# AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
# DERS BİLGİ FORMU

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dersin Adı | Dengeli Beslenme | | | | | | | | |
| Ders Kodu | EU258 | | Ders Düzeyi | Önlisans | | | | | |
| AKTS Kredi | 2 | İş Yükü | 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 İçeriği | Ders; dengeli beslenme tanımları, gıda bileşenleri neler olduğu 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 | çoçuk beslenmesi |
| 11 | Teorik | Yaşlıların beslenmesi |
| 12 | Teorik | Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü örnekleri |
| 13 | Teorik | Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü örnekleri |
| 14 | Teorik | Vitamin eksikliliğin de meydana gelen rahatsızlıklar |
| 15 | Teorik | Beslenme Bozuklukları |
| 16 | Dönem Sonu Sınavı (Final) | Final 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 | 0 | 2 | 28 |
| Bireysel Çalışma | 10 | 0 | 2 | 20 |
| | | | Toplam İş Yükü (Saat) | 48 |
| | | | Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi** | 2 |
| **25 saatlik iş yükü 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** *(Tarımsal İşletmecilik Programı)* | |
|---|---|
| 1 | Temel işletmecilik, ekonomi ve ileri düzeyde tarımsal işletmecilik bilgilerine sahip olabilme |
| 2 | Bitkisel ve hayvansal ürünlerin fazla miktarda, karlı ve kaliteli üretimi konusunda temel bilgi ve beceriye sahip olabilme |
| 3 | Tarım işletmesinde üretimi yönetebilme, proje hazırlayabilme, işletme kayıtlarını tutabilme ve değerlendirebilme |
| 4 | Tarımsal işletme faaliyetlerinin daha verimli ve karlı yürütülebilmesine yönelik temel bilgileri alarak bu bilgileri işletme bazında değerlendirip çözümler geliştirilebilme |
| 5 | Tarımsal ürünlerin işletmede en uygun şekilde hazırlanması ve pazarlanması konusundan bilgi sahibi olabilme |
| 6 | Alanında teknolojik gelişmeleri takip edebilme ve teknolojik olanakları kullanabilecek düzeyde bilgi donanımına sahip olabilme |
| 7 | Bilgisayar ve internet teknolojilerini kullanarak, her türlü bilimsel bilgiye ulaşabilme becerisine sahip olabilme |
| 8 | Tarımsal işletmecilik alanındaki karşılaşılan problem ve konuları belirleyebilme, analiz edebilme, çözüm ve öneriler geliştirilebilme |
| 9 | Atatürk ilke ve inkılâpları tarihi konusunda bilgi sahibi olabilme |
| 10 | İşletmelerde karşılaşılabilecek iş güvenliği ve ilk yardım sorunları konusunda önlem alabilme ve sorunları çözebilmeye yönelik bilgi ve beceri sahibi olabilme |
| 11 | Türkçe'yi iyi kullanabilme, iyi iletişim kurabilme, mesleki etik ilkelerine bağl olma |

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

| | ÖÇ1 | ÖÇ2 | ÖÇ3 |
|---|---|---|---|
| PÇ1 | | 1 | |
| PÇ2 | 3 | 3 | 3 |
| PÇ4 | 2 | | |