



## 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*] = <b>AKTS Kredisi</b> |      |             |                 | 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   |

