

**BESD101 - BESLENME İLKELERİ- I**

| Dersin Kodu                        | Adı  | Yarıyıl | Teorik (st/hafta) | Uygulama (st/hafta) | Yerel Kredi | AKTS |
|------------------------------------|--|---------|-------------------|---------------------|-------------|------|
| BESD101                            | BESLENME İLKELERİ- I   | 1.      | 2                 | 2                   | 3           | 6    |
| Dersin dili                        | Türkçe   |         |                   |                     |             |      |
| Dersin düzeyi                      | Lisans   |         |                   |                     |             |      |
| Bölümü/ Programı                   | Beslenme ve Diyetetik  |         |                   |                     |             |      |
| Öğrenim türü                       | Örgün öğretim  |         |                   |                     |             |      |
| Dersin verilme şekli               | Yüz yüze   |         |                   |                     |             |      |
| Ders öğrenme ve öğretme teknikleri | Anlatım<br>Soru-yanıt<br>Rapor hazırlama ve/veya sunma   |         |                   |                     |             |      |
| Dersin amacı                       | Bu dersin genel amacı, diyetisyen adaylarının karbonhidrat ,protein ,yağ, vitamin ve minerallerin özelliklerini öğrenmelerini sağlamak ve mesleki bilgilerinin altyapısını oluşturarak ,mesleki beceri ve karar verme yeteneklerinin gelişmesini sağlamaktır.  |         |                   |                     |             |      |
| Dersin içeriği                     | Beslenme bilimini tanıma, Beslenme ve Diyetetik bölümünün gelişimi ve çalışma alanları ile bilgi sahibi olma ,beslenme ile ilgili temel kavramları öğrenme, besin öğelerinin önemini, tanımını, kimyasal yapısını, kaynaklarını, temel özelliklerini, işlevlerini,sindirimini, emilimini ve metabolizmasını, önerilen günlük alım miktarını öğrenme, besin ögesi ve enerji alımı ile ilgili hesaplamalar yapmak. |         |                   |                     |             |      |
| Ön koşulları                       | -  |         |                   |                     |             |      |
| Dersin Sorumluları                 | Yard. Doç. Dr. Fatma Hülyam Eren<br>Öğr. Gör. Sılay Dal  |         |                   |                     |             |      |
| Dersin staj durumu                 | Yok  |         |                   |                     |             |      |
| Ders kaynakları                    | Baysal, A. (2012), Beslenme, 14. Baskı, Hatiboğlu Yayınları, Ankara Besin Bileşim Cetveli Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu 5.Baskı, 2015 Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015   |         |                   |                     |             |      |

|   |  |         |         |                |
|---|--|---------|---------|----------------|
| Ders yapısı                                 | Matematik ve Temel Bilimler %<br>Mühendislik Bilimleri %<br>Mühendislik Tasarımı %<br>Sosyal Bilimler %<br>Eğitim Bilimleri %<br>Fen Bilimleri %<br>Sağlık Bilimleri %<br>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       | % 25    |                |
|   | Kısa Sınav   | 4       | % 20    |                |
|   | Ödev   | 5       | % 10    |                |
|   | Devam  | 0       | % 0     |                |
|   | Uygulama   | 0       | % 0     |                |
|   | Proje  | 1       | %10     |                |
|   | 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       | % 35    |                |
| Yarıyıl İçi Sınavı                          | 0  | % 0     |         |                |
| Toplam :                                    | 12   | % 100   |         |                |
| AKTS a İş yüğü hesaplama                    | Etkinlik   | Sayı    | Süre    | Toplam iş yüğü |
|   | Ders süresi  | 14      | 2       | 28             |
|   | Labaratuvar  |         |         |                |
|   | Uygulama   | 14      | 2       | 28             |
|   | Derse özgü staj  |         |         |                |
|   | Alan çalışması   |         |         |                |
|   | Sınıf dışı çalışma süresi  |         |         |                |
|   | Sunum /seminer hazırlama   | 1       | 4       | 4              |
|   | Proje  | 1       | 10      | 10             |
|   | Ödevler  | 5       | 14      | 70             |
|   | Ara sınav hazırlık   | 1       | 20      | 20             |
|   | Genel sınav hazırlık   | 1       | 20      | 20             |
|   | Toplam iş yüğü   |         |         |                |
|   |  | AKTS: 6 | 180     |                |

|                                    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Dersin Öğrenme çıktıları *         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beslenme biliminin gelişimini öğrenme</li> <li>2. Beslenmenin tanımını öğrenme</li> <li>3. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini kavrama</li> <li>4. Besin öğelerini tanıma</li> <li>5. Besin öğelerinin kimyasal yapısını öğrenme</li> <li>6. Besin öğelerinin kaynaklarını öğrenme</li> <li>7. Besin öğelerinin işlevlerini öğrenme</li> <li>8. Besin öğelerinin sindirim, emilim ve metabolizmasını öğrenme</li> <li>9. Besin öğelerinin günlük önerilen alım düzeylerini öğrenme</li> <li>10. Besinlerin enerji ve besin ögesi değerlerini öğrenme</li> <li>11. Besin tüketimi üzerinden enerji ,karbonhidrat,protein ve yağların düzeyini öğrenme</li> </ol> |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ders konuları                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hafta Karbonhidratlar</li> <li>2. Hafta Proteinler</li> <li>3. Hafta Yağlar</li> <li>4. Hafta Besin içeriği/protein kalitesi hesaplama</li> <li>5. Hafta Enerji metabolizması</li> <li>6. Hafta Enerji- Fiziksel Aktivite Hesaplama</li> <li>7. Hafta Ara sınav</li> <li>8. Hafta Menü-makro besin ögesi hesaplama</li> <li>9. Hafta Su ve elektrolitler</li> <li>10. Hafta Hormonlar</li> <li>11. Hafta Ölçü Alma Laboratuvarı</li> <li>12. Hafta Yağda eriyen vitaminler</li> <li>13. Hafta Suda eriyen vitaminler</li> <li>14. Hafta Mineraller</li> <li>15. Hafta Proje sunumları</li> <li>16. Hafta Final Sınavı</li> </ol>                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Dersin program çıktılarına katkısı |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                    | P1   | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | 10 |
| Tüm                                | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Ö1                                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Ö2                                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Ö3                                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Ö4                                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Ö5                                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Ö6                                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ö7  | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Ö8  | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Ö9  | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Ö10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Ö11 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

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