Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**BDY101 - Beslenme İlkeleri I**
Ders Türü	I.Yarıyıl
Teori + Uygulama	3+2
AKTS	**5.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu Dersler
Öğretim Elemanları	DOÇ. DR. HİLAL HIZLI GÜLDEMİR

Dersin Veriliş Biçimi	Bu ders sadece yüz yüze eğitim şeklinde yürütülmektedir.
Dersin Verildiği Yer	Okulda
Kullanılan Eğitim Platformları	Yüz Yüze
Önkoşullar	-
Önerilen Dersler	-
Önerilen Kaynaklar	Baysal, A. (2019) Beslenme (19.baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.Mahan, L.K.,Escott-Stump, S., Raymond, J. (2011) Krause'sFood&theNutritionCareProcess; (13.baskı). Washington: Elseiver.Türkiye Beslenme Rehberi 2025 T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.Berdarier, CD. ,Dwyer JT., Heber D. (2013). Handbook of Nutrition and Food (Ed by), Third Edition, CRC Press.Wiseman G. (2002).Nutrition and Health (Ed by), First Edition, CRC Press.
Staj & Uygulama	Ders uygulamalıdır, staj yoktur.
Dersin Amacı	Bu dersin amacı enerji ve makro besin ögelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavramak, besinlerin enerji, makro besin ögeleri ve vitamin içeriklerini açıklamak, farklı yaş ve cinsiyete göre günlük bu ögelerin gereksinmeleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını öğrenmek, enerji harcamasını değerlendirebilmektir.

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta	**ÖÇ-1**	Beslenmenin Önemi	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Beyin Fırtınası
2. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2** **ÖÇ-3**	Karbonhidratlar	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
3. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2** **ÖÇ-3**	Proteinler ve protein kalitesi	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Beyin Fırtınası, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
4. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3	Lipitler - I	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Beyin Fırtınası, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
5. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3	Lipidler - II	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Beyin Fırtınası, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
6. hafta	ÖÇ-3 ÖÇ-5 ÖÇ-6	Enzimler, hormonlar, nükleik asitler	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi
7. hafta	ÖÇ-3 ÖÇ-5 ÖÇ-6	Enerji metabolizması ve Su	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Beyin Fırtınası
8. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3 ÖÇ-7	Vitaminler - I	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
9. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3 ÖÇ-7	Vitaminler - II	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
10. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3 ÖÇ-7	Vitaminler - II	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
11. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3 ÖÇ-7	Vitaminler - III	Anlatım, Gözlem, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
12. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3 ÖÇ-7	Vitaminler - III	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
13. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-3	Tatlandırıcılar	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Beyin Fırtınası, Eleştiri/Eleştirel Okuma, Araştırma-İnceleme
14. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-3 ÖÇ-5 ÖÇ-6 ÖÇ-7	Genel tekrar	Anlatım, Tartışma, Beyin Fırtınası

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Enerji ve makro besin ögeleri (karbonhidrat, protein, yağ) ile vitaminlerin sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.
2	Besinleri enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve vitamin içerikleri açısından değerlendirir.
3	Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve vitamin gereksinmeleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını bilir.
4	Enerji dengesi ile su ve elektrolitlerin durumunu değerlendirerek sağlıklı beslenme için öneriler geliştirir.
5	Enzim, hormon ve nükleik asitlerin vücut çalışmasındaki önemini öğrenir .
6	Vitaminlerin tür, yapı, görev, vücut çalışmasındaki işlevleri ve gereksinimleri açıklar.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

✓ Açlığa son ✓ Sağlık ve Kaliteli Yaşam ✓ Sorumlu Üretim ve Tüketim

Dersin Teması

✓ Sağlık Bilimleri ve Medikal Teknolojiler

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	5.00	14	70
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	1.00	14	14
Ödevler	2.00	3	6
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	5.00	1	5
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	10.00	1	10
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	10.00	1	10
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	2.00	6	12
Staj Uygulaması	0.00	0	0
		Hesaplanan AKTS	**5.0**

Ölçme ve Değerlendirme

✓ Yazılı Yoklama (Açık Uçlu Sınav) ✓ Çoktan Seçmeli Test ✓ Performans Değerlendirme (Bireysel/Jüri) ✓ Ödev ✓ Uygulama

Toplumsal Katkı Faaliyeti

Bu ders Toplumsal Katkı faaliyeti içermemektedir.