



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Beslenme ve Sağlık							
Ders Kodu		EFS153		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	75 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Beslenmenin önemini kavrama, Sağlıklı beslenebilmek için yapılması gerekenleri öğrenmek, Beslenme yetersizliği sorunlarının farkına varabilmek ve uygun besinlerin seçimini yapabilmek							
Özet İçeriği		Doğal ve sağlıklı beslenme; obezite ile mücadele; gıda katkı maddeleri; sağlıklı yaşam ve egzersiz; büyüme ve gelişme; sağlıklı cinsel yaşam; bağımlılıkla mücadele (tütün, alkol, madde bağımlılığı vb.); trafik, afet ve ilkyardım.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Prof. Dr. Hatice ÖZENOĞLU						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	64

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Şanlıer, N. ve Ersoy, Y. 2001; Çocuk ve Beslenme, Anı yayıncılık, Ankara.
2	AOF, 1998; Anne-Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi-Açıköğretim Yayınları.
3	Kutluay Merdol, T., Beslenme Eğitimi Rehberi, Hatiboğlu Yayınları.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Dersin içeriği ve tanımı
2	Teorik	Beslenme ile ilgili temel tanımlar, beslenmenin önemi
3	Teorik	Besin öğeleri ve vücuttaki görevleri
4	Teorik	Besinlerin hazırlanmasında sağlık ve temizlik kuralları
5	Teorik	Günlük alması gereken besin öğelerini belirleyebilme
6	Teorik	Büyüme ve gelişme, büyüme ve gelişmenin izlenmesi
7	Teorik	Büyüme ve gelişme dönemleri ve beslenme ilişkisi
8	Ara Sınav (Vize)	Vize Sınavı
9	Teorik	Ergenlikte (Adölesan) beslenme
10	Teorik	Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları
11	Teorik	Obezite ile mücadele
12	Teorik	Sağlıklı yaşam ve egzersiz
13	Teorik	Bağımlılıkla mücadele (tütün, alkol, madde bağımlılığı vb.)
14	Teorik	Sağlıklı cinsel yaşam
15	Teorik	Trafik, afet ve ilkyardım
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	YARIYIL SONU SINAV

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
Ödev	12	0	2	24
Okuma	9	0	1	9
Ara Sınav	1	0	6	6



Dönem Sonu Sınavı	1	0	8	8
Toplam İş Yüğü (Saat)				75
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Beslenme ile ilgili temel kavramları tanımlar
2	Günlük alması gereken besin öğelerini belirler
3	İnsanın gelişim dönemlerine göre beslenme özelliklerini bilir
4	Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sağlık sorunlarını bilir
5	Sağlıkla ilgili haberleri takip eder.

Program Çıktıları (Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği Programı)

1	Eğitim teknolojileri ile ilgili kavramları doğru ve yerinde kullanabilme.
2	Öğrenenlerin farklı gereksinimlerini karşılayacak teknoloji destekli öğrenme ortamları tasarlayarak kullanabilme.
3	Bilişim teknolojilerinden yararlanarak bilgiye ulaşma, veri toplama, analiz etme ve değerlendirebilme.
4	Etkili öğretme-öğrenme materyalleri hazırlayabilme.
5	Özel gereksinimli ve özel eğitime gereksinim duyan öğrencileri dikkate alan uygulamalar yapabilme.
6	Bilişim teknolojilerinden yararlanarak, öğrenmeleri ölçme ve değerlendirebilme.
7	Bilişim teknolojilerinin kullanımında etik ve yasal kuralları uygulayabilme.
8	Yeni teknolojilerin toplumdaki etkilerini bilme ve bu teknolojilere uyum sağlayabilme.
9	Toplum sorunlarına yönelik projelere ve sosyal etkinliklere katılma konusunda istekli olabilme.
10	Öğrenmeyi öğrenme, öz-düzenleme, eleştirel düşünme, yaratıcı düşünme becerilerine sahip olma ve alanıyla ilgili çalışmalarını bağımsız olarak yürütebilme.
11	Öğretmenlik mesleği ve eğitim teknolojisi ile ilgili uygulamalarda öngörülemeyen karmaşık durumlarla karşılaştığında sorumluluk alma ve çözüm üretebilme.

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

	ÖÇ1	ÖÇ5
PÇ1	1	
PÇ2	1	3
PÇ5		4
PÇ8		5
PÇ10	5	

