



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Beslenme ve Sağlık							
Ders Kodu		BESE248		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Dersin amacı, gıda kimyası, besin teknolojileri, toplu beslenme, hijyen ve çevre sağlığı, besin öğeleri, besinlerin bileşimleri konusunda temel bilgileri vererek öğrencilerin bu bilgileri kullanarak yeterli ve dengeli beslenme esaslarını öğrenmek ve mutfakta uygulamalarını sağlamaktır.							
Özet İçeriğı		İnsan beslenmesi genel prensipleri, Gıda kimyası; Gıdaların besin değeri; Dengeli beslenme; Beslenme sorunlarına olası alternatif çözümler, Besin teknolojileri, Pişirme teknolojileri, Toplu beslenme kuruluşlarında besin, Hijyen ve çevre sağlığı, Kuru beslenme sağlığı. Beslenmede esas olan besin öğelerinin türleri, miktarı, özellikleri ve vücut çalışmasındaki görevleri; Besinlerin bileşimleri, Fiziksel ve kimyasal özellikleri; Sık görülen beslenme sorunları ve çözümler; Hastalıklarda beslenme. Gıda maddelerinin beslenme değerine göre ayrımı.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir)							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Beslenme & Sağlıklı Yaşam, Tayar, M., Haşıl Korkmaz, N., Akmat, 2004
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Beslenme
2	Teorik	Beslenme ve besin öğeleri
3	Teorik	Besinlerin görevleri, Beslenmenin önemi
4	Teorik	Proteinler,
5	Teorik	Karbonhidratlar
6	Teorik	Vitaminler
7	Teorik	Mineral maddelerin fizyolojik önemi
8	Teorik	Ara Sınav
9	Teorik	Lipidler, yağların fonksiyonları
10	Teorik	Çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin beslenmesi
11	Teorik	Beslenme ve sağlık-toplum ilişkisi, dengeli beslenme ilkeleri
12	Teorik	Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları
13	Teorik	Toplu beslenme yapan kuruluşların tanımı ve özellikleri
14	Teorik	Besinlerin hazırlanması sırasında oluşan kayıpların önlenmesi
15	Teorik	Dönem sonu 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	3	2	70
Ara Sınav	1	2	1	3
Dönem Sonu Sınavı	1	2	1	3
Toplam İş Yüğü (Saat)				76
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Beslenme ilkeleri ve toplu beslenme teknikleri öğrenilecektir.
2	Besinlerin görevleri ve vücut açısından önemi öğrenilecektir
3	Karbonhidrat, vitamin ve lipidlerin vücut için önemi öğrenilecektir
4	Besinlerin hazırlanması sırasında oluşan kayıpların önlenmesi gibi güncel konular hakkında bilgiler alabilecektir
5	Beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerini bilme

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı)

1	Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanabilme
2	Öğreteceği alan ile ilgili bilgileri, diğer konu alanları ile ilişkilendirerek; alanın okul çapında uygulanan program içindeki yerini anlayabilme
3	Farklı bakış açılarını kabul ederek bilginin nasıl geliştiğini öğrencilere aktarabilme
4	Öğrettiği alana ilişkin gelişmeleri yakından izleyerek, günlük yaşamla ilişkisini kurabilme
5	Sürekli öğrenmeyi alışkanlık hale getirerek alana ile ilgili faaliyetlere ve alanın öğretimi konusundaki profesyonel etkinliklere aktif olarak katılabilme
6	Öğrencilerin çeşitli özelliklerini (fiziksel,sosyo-ekonomik,zihinsel,duygusal ve psikomotor) tanıyabilme
7	Eleştirel düşünme, problem çözme ve performans becerilerine ait gelişmelerini özendirmek için çeşitli öğretim stratejilerini uygulayabilme
8	Öğrencilerin aktif biçimde ders katıldığı, anlamlı ve kalıcı öğrenmenin olduğu, öğrencinin kendini güvende hissettiği bir öğrenme ortamı oluşturabilmek için gerekli olan birey ve grup yönetimi ilke vs stratejilerini uygulayabilme
9	Öğrencinin bilişsel, duyuşsal sosyal fiziksel gelişimini sürekli olarak değerlendirmek için formal ve informal değerlendirme stratejilerini kullanabilme
10	Öğrencilerin sağlıklı bir biçimde gelişmelerini sağlayabilmeleri için kendilerini tanıma, okula uyum, fiziksel gelişmeleri ile ilgili sınıf içi ve dışı etkinlikleri, başarı düzeyleri, öğrenme ve çalışma alışkanlıkları ilgi ve yetenekleri ile meslek seçimi konularında rehberlik yapabilme
11	Bedensel, ruhsal ve zihinsel özellikler bakımından, özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere, özelliklerine uygun olanak ve fırsatlarını yaratabilme
12	Ergenlerin nasıl öğrendiklerini, nasıl geliştiklerini bilerek ve onlara entellektüel, mesleki, toplumsal ve kişisel gelişimlerini destekleyecek öğrenme fırsatları oluşturabilme
13	Eğitim sisteminin temel ilkeleri, amaçları, sorunları ve geleceği hakkında duyarlılık gösterebilme
14	Öğretmenlik mesleği için geçerli olan etik kurallara her zaman uygun davranabilme
15	Toplumda spor kültürünün oluşturulması, farklı sporların tanıtılması ve spora katılımın yaygınlaştırılması için geçerli stratejiler geliştirebilme
16	Sporda yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak farklı spor branşlarına yatkın yetenekleri ortaya çıkarabilme

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	4	4	4	4
PÇ2	3	4	4	4	4
PÇ3	3	4	3	3	3
PÇ4	5	4	3	3	3
PÇ5	3	3	3	3	3
PÇ6	3	3	3	3	3
PÇ9	3	3	3	3	3
PÇ11	3	3	3	3	3

