



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ 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 İçeriğı		Ders; dengeli beslenme tanımları, gıda bileşenleri neler olduğı 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	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*] = AKTS Kredisi				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 (Bankacılık ve Sigortacılık Programı)

1	Ekonomi, Hukuk, muhasebe, temel işletmecilik, yönetim ve alanının gerektirdiği konularda yeterli altyapıya sahip olma; bu alanlardaki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilmek.
2	Alanının gerektirdiği temel düzeyde bilgisayar yazılım ve donanımlarını kullanabilme becerisi kazandırmak
3	Alanında edindiği temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak, verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilme, sorunları tanımlayabilme, analiz edebilme becerisine sahip olmak
4	Tarihi değerlere saygılı, sosyal sorumluluk, evrensel, toplumsal ve mesleki etik bilincine sahip olmak
5	Alanı ile ilgili uygulamalar için gerekli olan modern teknikleri, araçları ve bilişim teknolojilerini belirleme ve etkin kullanabilmek.
6	Alanı ile ilgili mesleki ortam ve araçları kullanarak, plan ve proje gerçekleştirme becerisine sahip olmak
7	Çözüm üretebilme, takımlarda veya bireysel çalışmalarda sorumluluk alabilme becerisi ile donatılmış olmak

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ6		1	2	
PÇ7	2	1		2

