



## 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 (Organik Tarım Programı)

|    |                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Üniversite yaşamı ile ilgili bilgi sahibi olabilmek, Bilgisayar ve internet teknolojilerini kullanarak, her türlü bilimsel bilgiye ulaşabilmek becerisine sahip olabilmek          |
| 2  | Organik Tarım Kanunu ve Organik Tarımın Esasları ve Uygulamasına İlişkin Yönetmelik hükümleri doğrultusunda organik tarım işlemlerini sürdürebilmek, yapabilmek, üretim yapabilmek |
| 3  | Organik tarıma başlama, sürdürme, organik ürün sertifikası ve logosu almaya ilişkin gerekli başvuru işlemlerini bilebilmek ve uygulayabilmek                                       |
| 4  | Organik bitki ve hayvan türlerinde genetik ve ıslah konularını öğrenebilmek                                                                                                        |
| 5  | Organik (bitkisel ve hayvansal) üretim ilkeleri ve mevzuatı ile çevre koruma konusunda bilgi sahibi olabilmek ve uygulayabilmek                                                    |
| 6  | Organik bitkisel ve hayvansal üretim tekniklerini öğrenebilmek ve uygulayabilmek                                                                                                   |
| 7  | Organik tarımda hastalık ve zararlılarla mücadele yöntemlerini öğrenebilmek ve uygulayabilmek                                                                                      |
| 8  | Organik ürünlerin kalite kontrolü, muhafazası ve pazara hazırlanması konusunda bilgi sahibi olabilmek                                                                              |
| 9  | Yeni tarımsal teknolojilerin üreticiye benimsetilmesinde kullanılacak araç ve yöntemler konusunda bilgi sahibi olabilmek                                                           |
| 10 | Mesleki ve etik sorumluluk bilincine sahip olabilmek                                                                                                                               |
| 11 | Bireysel ve ekip halinde çalışabilmek                                                                                                                                              |
| 12 | Fikirlerini sözlü ve yazılı olarak ifade edebilmek                                                                                                                                 |
| 13 | Hayat boyu öğrenmenin önemini benimseyerek mesleği ile ilgili gelişmeleri takip edebilmek                                                                                          |

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

|     | ÖÇ1 | ÖÇ3 |
|-----|-----|-----|
| PÇ3 | 2   | 2   |
| PÇ6 |     | 3   |
| PÇ8 | 2   |     |
| PÇ9 |     | 3   |

