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 *(Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı)*	
1	Temel Laboratuvar teknikleri ve tıbbi laboratuvar branşlarında (Biyokimya, mikrobiyoloji, parazitoloji, sitogenetik vb.) yeterli altyapıya sahip olma;bu alanlardaki teorik ve pratik bilgiyi kullanma becerisi
2	Ortaöğretim düzeyinde kazanılan yeterliliklere dayalı olarak Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı alanındaki güncel bilgileri içeren ders kitapları, uygulama araç-gereçleri ve diğer kaynaklarla desteklenen temel düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahip olma
3	İnsanda sistemlerin normal yapı-fonksiyonlarıyla ilgili temel bilgilere sahip olabilme, bu bilgileri doku hücre düzeyinde analiz edebilme ve hastalıklarla ilişkilendirebilme.
4	Sağlık kurumları bünyesindeki tanı ve tedavi laboratuvarlarında ilgili araç, cihaz ve teknikleri kullanarak hekimin gerekli gördüğü tıbbi analizleri yapabilme ve elde edilen verileri değerlendirme
5	Tıbbi laboratuvar araç ve gereçlerini kurallarına ve tekniklerine uygun olarak kullanabilme, kontrollerini ve bakımlarını yapabilme
6	Tıbbi laboratuvarın farklı alanlarıyla ilgili temel testleri uygulayabilme, analiz çözeltilerini hazırlayabilme.
7	Tıbbi laboratuvar testleri için uygun örnekleri hastalardan alabilme ve uygun koşullarda örnek transferini gerçekleştirebilme
8	Analiz öncesi örnek hazırlık işlemlerini yapabilme, bakı preparatlarını hazırlayabilme, dezenfeksiyon ve sterilizasyon tekniklerini uygulayabilme
9	Alanı ile ilgili temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanabilme,verileri yorumlayıp değerlendirebilme ve olası sorunları tanımlayıp çözümleyebilme.
10	Tıbbi Laboratuvarda iş organizasyonu hakkında bilgi sahibi olma ve uygulamaları yürütebilme
11	Tıbbi Laboratuvarda güvenlik kurallarını uygulayabilme, kişisel güvenlik önlemlerini alabilme ve güvenli laboratuvar ortamı oluşturabilme
12	Kamu ve özel sektör kuruluşlarındaki alanı ile ilgili süreçleri yerinde inceleyerek uygulama becerisi kazanmak.
13	Hayat boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci; bilim ve teknolojideki gelişmeleri izleyerek kendini sürekli yenileme bilincini kazanma becerisi.
14	Laboratuvar uzmanlarının ve tıp adamlarının araştırma çalışmalarına yardımcı olmak
15	Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularının bilincinde olabilmeli, ilişkiyi temel düzeyde kavrayabilme.
16	Atatürk ilke ve devrimlerini özümseyebilme, milli, ahlaki, manevi ve kültürel değerleri benimseyebilme, evrensel ve çağdaş gelişmelere açık olma
17	Sağlık Hizmetinin yürütülmesinde etkili iletişim kurabilme ve Türkçeyi etkili kullanabilme
18	Bir yabancı dilde temel düzeyde iletişim kurabilme, mesleki uygulamalarda yabancı dili kullanabilme
19	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
PÇ3	2
PÇ15	2
PÇ16	1
PÇ17	1
PÇ18	3