

## BESD102 – BESLENME İLKELERİ II

Dersin Kodu	Adı	Yarıyıl	Teorik (st/hafta)	Uygulama (st/hafta)	Yerel Kredi	AKTS
BESD 102	Beslenme İlkeleri 2	2. yarıyıl	2	2	3	6
Dersin dili	Türkçe					
Dersin düzeyi	Lisans					
Bölümü/ Programı	Beslenme ve Diyetetik					
Öğretim türü	Örgün öğretim					
Dersin amacı	Besinlerin sağlıklı pişirme yöntemlerinin öğrenilmesi, farklı yaş ve cinsiyetteki bireylerin besin ögesi ihtiyaçlarını karşılayacak besin türleri ve miktarlarının öğrenilmesi, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerini uygulayarak, sağlıklı beslenme için öneriler geliştirilmesidir.					
Dersin verilme şekli	Yüz yüze					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım Tartışma Soru-Yanıt Deney Uygulama-Alıştırma					
Dersin içeriği	Besin gruplarının porsiyon miktarları ve her bir porsiyondaki besin öğelerinin miktarının öğrenilmesi ayrıca besin hazırlama ve pişirme esnasında besinlerde oluşan değişikliklerin kavranması ayrıca doğru hazırlama-pişirme tekniklerinin öğrenilmesini sağlamaktır.					
Ön koşulları	Ön koşul bulunmamaktadır.					
Dersin Sorumluları	Yrd.Doç.Dr. Fatma Hülyam Eren Öğr. Gör. Sılay Dal					
Dersin staj durumu	-					
Ders kaynakları	Baysal, A. (2009), Beslenme, 12. Baskı, Hatiboğlu Yayınları, Ankara Baysal, A. (2007), Genel Beslenme, 12. Baskı, Hatiboğlu Yayınları, Ankara Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (2015). Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.					
Ders yapısı	Matematik ve Temel Bilimler % Mühendislik Bilimleri % Mühendislik Tasarımı %					

	Sosyal Bilimler% Eğitim Bilimleri % Fen Bilimleri % Sağlık Bilimleri% Alan Bilgisi % 100			
Planlanan Öğrenme Aktiviteleri ve Metodları	Etkinlikler ayrıntılı olarak “Değerlendirme” ve “İş Yüğü Hesaplaması” bölümlerinde verilmiştir.			
Değerlendirme Ölçütleri	Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkısı	
	Ara Sınav	1	% 30	
	Kısa Sınav	3	%15	
	Ödev	0	% 0	
	Devam	0	% 0	
	Uygulama	5	% 15	
	Proje	0	% 0	
	Laboratuvar	0	% 0	
	Seminer	0	% 0	
	Yarıyıl Sonu Sınavı	0	% 0	
	Alan Çalışması	0	% 0	
	Ara Sınava Hazırlık	0	% 0	
	Derse Özgü Staj	0	% 0	
	Diğer	0	% 0	
	Sunum	0	% 0	
	Genel Sınav	1	% 40	
	Yarıyıl İçi Sınavı	0	% 0	
Toplam :		% 100		
AKTS a İş yüğü hesaplama	Etkinlik	Sayı	Süre	Toplam iş yüğü
	Ders süresi	14	3	42
	Laboratuvar	7	3	21
	Uygulama	14	2	28
	Derse özgü staj	-	-	-
	Alan çalışması	-	-	-
	Sınıf dışı çalışma süresi	14	3	42
	Sunum /seminer hazırlama	-	-	-
	Proje	1	15	15
	Ödevler	3	4	12
	Ara sınav hazırlık	1	10	10
	Genel sınav hazırlık	1	10	10
	Toplam iş yüğü			180
			AKTS:	6
Dersin Öğrenme çıktıları *	Bu dersin tamamlanmasıyla öğrenciler şunları yapacaklardır; 1.Besin gruplarını ve besin ögesi içeriklerini öğrenir. 2.Besinlerin enerji ve besin ögesi içeriklerinin nasıl hesaplanması gerektiğini öğrenir. 3.Besinlerin işlenmesini ve saklanmasını öğrenir.			

	<p>4. Bireysel besin tüketim kaydı tutmasını, değerlendirmesini ve yorumlamasını öğrenir.</p> <p>5. Farklı menü örneklerinin makro ve mikro besin ögesi hesaplamalarını yapmayı ve menüyü besin ögeleri açısından değerlendirip, yorumlamayı öğrenir.</p> <p>6. Farklı yaş ve cinsiyetteki bireylerin, bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak besin ögesi gereksinimlerini hesaplamayı ve besin ögesi gereksinimlerini karşılayacak besinleri seçmeyi öğrenir.</p>									
Ders konuları	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hafta Beslenmeye Giriş</li> <li>2. Hafta Tahıllar</li> <li>3. Hafta Şeker, Nişasta, Bal, Pekmez</li> <li>4. Hafta Süt ve süt ürünleri</li> <li>5. Hafta Prebiyotikler ve probiyotikler + 1. QUIZ</li> <li>6. Hafta Etlar</li> <li>7. Hafta ARA SINAV</li> <li>8. Hafta Yağlar + 2. QUIZ</li> <li>9. Hafta Kurubaklagiller</li> <li>10. Hafta Yumurta</li> <li>11. Hafta Sebze ve meyveler</li> <li>12. Hafta Besinleri İşleme ve Saklama Yöntemleri + 3. QUIZ</li> <li>13. Hafta İçecekler</li> <li>14. Hafta Proje Sunumu</li> <li>15. Hafta Proje Sunumu</li> <li>16. Hafta FİNAL</li> </ol>									
Dersin program çıktılarına katkısı										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	10
Tüm	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5
Ö1	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5
Ö2	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5
Ö3	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5
Ö4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5
Ö5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5
Ö6	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5

Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok Yüksek

