



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Beslenme İlkeleri I							
Ders Kodu		BDB115		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	6	İş Yüğü	150 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	2
Dersin Amacı		Enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini öğretmek, besinlerin enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirilmesini, farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını öğretmek, beslenme durumunun saptanmasında, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerinin uygulanmasını ve sağlıklı beslenme için öneriler geliştirmek.							
Özet İçeriği		Karbonhidratların, proteinlerin ve lipitlerin sağlıklı beslenmedeki önemi, kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumu. Bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemleri.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Deney, Gösterip Yaptırma, Tartışma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	20
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60
Laboratuvar	1	20

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Baysal, A. (2011) Beslenme (13.baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
2	Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J. (2011) Krause's Food & the Nutrition Care Process (13.baskı). Washington: Elsevier.
3	Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
4	Berdarier, CD., Dwyer JT., Heber D. (2013). Handbook of Nutrition and Food (Ed by), Third Edition, CRC Press.
5	Wiseman G. (2002). Nutrition and Health (Ed by), First Edition, CRC Press.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Beslenmenin Önemi
	Laboratuvar	Laboratuvar da genel çalışma ilkeleri
2	Teorik	Karbonhidratlar-I
	Laboratuvar	Besinlerin ölçü ve miktarlarının saptanması
3	Teorik	Karbonhidratlar-II
	Laboratuvar	Besinlerin karbonhidrat içeriklerine göre sınıflandırılması
4	Teorik	Karbonhidrat kaynakları: şeker, nişasta, bal, pekmez, un, makarna, tahıl
	Laboratuvar	Tahıllar, un, makarna, şeker, nişasta, bal, pekmez ile ilgili uygulamalar Uygulamaların enerji ve besin ögesi içeriklerinin hesaplanması
5	Teorik	Yağlar- I
	Laboratuvar	Besinlerin yağ içeriklerine göre sınıflandırılması
6	Teorik	Yağlar -II



6	Laboratuvar	Farklı yağ türlerinin kullanımı ile ilgili uygulamalar Uygulamaların enerji ve besin ögesi içeriklerinin hesaplanması
7	Teorik	Yağların kullanılması
	Laboratuvar	Besinlerin protein içeriklerine göre sınıflandırılması
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Proteinler
	Laboratuvar	Besinlerin protein kalitesi yönünden değerlendirilmesi Farklı menülerin protein kalitesinin hesaplanması
10	Teorik	Protein Kalitesi
	Laboratuvar	Yumurta ile ilgili uygulamalar Uygulamaların enerji ve besin ögesi içeriklerinin hesaplanması
11	Teorik	Et, yumurta, kuru baklagiller
	Laboratuvar	Besinlerin enerji içerikleri yönünden değerlendirilmesi
12	Teorik	Enerji metabolizması ve fiziksel aktivite
	Laboratuvar	Bireyin enerji harcamasına ilişkin uygulamalar. Farklı hesaplama yöntemlerinin değerlendirilmesi
13	Laboratuvar	Laboratuvar Sınavı
14	Teorik	Besin tüketim durumunun ve fiziksel aktivite kayıtları
	Laboratuvar	Besin tüketim durumunun ve fiziksel aktivite kaydının alınması
15	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	13	3	2	65
Laboratuvar	13	2	2	52
Uygulama Sınavı	1	10	1	11
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11
Toplam İş Yükü (Saat)				150
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				6

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.
2	Besinleri enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirir
3	Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını bilir
4	Besin öğelerinin günlük tüketim miktarlarını saptar ve önerilere göre karşılaştırma yapar, genel beslenme durumu, beslenme alışkanlıklarını değerlendirir, diyet örüntüsünü yorumlar
5	Sağlıklı beslenme için öneriler geliştirir

Program Çıktıları (Beslenme ve Diyetetik Programı)

1	Beslenme ve diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirme bilgisine sahiptir.
2	Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilme bilgisine sahiptir
3	Toplumun beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilme bilgisine sahiptir.
4	Hasta bireylerin beslenme durumlarını değerlendirme ve klinik bulgularına dayalı olarak beslenme açısından yorumlayabilme ve hastaya özgü tıbbi beslenme tedavileri geliştirebilme bilgisine sahiptir



5	Üretim tüketim zincirinde birey ve toplumun besin kalitesine etki eden etmenleri değerlendirebilme ve besin güvenliği, güvencesine yönelik standartlar ve yasal düzenlemeleri uygulayabilme bilgisine sahiptir.
6	Beslenme ve Diyetetik alanıyla ilgili temel bilgileri derinlemesine düşünüp uygulamaya geçirmek, özellikle problem çözme ve karar verme becerisine sahip olmak, araştırma projesi oluşturabilmek, bilgi toplama ve rapor hazırlama sürecinde güncel teknolojileri, bilgisayar ve bilgi işlem becerilerini kullanır.
7	Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirir, yorumlar, çözüm yolları üretir, tıbbi beslenme tedavisi uygular, sağlık ve sosyal alanlarda ulusal ve uluslararası tüm paydaşlarla ekip çalışması yapar, etik kurallara göre hareket eder.
8	Hedef grubun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini göz önünde tutarak, beslenme ve diyetetik açısından değerlendirerek, toplu beslenme yapılan kurumlarda menü planlaması yapar ve yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar tüm aşamalarda besin güvenliğine dikkat ederek, uygun hizmet sunumunu teknolojik gelişmelerden de faydalanarak sağlar.
9	Bireyi ve toplumu güvenli ve sağlıklı yiyecekler seçmeye teşvik edecek stratejiler geliştirir, uygular, ilgili eğitim materyallerini hazırlar ve günceller.
10	Ürün geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar, yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir.
11	Tüm yaşam döngüsü boyunca bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulması ve bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik araştırma, proje ve programları planlar, yönetir, değerlendirir, izler, raporlar ve ekip çalışmalarına liderlik eder, ulusal ve uluslararası besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına destek verir.
12	Görevini mesleki sorumluluk ve etik değerler çerçevesinde gerçekleştirir, yaşam boyu öğrenmenin önemini benimseyerek bilim, teknoloji ve sağlık konusundaki gelişmeleri takip ederek kendini sürekli geliştirir, diyetisyenlik mesleğinin ilerlemesini ve gelişmesini sağlar.
13	Beslenme ve Diyetetik alanında bireysel ve/veya ekip çalışmalarındaki uygulamaların doğruluğunu göstermek için bilgilerini kullanır, gerekçeler ve kanıtlar sunarak düşünce ve görüşlerini sözlü ve yazılı olarak açık bir şekilde ifade eder ve tüm paydaşlarla etik ilkeler doğrultusunda etkili iletişim kurar.
14	Farklı yaş gruplarındaki hasta bireylerin sosyokültürel ve ekonomik yapısını, beslenme alışkanlıklarını dikkate alarak interdisipliner yaklaşım içerisinde bireye uygun tıbbi beslenme tedavisini planlar, uygular, izler ve değerlendirir. Klinik araştırmalara katılır.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	3	5	3	4
PÇ2	3	4	5	5	4
PÇ3	3	4	4	5	2
PÇ4	5	5	4	4	3
PÇ5	4	3	4	4	5
PÇ6	4	3	4	4	3
PÇ7	4	3	5	3	5
PÇ8	3	5	4	3	4
PÇ9	3	4	5	5	4
PÇ10	4	5	5	4	5
PÇ11	5	4	5	5	3
PÇ12	4	3	4	3	3
PÇ13	5	3	4	5	5
PÇ14	3	5	3	4	4

