



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Dengeli Beslenme							
Ders Kodu		TGT122		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	2	İş Yüğü	50 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Öğrencileri yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi, besinler, besin grupları, sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri konularında bilgilendirmek, sağlıklı ve dengeli menü planlama konusunda beceri kazandırmaktır.							
Özet İçeriğı		Beslenme ile ilgili kavramalar, Sağlık ve Beslenme ,Toplumda Beslenme Sorunları ve Nedenleri ,Karbonhidratlar ,Proteinler ,Yağlar Vitaminler ,Su ve Mineraller ,Obezite, kilo kontrolü ve yeme bozuklukları .							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Öğr. Gör. Halise ÇİNAR						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Beslenme, Prof. Dr. Ayşe Baysal, Hatiboğlu Yayınevi
2	Beslenme İlkeleri, Prof. Dr. Mustafa Tayar, Yrd. Doç. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz, H. Elif Özkeleş, Seçkin Yayıncılık

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Giriş, amaç ve öğrenim hedefleri
2	Teorik	Dengeli beslenmeye giriş
3	Teorik	Besin öğeleri (karbonhidratlar)
4	Teorik	Besin Öğeleri (yağlar)
5	Teorik	Besin Öğeleri (proteinler)
6	Teorik	Besin Öğeleri (vitaminler)
7	Teorik	Besin Öğeleri (vitaminler)
8	Teorik	Ara sınav
9	Ara Sınav (Vize)	Besin Öğeleri (mineraller)
10	Teorik	Besin Öğeleri (mineraller)
11	Teorik	Besin grupları
12	Teorik	Yeme bozuklukları
13	Teorik	Vegan beslenme
14	Teorik	Özellikli gruplarda beslenme
15	Teorik	Güncel diyetler
16	Teorik	final

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
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11

Toplam İş Yüğü (Saat) 50

Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi 2

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklayabilecektir.
---	--



2	Besinler, besin grupları, besin gruplarının sağlıkla ilişkisini kavrar.
3	Sağlıklı ve dengeli bir menü planlayabilecekler
4	Hastalıklarda nasıl beslenilmesi gerektiği konusunda bilgi sahibi olabilecekler.
5	Yeterli ve dengeli beslenebilmek için bir günde hangi besin grubundan ne kadar tüketilmesi gerektiğini bilir.

Program Çıktıları (İlk ve Acil Yardım Programı)

1	Sağlık sistemini tanımak
2	İş organizasyonu yapmak
3	KBRN durumlarda acil bakım uygulamak
4	Hasta veya yaralıyı değerlendirmek
5	Yaşam desteği sağlamak
6	Acil hastalıklarda acil bakım uygulamak
7	Travmalarda acil bakım uygulamak
8	Çevresel acillerde bakım uygulamak
9	Hasta veya yaralıya tedavi uygulamak
10	Hasta veya yaralının ihtiyaçlarını karşılamak
11	Hasta ve yaralının naklini sağlamak
12	Afetlerde acil bakım uygulamak
13	İnsan vücudunu yapısal ve fonksiyonel olarak incelemek
14	Ambulans kullanmak
15	Spor yapmak
16	Yangınla mücadele etmek
17	YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİNİ KAVRAMAK
18	Türkçe dil bilgisine ve dili kullanma becerisine sahip, mesleki gelişmeleri takip edebilecek düzeyde yabancı dil bilgisine sahip çağdaş bireyler olabilme
19	Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi konusunda bilgi sahibi olma
20	Bir yabancı dilde temel düzeyde iletişim kurabilme
21	Bir yabancı dilde mesleki terminolojiyi anlayabilmek ve doğru kullanmak
22	Kanser ve türlerini bilir. Kanserden korunmak için neler yapılması gerektiğini bilir.
23	Acil cerrahi müdahale gerektiren durumları bilir
24	Kayıt tutmanın önemini anlamak
25	Öğrencinin cinsiyet eşitliğine ilişkin farkındalığını artırmak
26	Radyolojik görüntüleme yöntemlerini bilir
27	Aile planlaması yöntemlerini bilir
28	İnsan vücudu ve fonksiyonları ile ilgili terimleri bilir
29	Tıbbi atık sınıflandırmasını bilir
30	Etik ikilemleri bilmek
31	Cinsellik ve cinsel sağlık konusunda temel kavramları bilmek
32	Mesleki bilgi ve becerilerini doğru olarak kullanabilmek
33	Öğrenciler sağlık politikaları ile devlet sistemleri arasında bağlantı kurabilir
34	Yakın savunma kavramı
35	Duruş teknikleri ve vücudu kullanmayı öğrenme
36	Sağlık sistemi hakkında genel olarak bilgi sahibi olmak
37	Sağlık çalışanlarının hak ve yükümlülüklerini öğrenmek
38	Bulaşıcı hastalıklara karşı kontrol ve korunmasına ilişkin eğitici ve araştırıcı bilgi kazanmak
39	Farmakolojik ajanları bilir. ilaçları endikasyon ve kontrendikasyonlarına göre nasıl uygulaması gerektiğini bilir
40	İnsan vücudunun fizyolojik yapısını ayırt etmek
41	Sağlıkta kalite standartları, kalite, standardizasyon, standart, akreditasyon kavramlarını bilir.
42	Yaşam kalitelerinin artırılmasına ilişkin uygulamaları açıklama ve kullanma.
43	Sosyal hayatta ve iş hayatında davranış kurallarını öğrenmek
44	Kişisel bilgi, beceri ve deneyimlerini ekip halinde toplum yararına kullanmalarını sağlamak
45	Sağlıkla ilgili verilen bilgileri anlayıp davranış sergiler.
46	Akılcı ilaç kullanımının önemini ve dikkat edilecek noktaları ifade edebilir.

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



	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ17	4	5	4	3	5

