Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**BDY102 - Beslenme İlkeleri II**
Ders Türü	II.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	Beslenme İlkeleri I dersi, bu dersi için önkoşul dersidir.
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 beslenmenin sağlık üzerindeki etkisini değerlendirerek farklı yaş gruplarının ve özel grupların besin gruplarına ve besin ögeleri ile besinlerin yapısında bulunan diğer yapı ve ögelere olan ihtiyaçlarını belirleyerek sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli olan besinleri ve bunların metabolik süreçler üzerindeki etkilerini kavrama becerisi kazandırmayı amaçlamaktadır.

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2** **ÖÇ-5**	Su ve elektrolitler, mineraller (Sodyum,Potasyum, Klor)	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Araştırma-İnceleme
2. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2** **ÖÇ-5**	Mineraller (Kalsiyum, Magnezyum, Fosfor, Kükürt)	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Araştırma-İnceleme
3. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2** **ÖÇ-5**	Mineraller (Demir, Bakır, İyot, Flor)	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Araştırma-İnceleme

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
4. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-5	Mineraller (Çinko, Mangan, Krom ve diğ.)	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Araştırma-İnceleme
5. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-5 ÖÇ-6	Besin gruplarına giriş, Tahıllar	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
6. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-5 ÖÇ-6	Süt ve süt ürünleri	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
7. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-5 ÖÇ-6	Etler, yumurta, kurubaklagiller, yağlı tohumlar	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
8. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-5 ÖÇ-6	Sebze ve meyveler	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
9. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-5 ÖÇ-6	Yağlar ve şekerler	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Takım/Grup Çalışması, Örnek Olay İncelemesi, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
10. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-6 ÖÇ-7	Diyet lifi	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Eleştiri/Eleştirel Okuma, Araştırma-İnceleme

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
11. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-6 ÖÇ-7	Probiyotikler	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Beyin Fırtınası, Eleştiri/Eleştirel Okuma, Araştırma-İnceleme
12. hafta	ÖÇ-2 ÖÇ-6 ÖÇ-7	İşlevsel besinler	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Beyin Fırtınası, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
13. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-5 ÖÇ-6 ÖÇ-7	Besin katkı maddeleri	Anlatım, Gözlem, Soru-Yanıt, Tartışma, Sorun/Problem Çözme, Eleştiri/Eleştirel Okuma, Uygulama/Pratik Çalışma/Atölye, Araştırma-İnceleme
14. hafta	ÖÇ-1 ÖÇ-2 ÖÇ-5 ÖÇ-6 ÖÇ-7	Besin tüketim kayıtlarının sunumu	Anlatım, Soru-Yanıt, Tartışma, Örnek Olay İncelemesi, Proje Tasarımı/Yönetimi, Araştırma-İnceleme, Belge/Metin/Veri İncelemesi/Analizi

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Minerallerin insan beslenmesindeki önemini kavrar.
2	Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük besin grupları gereksinmelerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını öğrenir ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlar.
3	Vitamin ve mineral kaybını önleyecek besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerini öğrenir.
4	Besin ögelerinin günlük tüketim miktarlarını saptar ve önerilere göre karşılaştırma yapar, genel beslenme durumu, beslenme alışkanlıklarını değerlendirir, diyet örüntüsünü yorumlar.
5	Diyet lifi, probiyotikler ve işlevsel besinler konularını 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 ✓ Sunum ✓ Uygulama

Toplumsal Katkı Faaliyeti

Bu ders Toplumsal Katkı faaliyeti içermemektedir.