Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**YAB217 - Yaşlıda Beslenme**
Ders Türü	III.Yarıyıl
Teori + Uygulama	2+0
AKTS	**3.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu Dersler
Öğretim Elemanları	NAZAN SEMİZ

Dersin Veriliş Biçimi	Bu ders sadece yüz yüze eğitim şeklinde yürütülmektedir.
Önkoşullar	Bu dersin önkoşulu ya da eş koşulu bulunmamaktadır.
Önerilen Dersler	Yoktur
Önerilen Kaynaklar	Baysal, A.; Yaşlılık ve Beslenme, Türkiye Diyetisyenler Yayını:7Baysal, A.; Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları A/61, V. Baskı, 1990.Baysal ve ark.; Diyet El Kitabı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 1999.Samancıoğlu S. ve Karadakovan A.; Yaşlı Sağlığının Korunması ve Geliştirilmesi, DerlemeBaysal, A. ve Merdol T.K.; TBYK İçin Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Yemek Listeleri, Ankara ,1994.Rakıcıoğlu, N.; Yaşlıda Şişmanlık, Ankara, 2008.Halkın Sağlığı Eğitimi Aylık Faaliyet Raporu Klavuzu \\\'Yaşlı Sağlığı\\\', Ankara, 2008.Saruhan, S. ve Pekcan G.; Yaşlılarda Antropometrik Yöntemlerle Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi, Boy Uzunluğu ve Vücut ağırlığının Saptanmasında Denklemler(32-41), Beslenme ve Diyet Dergisi30 (cilt):2,2001.Baysal, A.; Alzheimer hastalığından Korunmada Beslenme (1-4), Beslenme ve Diyet Dergisi 30:2,2001.Sovyer F. ve A.; Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, İnönü Ünv. Tıp Fak. Dergisi 15(3) 219-224(2008).
Staj & Uygulama	Yoktur

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		Yaşlılıkla İlgili Tanımlar Dünyada ve Türkiye'de Yaşlı Nüfus Türkiye'de Yaşlıların Durumu (Sosyodemografik özelikler) Yaşam Süresi, Yaşam Beklentisi	
2. hafta		Beslenme ile İlgili Terimler ile Yeterli ve Dengeli Beslenme	
3. hafta		Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Sağlığın Korunması Kuralları / Doğru Beslenme Bilgisine Sahip Olabilmek İçin Bilinmesi Gerekenler	
4. hafta		Yaşlanma Sonucu Oluşan Fiziksel ve Sosyal Değişimler- Yaşlıların Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi	
5. hafta		Yaşlanmayla İlintili Hastalıklar, Risk Faktörleri ve Beslenme -Kalıtım, Beslenme ve Hastalık Riski -Yaşa Bağlı Hastalıkların Risklerini Azaltmaya Yönelik Dünya Ülkelerinin ve Kuruluşların Beslenme Önerileri	
6. hafta		Yaşlıların Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri; Yaşlılar için Menü Düzenleme, Besinlerin Hazırlanması, Pişirilmesi ve Saklanması İlkeleri	
7. hafta		Yaşlılıkta İlaç Kullanımı ve Beslenme	

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
8. hafta		Yaşlılıkta Sık Görülen Sağlık Sorunlarından 'Hipertansiyon, Yüksek Kan Kolestrolü, Yüksek Kan Yağları ve Kalp Damar Hastalıkları'nda Beslenme	
9. hafta		Yaşlılıkta Osteoporoz ve Kanser	
10. hafta		Yaşlılıkta Sık Görülen Sağlık Sorunlarından 'Şeker Hastalığı ve Kabızlık'ta Beslenme	
11. hafta		Yaşlılıkta Bağışıklık Sistemi Zayıflığı	
12. hafta		Yaşlılıkta Sık Görülen Sağlık Sorunlarından 'Zihinsel Yetersizlik, Hafıza Kaybı, Beyin Hasarları vs.' ve Beslenme	
13. hafta		Yaşlılıkta Fiziksel Aktivitenin Önemi	
14. hafta		Genel Özet/ Yaşlı Sağlığı ve Beslenme	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir. 1.1. Beslenme ile ilgili bazı kavramları inceler. 1.2. Besin öğelerini açıklar. 1.3. Yeterli ve dengeli beslenme kurallarını listeler. 1.4. Öğrendiklerini kendi beslenmesinde uygulayıp uygulamadığını tartışır. 2. Yaşlılık döneminde oluşan fiziksel ve sosyal değişimleri öğrenecektir. 2.1. Yaşla bedende oluşan değişiklikleri inceler. 2.2. Yaşlıların enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini saptar. 2.3. Buna uygun beslenme planları yapar. 3. Yaşlanma ile ilintili hastalıklar ve beslenmesi hakkında bilgi sahibi olabilecektir. 3.1. Yaşlılıkta görülen kronik hastalıkları inceler. 3.2. Bu hastalıklardaki beslenme ilkelerini öğrenir. 3.3. Yaşlılar için menü planlama örnekleri yapar.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

İçerik girilmemiştir.

Dersin Teması

İçerik girilmemiştir.

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	0	0	0
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	0	0	0
Staj Uygulaması	0	0	0

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
		Hesaplanan AKTS	**0**

Ölçme ve Değerlendirme

İçerik girilmemiştir.

Değerlendirme Yöntemi ve Geçme Kriterleri	Sayısı	Yüzde (%)
1.Ara Sınav	1	40
Dönem Sonu Sınavı	1	60
	Toplam (%)	**100**