AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Sağlıklı ve Dengeli Beslenme								
Ders Kodu	TG302		Ders Düzeyi	Önlisans					
AKTS Kredi	3	İş Yükü	76 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Beslenme, gıda bileşenleri ve görevleri, beslenme şekilleri ve Sağlıklı ve Dengeli beslenme konularında yeterli bilgi sahibi olmak,beslenmebozuklukları,Beslenme Hatalarından kaynaklanan hastalıklar hakkında genel bilgi düzeyine sahip olmak amaçlanmaktadır								
Özet İçeriği	Sağlık hastalık kavramları,yeterli ve dengeli beslenme tanımları,Beslenme durumu ve önemi, gıda bileşenleri ve besinlerin görevleri, metabolizma, enerji gereksinimi, beslenme hataları, insanların durumuna uygun beslenme ve beslenme şekilleri,Sağlıklıbeslenmenin önemi,Sağlıklı Beslenmenin çalışma hayatındaki önemi,Türkiye de beslenme bozukluğundan kaynaklanan hastalıklar								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Örnek Olay, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Öğr. Gör. Adem KESKİN								

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	SAHA PERSONELİ İÇİN TOPLUM BESLENMESİ PROGRAMI EĞİTİM MATERYALİ -TOPLUMUN BESLENMEDE BİLİNÇLENDİRİLMESİ-Haziran , 2002 ANKARA

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Sağlık- hastalık kavramları
2	Teorik	Sağlıklı Beslenmeile ilgili genel kavramlar
3	Teorik	Beslenme durumu ve önemi
4	Teorik	yeterli ve dengeli beslenme
5	Teorik	Gıdaların bileşenleri ve besinlerin görevleri
6	Teorik	Metabolizma ve enerji gereksinimi
7	Teorik	Yeterli ve Dengeli Beslenme şekilleri
8	Teorik	ara sınav
9	Teorik	Beslenme bozuklukları
10	Teorik	Beslenme Hatalarından kaynaklanan hastalıklar
11	Teorik	Hastalıklara özel sağlıklı beslenme şekilleri
12	Teorik	Türkiye de beslenme bozukluğundan kaynaklanan hastalıklar
13	Teorik	Sağlıklı Beslenmenin çalışma hayatındaki önemi
14	Teorik	Sağlıklı Beslenmenin çalışma hayatındaki önemi

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	1	2	42
Ödev	1	8	0	8
Bireysel Çalışma	9	0	2	18
Ara Sınav	1	2	2	4
Dönem Sonu Sınavı	1	2	2	4
			Toplam İş Yükü (Saat)	76
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Seçmeli dersler kategorisinde olan bir derstir.Sağlık birimlerinde çalışacak tüm personele sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili en temel bilgilerin kazandırılmasıdır.
2	Sağlıklı yaşamanın koşullarını inceleyecektir. *Sağlıklı beslenmeyi öğrenir *Fiziksel aktivitenin beslenme ve sağlık ilişkisini bilecektir *Uyku ve stres faktörlerinin sağlıklı yaşamdaki önemini kavrar
3	• Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir. • Beslenme ile ilgili bazı kavramları inceler. • Besin ögeleri hakkında bilgi sahibi olur. • Yeterli ve dengeli beslenme kurallarını öğrenir. • Öğrendiklerini kendi beslenmesinde uygulayıp uygulamadığını tartışır.
4	• Sağlıklı metabolizmayı tanıyacaktır. *Vücut kompozisyonu ve vücut kompozisyonu saptama yöntemlerini öğrenir *Yağın biyolojisini inceler *Obezite ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olur *Vücudun egzersize adaptasyonunu inceler, bireylere yapılacak egzersiz önerilerini öğrenir
5	• Özel gruplarda beslenmeyi ve menü planlamayı öğrenir. *Sporcu beslenmesi konusunda anahtar noktaları öğrenecektir *Yaşlılık döneminde oluşan fiziksel ve sosyal değişimleri öğrenecektir *Özel gruplarda menü planlama örnekleri yapar(yaşlı, çocuk, sporcu, engelli, işçi)

Program Çıktıları *(İlk ve Acil Yardım Programı)*	
1	Mesleki yetki ve sorumluluklarını bilmek
2	Bireysel ve Örgütsel iletişim ilkelerini bilmek
3	Türkiye ve Dünyada ki acil sağlık hizmetleri ve acil tıp sisteminde kullanılan acil araçları hakkında genel bilgi sahibi olmak
4	Hastanın fiziksel değerlendirmesini ve birincil, ikincil değerlendirmesini yapabilmek
5	Hasta taşıma ve transportu yöntemlerini bilmek
6	Travmalı hastalarda genel yaklaşım kurallarını bilmek ve travma ekipmanlarının kullanım ve bakım becerisine sahip olmak
7	Acil aracın mekanik ve teknik donanımı ile ilgili ve acil araç kullanımı bilgi -becerisine sahip olmak
8	Çevresel acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
9	Tıbbi acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
10	EKG ritim analizi yapabilmek ve ritim bozukluklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
11	Hastane öncesi acil bakımda kullanılan ilaç ve sıvıları bilmek, uygulama becerisine sahip olmak
12	Temel Yaşam Desteği, İleri Yaşam Desteği ve İleri hava yolu uygulamalarını bilmek
13	Olağandışı durumlarda hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
14	Bedensel ve ruhsal sağlığını koruyabilme ve en üst düzeyde tutabilme
15	İnsan anatomisi, fizyolojisi alanlarında temel bilgilere sahip olabilme
16	Çalışma alanındaki kişiler ve hizmet verdiği kişilerle sağlıklı insan ilişkileri kurabilmek
17	Enfeksiyon Kontrol Yöntemlerini bilmek, acil araç ve ekipmanlarının enfeksiyon kontrollerini sağlayabilmek, asepsi-antisepsi koşullarını sağlayabilmek ve enfeksiyon hastalıklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
18	Sağlık bilimleri hakkında alan ilgi düzeyine uygun bilgi birikimine sahip olmak ve sağlık alanına özgü tıbbi terim ve terminolojiyi kullanabilmek

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ14	4	4	4	4	4