

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
BESLENME İLKELERİ I	BES101	1	2	3	3	6
Önkoşullar	Yok					
Dersin Dili	Türkçe					
Dersin Tipi	Zorunlu					
Dersin Seviyesi	Lisans					
Dersin Verilişi	Anlatım, Uygulama Tartışma, Beyin fırtınası,					
Dersin Sorumlusu(ları)	Prof.Dr.S.Mine YURTTAGÜL					
Dersin Amacı	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enerji ve makrobesin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavratmak,</li> <li>- Besinleri enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirebilmek,</li> <li>- Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinmelerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını öğretmek ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlayabilmek,</li> <li>- Beslenme ilkelerine uygun sağlıklı, hijyenik ve ekonomik hazırlama pişirme yöntemlerini öğrenme,</li> <li>- Üç günlük bireysel besin tüketimi uygulayarak ve fiziksel aktivite kayıtları tutarak kendi beslenme durumlarını saptamak, günlük tüketilmesi önerilen besin öğeleri miktarlarıyla karşılaştırarak, genel beslenme durumunu ve beslenme alışkanlıklarını değerlendirebilmek ve düzeltilmesi konusunda öneriler getirebilmektir.</li> </ul>					
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p>Bu dersi tamamlayan öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enerji ve makrobesin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrayacak</li> <li>2. Besinleri enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirebilecek</li> <li>3. Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinmelerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını bilecek ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlayabilecek</li> <li>4. Besinleri beslenme ilkelerine uygun, sağlıklı, hijyenik ve ekonomik şekilde hazırlama ve pişirme yöntemlerini uygulayabilecek</li> <li>5. Üç günlük bireysel besin tüketimi uygulayarak ve fiziksel aktivite kayıtları tutarak kendi beslenme durumlarını saptayacak.</li> <li>6. Günlük tüketilmesi önerilen besin öğeleri miktarlarıyla karşılaştırarak, genel beslenme durumunu ve beslenme alışkanlıklarını değerlendirebilecek ve düzeltilmesi konusunda öneriler getirebilecektir.</li> </ol>					
Dersin İçeriği	<p>Karbonhidratların, proteinlerin ve lipitlerin sağlıklı beslenmedeki önemi, kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumunda oluşabilecek hastalıklar. Besinlerin enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içeriklerinin öğretilmesi, enerji dengesi ve dengesizliği sorunları, uygun hazırlama ve pişirme yöntemleri, bazı temel ve geleneksel yemek tarifelerinin beslenme ilkeleri çerçevesinde laboratuvar ortamında uygulanması konularını kapsar.</p>					
Dersin Kitabı/Malzemesi/Önerilen Kaynaklar	Baysal, A. (2004). Beslenme. Hatiboğlu Yayınları: 93, 18.Baskı, Ankara.					
Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Krause's Food &amp; the Nutrition Care Process, 14th Edition by L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE and Janice L Raymond, MS, RD, CD</li> <li>2) Mann J and Truswell A.S. Essentials of Human Nutrition. 5. Ed. Oxford University Press,2017</li> <li>3) Advanced Nutrition and Dietetics in Nutrition Support, Hickson,M,Smith, S, Whelan, K, Wiley&amp;Sons Ltd.,2018</li> </ol>					
Dersi Veren Öğretim Elamanı Yardımcıları	Arş. Gör. Buse KIRATLI					



