

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

Ders Adı	Ders Kodu	Bölüm/Program	Dersin Derecesi
Beslenme İlkeleri I	BES 103	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 (X)	Bahar ()	2	3	-	Var	-	-	3	6

Ders Sorumlusu	Dr. Öğr. Üyesi Emel ÖKTEM GÜNGÖR
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu (X) Seçmeli ()
Dersin Önkoşulu	Yok
Dersin Amacı	Beslenmede yer alan enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavranmasını, bu öğelerin türlerini, kimyasal yapılarını, kaynaklarını, insan vücudundaki işlevlerini, yetersizlik ve aşırı alımlarla oluşan sorunları, gereksinimleri, birbiriyle ve diğer öğelerle etkileşimlerini incelemeyi ve farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri, ve bunları sağlayacak besin çeşitlerini ve miktarlarını bilerek diyet örüntüsünün oluşturulması amaçlanmıştır.
Ders İçeriği	Beslenme, besin, besin ögesi gibi kavramların öğretilmesinin yanı sıra; karbonhidratların, proteinlerin ve lipitlerin yapısı, özellikleri, sınıflandırılmaları, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, eksik veya aşırı alımlarının vücutta oluşturduğu sağlık problemlerini içerir. Enerji, enerji metabolizması, enerji harcaması ve gereksinmesinin belirlenmesini içerir. Besinlerin; besin ögesi içeriklerinin, işleme-pişirme yöntemlerinin ve geleneksel yemek tarifelerinin; beslenme ilkeleri çerçevesinde laboratuvarında uygulanmasını esas alır.

Öğrenme Kazanımları (Ö)	<p>Bu dersin sonunda öğrenciler;</p> <ol style="list-style-type: none">1. Makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.2. Besinleri enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirir.3. Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını bilir.4. Besin öğelerinin günlük tüketim miktarlarını saptar ve önerilere göre karşılaştırma yapar.5. Genel beslenme durumu, beslenme alışkanlıklarını değerlendirir, diyet örneğini yorumlar.
Dersin Veriliş Biçimi	Online, Yüz yüze
Önerilen okuma/kaynaklar	<ol style="list-style-type: none">1) Beslenme. Baysal A., Hatiboğlu Yayınevi, 12. Baskı, Ankara, 2010.2) 5. Mahan, L.K., Stump, S.E. (2017). Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy (Ed by), 17 th Edition, Elsevier (USA).3) www.eatright.com/4) www.fao.org/5) www.fda.gov/6) www.usda.gov/7) www.who.org8) www.cfsan.fda.gov/9) www.ilsinfo.org/ficinfo.health.org
Pratik uygulama	Var

Öğretim Programı	Hafta	Konu
	1.Hafta	Karbonhidratlar:Özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi, gereksinmeler, yetersiz ve aşırı alıma ilişkin sorunlar
	2.Hafta	Karbonhidratlar:Özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi, gereksinmeler, yetersiz ve aşırı alıma ilişkin sorunlar
	3.Hafta	Karbonhidratlar: Pratik Uygulama
	4.Hafta	Proteinler: Özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi, gereksinmeler, yetersiz ve aşırı alıma ilişkin sorunlar
	5.Hafta	Proteinler: Özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi, gereksinmeler, yetersiz ve aşırı alıma ilişkin sorunlar, protein kalitesi
	6.Hafta	Proteinler: Pratik Uygulama
	7. Hafta	Ara Sınav
	8. Hafta	Lipitler: Özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi, gereksinmeler, yetersiz ve aşırı alıma ilişkin sorunlar
	9 Hafta	Lipitler: Özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi, gereksinmeler, yetersiz ve aşırı alıma ilişkin sorunlar
	10. Hafta	Lipitler: Özellikleri, kaynakları, sindirimi, emilimi, gereksinmeler, yetersiz ve aşırı alıma ilişkin sorunlar
	11.Hafta	Lipitler: Pratik Uygulama
	12. Hafta	Enerji Metabolizması: Enerji dengesi, besinlerin enerji değeri, enerji harcaması, enerji dengesi ve dengesizliği
	13 Hafta	Enerji Metabolizması: Enerji dengesi, besinlerin enerji değeri, enerji harcaması, enerji dengesi ve dengesizliği
	14. Hafta	Konu tekrarı
15. Hafta	Final sınavı	

	Yüzdesi (%)
Ara sınav	20
Testler	
Ev Ödevi/dönem ödevi	
Pratik Uygulama	
Laboratuvar	20
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	X	X	X	X	X
P2	X	X	X	X	X
P3	X	X	X	X	X
P4					
P5					
P6	X	X	X	X	X
P7	X	X	X	X	X
P8					
P9	X	X	X	X	X
P10					
P11	X	X	X	X	X
P12	X	X	X	X	X
P13	X	X	X	X	X
P14	X	X	X	X	X

