



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Dengeli Beslenme							
Ders Kodu		EU258		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	2	İş Yüğü	48 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Beslenmenin ve dengeli beslenme tanımını yaparak, gıda bileşenleri ve görevlerini, gıdaların besin içerikleri hakkında bilgi vermek. sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri konularında öğrenciyi bilgilendirmek. sağlıklı ve dengeli menü planlama yapılmasını sağlamak. beslenme bozuklukları konusunda beceri kazandırmak							
Özet İçeriğı		Ders; dengeli beslenme tanımları, gıda bileşenleri neler olduğı ve besinlerin görevleri, metabolizma, enerji gereksinimi, beslenme hataları, beslenme bozukluğundan kaynaklanan hastalıkları içerir.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir)							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Dr. Öğr. Üyesi Hafize Ayla SARI						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Mehmetoğlu İ.(2007) Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme, Nesil matbaacılık, İstanbul, s:38-60)
2	Beslenme kitabı:Prof. Dr. Ayşe Baysal

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Yeterli ve dengeli beslenme
2	Teorik	Karbonhidratlar
3	Teorik	proteinler
4	Teorik	Yağlar ve beslenmemizde ki önemi
5	Teorik	Mineraller
6	Teorik	Vitaminler, Su
7	Teorik	Hastalıklara özel sağlıklı beslenme şekilleri
8	Teorik & Uygulama	ara sınav
9	Teorik	bebek beslenmesi
10	Teorik	çocuk beslenmesi
11	Teorik	Yaşlıların beslenmesi
12	Teorik	Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü örnekleri
13	Teorik	Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü örnekleri
14	Teorik	Vitamin eksikliğinin de meydana gelen rahatsızlıklar
15	Teorik	Beslenme Bozuklukları
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final sınavı

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Bireysel Çalışma	10	0	2	20
Toplam İş Yüğü (Saat)				48
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				2

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olur
---	---



2	Besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini biliR
3	Ülkemizde ve dünyadaki sağlıklı beslenme modellerini tanımlar, kullanır
4	Yeterli ve dengeli menü/menüler planlar.
5	Beslenme bozuklukları hakkında bilgi sahibi olur.

Program Çıktıları (Süt ve Ürünleri Teknolojisi Programı)

1	Süt işletmelerindeki temel işlemleri uygulayabilme
2	Süt ve Ürünleri İşletmelerinde hijyen ve sanitasyon kurallarını uygulayabilme
3	Süt ve endüstrisinde kullanılan makineleri tanıyabilmek ve kullanabilme
4	Süt ve ürünleri kalite kontrol tekniklerini bilme ve kontrol sonuçlarını değerlendirebilme
5	Mesleki etik ve sorumluluk bilgisine sahip olabilme
6	Bireysel ve ekip halinde çalışabilme
7	Yazılı ve sözlü olarak iletişim kurabilme
8	Temel kimya ve mikrobiyolojisi bilgisine sahip olabilme
9	Süt hayvancılığı ile ilgili bilgi sahibi olabilme
10	Çiğ süt analizleri yapabilme
11	Çeşitli süt ürünleri analizlerini yapabilme
12	Süt ve ürünlerini ambalajlayabilme
13	Çeşitli süt ürünleri yapabilme
14	Süt tesisleri ve kuruluş organizasyonu hakkında bilgi sahibi olmak ve yapabilme

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	2		
PÇ2		2	
PÇ5			3
PÇ10	2		
PÇ11	2		
PÇ12	2		

