



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Beslenme İlkeleri							
Ders Kodu		ST204		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	80 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Sağlık ve beslenme arasındaki ilişkinin kurulması, besin öğelerinin ve besin grupların yeterli ve dengeli beslenme açısından öneminin kavratılması, enerji metabolizması, zayıflık ve obezitenin nedenleri ve beslenme şekillerinin öğretilmesi, yiyecekleri saklama hazırlama ve pişirme koşullarının sağlık açısından öneminin öğretilmesi, yaş gruplarına göre beslenme ve yaygın görülen hastalıklarda beslenme konularının öğretilmesi amaçlanır.							
Özet İçeriğı		Beslenme ve sağlık, besin öğeleri; karbonhidratlar, lipitler, proteinler, su ve mineraller, vitaminler, diğer içecekler, enerji metabolizması, zayıflık ve obezitede beslenme ilkeleri, besin gurupları, yiyeceklerin işlenerek saklanması, gebe ve emzikli kadınların beslenmesi, bebeklerin ve çocukların beslenmesi, malnütrisyon ve metabolik hastalıklarda beslenme, yaşlıların beslenmesi, işçilerin beslenmesi, sporcuların beslenmesi konularını içerir.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	1. Baysal A (2004). Beslenme, Ankara.
2	2. Baysal A (2002). Genel Beslenme, Ankara.
3	3. Ersoy G. (2005). Egzersiz ve Spor Performansı için Beslenme, Ankara.
4	4. Güneş Z. (1998). Spor ve Beslenme, Ankara.
5	5. Kutluay Merdol M., Başoğlu S. (1997). Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük, Ankara.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Beslenmenin tanımı, beslenmenin amacı, yeterli ve dengeli beslenme, beslenmenin sağlık ile ilişkisi
2	Teorik	Karbonhidratların tanımı, genel özellikleri önemi, sınıflandırılmaları, metabolizması, depolanması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları ve günlük gereksinim
3	Teorik	Lipidlerin tanımı, önemi, genel özellikleri önemi, sınıflandırılmaları, metabolizması, depolanması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları ve günlük gereksinim
4	Teorik	Proteinlerin tanımı, önemi, genel özellikleri önemi, sınıflandırılmaları, metabolizması, depolanması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları ve günlük gereksinim
5	Teorik	Su ve mineral maddeler konusunda genel bilgi, mineral madde kaynakları, biyolojik görevleri ve yetersizliğinde görülen sorunlar
6	Teorik	Vitaminlerin özellikleri, kaynakları, biyolojik görevleri ve yetersizliğinde görülen sorunlar
7	Teorik	Enerji metabolizması, bazal metabolizma hızı, fiziksel aktivitenin enerji metabolizması ile ilişkisi
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav (Vize)
9	Teorik	Enerji metabolizması, bazal metabolizma hızı ve fiziksel aktivitenin enerji metabolizması ile ilişkisi
10	Teorik	Etler, kuru baklagiller, yumurta, süt ve süt türevleri, tahıllar, sebze ve meyveler, yağlar, tatlılar
11	Teorik	Zayıflık ve obezitenin nedenleri, zararları ve beslenme şekilleri
12	Teorik	Gebe ve emzikli kadınların beslenmesi
13	Teorik	Bebeklerin ve çocukların beslenmesi
14	Teorik	Malnütrisyon ve metabolik hastalıklarda beslenme
15	Teorik	Yaşlıların beslenmesi, işçilerin beslenmesi, sporcuların beslenmesi ilkeleri
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Dönem Sonu Sınavı



Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Ödev	2	3	1	8
Dönem Ödevi	1	6	0	6
Kısa Sınav	2	0	1	2
Ara Sınav	1	3	1	4
Dönem Sonu Sınavı	1	3	1	4
Toplam İş Yükü (Saat)				80
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	1. Beslenmenin temeli olan besin öğeleriyle (karbonhidratlar, proteinler ve lipitler, vitaminler, mineraller) ilgili, kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri gibi bilgileri öğrenerek beslenmenin temelini kavramayı başaracaklar.
2	2. Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimlerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını bilecek ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlayabilecekler.
3	3. Besinlerdeki besin öğelerinin kayıplarını en aza indirmek için içeriğe uygun hazırlama ve pişirme tekniklerini öğrenir.
4	Enerji metabolizması, bazal metabolizma hızı, fiziksel aktivitenin enerji metabolizması ile ilişkisini kavrayabilme
5	Bebek, çocuk, yaşlı ve hamile beslenmesi hakkında bilgi sahibi olma.

Program Çıktıları (Süt Teknolojisi Programı)

1	Temel bilimler ve mühendislik konularında yeterli alt yapıya sahip olabilmek ve bu alandaki kuramsal ve uygulamalı bilgileri alanında kullanabilmek,
2	Alanı ile ilgili uygulamalar için gerekli olan modern teknikleri, araçları ve bilişim teknolojilerini belirleme ve etkin kullanabilmek,
3	Alanı ile ilgili planlama, projelendirme, tasarım, takip ve analiz yapabilme, hedefe yönelik çözümler bulabilmek,
4	Meslek etik ve bilincine sahip olabilmek,
5	Bireysel çalışabilmek, karar verebilmek, fikirlerini sözlü ve yazılı açık ve net ifade edebilmek,
6	Ekip çalışmalarına katılabilmek, sorumluluk alabilmek, liderlik yapabilme,
7	Atatürk ilke ve inkılaplarını kavrayabilmek, Türkçe ve yabancı dilde iletişim kurabilmek
8	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilincinde olabilmek; bilim ve teknolojiadaki gelişmeleri izleyebilmek ve kendini sürekli yenileyebilmek
9	Süt ve ürünleri üretimi, kalite kontrolü ve ürün geliştirme, ürün kalitesinin artırılması ve gıda güvenliği alanlarında yeterli düzeyde bilgi sahibi olabilmek,
10	Konusu ile ilgili sorunları saptayabilmek, tanımlayabilmek, çözebilmek ve bu amaçla uygun yöntemleri ve modelleme tekniklerini seçebilmek ve uygulayabilmek
11	İş yeri uygulamaları, çalışanların sağlığı, iş güvenliği ve çevre konularında bilinçli olabilmek; konusu ile ilgili mühendislik uygulamalarının hukuksal sonuçları hakkında bilgi sahibi olabilmek.

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	4	4	4	4
PÇ2	4	4	4	4	4
PÇ3	4	4	4	4	4
PÇ5	4	4	4	4	4
PÇ6	4	4	4	4	4
PÇ7	4	4	4	4	4
PÇ8	4	4	4	4	4

