AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Sporcu Beslenmesi								
Ders Kodu	BDB324		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	4	İş Yükü	100 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Sporcularda temel beslenme ilkelerini kullanmayı, performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamalarını, sporcuların vücut bileşimini, özel durum ve koşullardaki sporcuların beslenme özelliklerini öğretmek								
Özet İçeriği	Egzersiz, beslenme ve sağlık etkileşimi, sporcuların enerji ve makro besin öğeleri, sporcuların mikro besin öğeleri, antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri, sıvı tüketiminin önemi, ergojenik yardım, vücut kompozisyonu ve ağırlık kontrolü, farklı koşullarda egzersizde beslenme özellikleri								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ders Koşulları	
Ön Koşul	BDB318
AKTS Kredi Koşulu	150

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Maughan, R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001
2	Clark,N., Sports Nutrition Guidebook, (second ed.), Human Kinetics, USA, 1997.
3	Williams, H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995.
4	Howley, E., Frank, B.D, Health and Fitness Instructor?s Handbook, third ed Human Kinetics, USA, 1997.
5	Ersoy, G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara, 2000.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Spor ve sporcu beslenmesi ilişkisi
2	Teorik	Sporcularda antropometrik ölçüm yöntemleri
3	Teorik	Sporcularda enerji ve makro besin öğeleri gereksinimi
4	Teorik	Sporcularda mikro besin öğeleri ve hidrasyon gereksinimi
5	Teorik	Antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri
6	Teorik	Antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri
7	Teorik	Antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Sporcular için özel koşullarda beslenme stratejileri
10	Teorik	Özel sporcu gruplarında beslenme
11	Teorik	Sporcularda yeme davranış bozuklukları ve vücut ağırlığı yönetimi
12	Teorik	Sporcularda uygulanan farklı beslenme yaklaşımları
13	Teorik	Sporcular için menü planlama
14	Teorik	Sporcular için menü planlama
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	4	2	78
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11
			Toplam İş Yükü (Saat)	100
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	4
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Sporcuların enerji, makro ve mikro besin ögeleri gereksinimlerini ve hidrasyon uygulamalarını kavrar
2	Sporculara özgü vücut kompozisyonunu kavrar, yorumlar ve ağırlık kontrolü yapar
3	Antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında beslenme özelliklerini kavrar.
4	Özel Durumlarda koşullardaki sporcuların beslenme özelliklerini öğrenir
5	Sporcu beslenmesi konusunda önerilerde bulunur

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 öğesi 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 arttırılmasına 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	3	2	4	3	4
PÇ2	3	2	4	3	3
PÇ3	4	3	2	2	4
PÇ4	4	4	3	4	4
PÇ5	2	2	3	2	3
PÇ6	3	2	3	3	3

PÇ7	2	3	4	3	4
PÇ8	4	3	2	3	4
PÇ9	2	2	3	2	4
PÇ10	3	4	2	4	4
PÇ11	3	2	4	2	3
PÇ12	3	3	2	2	3
PÇ13	4	2	3	4	3
PÇ14	2	4	2	4	3