**Haftalık Ders Konuları:**

Haftalar	Tartışılacak işlenecek konular
1. Hafta	Laboratuvarda çalışma ilkeleri
2. Hafta	Karbonhidratların tanımı ve sınıflandırılması Besinlerin pratik ölçüler karşılığında miktarlarının saptanması
3. Hafta	Karbonhidratların, kimyasal yapısı ve özellikleri, kaynakları Şeker, nişasta ve tahılların beslenmedeki önemi
4. Hafta	Karbonhidratların sindirim emilim ve metabolizması, günlük alım önerileri, yetersiz ve aşırı alım durumunun açtığı sağlık sorunları Karbonhidrat içeren besinlerin beslenme ilkelerine uygun hijyenik ve ekonomik hazırlama ve pişirme yöntemleri ve ısı, asit vb etmenlerin etkileri
5. Hafta	Proteinlerin tanımı, yapısı ve aminoasitlerin sınıflandırılması Besinlerin ve çeşitli yemeklerin protein kalitesinin hesaplanması ve protein kalitesini yükseltme işlemleri
6. Hafta	Proteinlerin sindirim emilim ve metabolizması, günlük alım önerileri, yetersiz ve aşırı alım durumunun açtığı sağlık sorunları Protein içeren besinlerin (yumurta ve kuru baklagiller) beslenme ilkelerine uygun hijyenik ve ekonomik hazırlama ve pişirme yöntemleri ve ısı, asit vb etmenlerin etkileri Protein kalitesinin yükseltilmesi amacıyla yapılan karışımlar
7. Hafta	Lipitlerin tanımı, yapısı ve sınıflandırılması ve kaynakları Bitkisel ve hayvansal yağlar, özellikleri, beslenme açısından önemi
8. Hafta	<b>SINAV HAFTASI</b>
9. Hafta	Lipitlerin sindirim emilim ve metabolizması, günlük alım önerileri, yetersiz ve aşırı alım durumunun açtığı sağlık sorunları Yağların beslenme ilkelerine uygun hijyenik ve ekonomik hazırlama ve pişirme yöntemleri ve ısı, oksijen vb etmenlerin etkileri
10. Hafta	Besinlerden enerji oluşumu ve enerji dengesi Enerji dengesinin sağlanmamasının yarattığı sağlık sorunları
11. Hafta	Günlük enerji harcamasının hesaplanması
12. Hafta	Öğrencilerin günlük enerji dengesini ve enerjinin karbonhidrat, yağ ve proteinlerden sağlanan oranlarını hesaplamaları ve değerlendirmeleri
13. Hafta	Öğrencilerin beslenme durumlarını ve saptanan sorunlara ilişkin çözüm önerilerini sunmaları
14. Hafta	Öğrencilerin beslenme durumlarını ve saptanan sorunlara ilişkin çözüm önerilerini sunmaları

## Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Devam		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Staj (Varsa)		
Ödevler	1	% 15
Sunum		
Projeler		
Seminer		
Ara Sınavlar	1	% 35
Final	1	% 50
<b>Toplam</b>		100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		% 50
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		% 50
<b>Toplam</b>		100

**AKTS (Öğrenci İş Yüğü Tablosu)**

<b>Etkinlikler</b>	<b>Sayısı</b>	<b>Süresi</b>	<b>Toplam İş Yüğü</b>
Ders Süresi	14	4	56
Laboratuvar	14	7	98
Uygulama			
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)			
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)			
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması			
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Ara sınav, Final	2	6	12
<b>Toplam iş yüğü (saat) / 30(s)</b>	166/30=5,53		
<b>Ders AKTS</b>	6		

Beslenme ve Diyetetik Bölümü Program Çıktıları	Katkı Düzeyi					
	ÖÇ 1	ÖÇ 2	ÖÇ 3	ÖÇ 4	ÖÇ 5	ÖÇ 6
1. Beslenme ve Diyetetik alanına ilişkin temel mesleki bilgilere, araştırma yöntemlerine ve istatistiksel çözümlene tekniklerine sahiptir.	5	5	5	5	5	5
2. Beslenme ve Diyetetik alanına özgü mesleki bilgi ve becerilerini toplumda beslenme durumunun saptanması, beslenmeye ilişkin sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde kullanır.	5	5	5	5	5	5
3. Bireysel olarak etkin bir şekilde çalışabilme ve ekip içi multidisipliner çalışmalarda sorumluluk alma becerisi.	3	3	3	5	5	5
4. Beslenme ve Diyetetik eğitim programında en az 2 alan dışı ders alarak sosyokültürel gelişimin kazanılması.	1	1	1	1	1	1
5. Mesleki uygulamalar için gerekli olan modern yöntemleri seçme ve bilişim teknolojilerini etkin bir şekilde kullanma becerisi.	3	3	3	4	5	5
6. Türkçe sözlü ve yazılı anlatımı etkili kullanmanın yanı sıra güncel yaklaşımların takibi ve araştırma yapma becerisinde en az bir yabancı dil bilgisi	3	3	3	2	2	2
7. Yaşam boyu öğrenme ilkesiyle öz değerlendirme yapabilme, bilim ve teknolojiye yenilikleri izleme ve kendisini geliştirip sürekli yenileme becerisi.	3	3	3	4	3	3
8. Beslenme ve Diyetetik programı sonunda kazanılan bilgi birikimini kullanarak bir çalışmayı bağımsız olarak yürütme, deney yapma, veri toplama, sonuçları analiz etme, arşivleme ve elde edilen sonuçları çözme ve/veya yorumlama yeteneği ile multidisipliner çalışma alanlarında sorumluluk alabilme becerisi	5	5	5	4	5	5
9. Mesleki alana ilişkin yasa, yönetmelik, mevzuat ve hukuksal süreçler konusunda bilgi sahibi olma	2	2	2	1	2	2
10. Mesleki uygulamalarda diğer sağlık çalışanları ve disiplinlerle etik prensiplere bağlı kalarak çalışma becerisi.	2	2	2	4	4	4

**Yeterliliği sağlama düzeyi: 1: Düşük, 2: Düşük/Orta, 3: Orta, 4: Yüksek, 5: Mükemmel**