



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**ÇİNE MESLEK YÜKSEKOKULU**  
**GIDA İŞLEME BÖLÜMÜ**  
**GIDA KALİTE KONTROLÜ VE ANALİZİ PROGRAMI**  
**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 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)	Öğr. Gör. Hafize Ayla SARI								

#### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

#### 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	Ara Sınav (Vize)	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*] =	<b>AKTS Kredisi</b> 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 (Gıda Kalite Kontrolü ve Analizi Programı)**

1	Gıda ürünleri ile ilgili konularda temel bilgilere sahip olma
2	Gıda ürünlerinde üretim ve hijyen, muhafaza, mikrobiyoloji, kalite kontrolü ve analizi konularına hakim olma
3	Laboratuarda çalışma ve laboratuvar malzemelerini kullanabilme bilgisi, becerisi ve disiplinine sahip olma
4	Alanında edindiği bilgi ve beceriler ile yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirme.
5	Çalışma alanlarının gerektirdiği düzeyde bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanma
6	Bilimsel, kültürel ve etik değerlere uygun hareket etme
7	Çevre koruma, iş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahip olma.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ5
PÇ1	4	4	3	3
PÇ2	2	3		
PÇ4			3	

