Kazanımları (Ö) Matrisi					
	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5
P1					
P2					
P3					
P4					
P5	X	X	X	X	
P6					
P7					