



## YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

**Okul/Fakülte:** SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

**Bölüm/Program:** Beslenme ve Diyetetik - Türkçe

|                             |                          |                                |        |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------|
| <b>Ders Dili:</b>           | Türkçe                   | <b>Ders Kodu:</b>              | BES109 |
| <b>DersTürkçe İsmi:</b>     | BESLENME İLKELERİ I      |                                |        |
| <b>Ders İngilizce İsmi:</b> | PRINCIPLES NUTRITION I   |                                |        |
| <b>Dersi Verecek:</b>       | Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL |                                |        |
| <b>Dersin Türü:</b>         | ZORUNLU                  | <b>Dersin Seviyesi:</b>        | LİSANS |
| <b>Yıl</b>                  | 1                        | <b>Semester</b>                | 1      |
| <b>Ders Kredisi:</b>        | 2                        | <b>AKTS Kredisi:</b>           | 3      |
| <b>Teori(saat/hafta):</b>   | 2,00                     | <b>Uygulama(saat/hafta):</b>   | 0,00   |
|                             |                          | <b>Ders İşleme Biçimi:</b>     |        |
|                             |                          | <b>Laboratuar(saat/hafta):</b> | 0,00   |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dersin İçeriği:</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Öğrenme Kazanımları:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek</li><li>Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratbilmek için sentezleyebilecek</li><li>İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek</li><li>Sunum(lara)a hazırlık</li><li>Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek</li><li>Verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek</li><li>Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek</li><li>Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek</li><li>İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek</li><li>Öğrenmenin değerini takdir edecek</li><li>Hedeflenen becerileri geliştirebilecek</li></ul> |
| <b>Dersin Amaçları:</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak</li><li>İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek.</li><li>Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak.</li><li>Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek</li><li>Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek</li><li>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek</li><li>Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek</li><li>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek</li><li>Yeniliği teşvik etmek</li><li>Eleştirel düşünceyi geliştirmek</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Öğrenci İş Yüğü:</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | Derse hazırlık<br>Ders saatleri<br>Ara sınav<br>Ara sınava hazırlık<br>Final sınavı<br>Final sınavına hazırlık<br>Sunum(lar)<br>Sunum(lara)a hazırlık<br>Proje(ler)/makale(ler) için araştırma<br>Proje yazımı<br>Grup çalışması<br>Sınıf içi tartışma(lar)<br>Kısa sınav(lar)<br>Kısa sınav(lar)a hazırlık<br>Ders öncesi ödev(ler)<br>Ödev(ler) |
| <b>AKTS Formülü:</b>             | 90/30=3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kaynaklar:</b>                | Baysal, A. (2009) Beslenme, Hatiboğlu Yayıncılık                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Değerlendirme:</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>  | Beslenmenin önemi, optimal beslenme sağlık ilişkileri, Karbonhidratlar (sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme)                                                                                                                                    |
| <b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>  | Beslenmenin önemi, optimal beslenme sağlık ilişkileri, Karbonhidratlar (sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme)                                                                                                                                    |
| <b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>     | Karbonhidratlar (sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme) Karbonhidrat içeren besinler (şeker, bel, pekmez, tahıl ve tahıl ürünleri)                                                                                                                |
| <b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>   | Karbonhidratlar (sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme) Karbonhidrat içeren besinler (şeker, bel, pekmez, tahıl ve tahıl ürünleri)                                                                                                                |
| <b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>   | Lipitler(Sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim, metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme)                                                                                                                                                                                                  |
| <b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>   | Lipitler(Sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim, metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme)                                                                                                                                                                                                  |
| <b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>   | Lipitler(Sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim, metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme) Lipit içeren besinler (bitkisel ve hayvansal yağlar, elde edilmesi, özellikleri)                                                                                                                 |
| <b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>   | Lipitler(Sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim, metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme) Lipit içeren besinler (bitkisel ve hayvansal yağlar, elde edilmesi, özellikleri)                                                                                                                 |
| <b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>  | Proteinler (Sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim, metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme), Protein Kalitesi (Protein kalitesi saptama yöntemleri, çeşitli karışımların kimyasalskorlama ile protein kalitesini saptama)                                                                 |
| <b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b> | Proteinler (Sınıflandırılması, yapısı, özellikleri, sindirim, emilim, metabolizması, vücut çalışmasındaki görevleri, kaynakları, günlük gereksinme), Protein Kalitesi (Protein kalitesi saptama yöntemleri, çeşitli karışımların kimyasalskorlama ile protein kalitesini saptama)                                                                 |
| <b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | Protein içeren besinler(et, yumurta, kurubaklagiller), Enerji Metabolizması (Besinlerden enerji oluşumu, enerji gereksinmesi, enerji harcanması, vücut ağırlığı değerlendirilmesi), Beslenme durumunun ve enerji harcamasının belirlenmesi |
| <b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>   | Protein içeren besinler(et, yumurta, kurubaklagiller), Enerji Metabolizması (Besinlerden enerji oluşumu, enerji gereksinmesi, enerji harcanması, vücut ağırlığı değerlendirilmesi), Beslenme durumunun ve enerji harcamasının belirlenmesi |
| <b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>  | Beslenme durumunun sunulması                                                                                                                                                                                                               |
| <b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b> | Beslenme durumunun sunulması                                                                                                                                                                                                               |
| <b>15. Hafta (24 – 30 Aralık)</b> | FİNAL SINAVLARI HAFTASI                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>16. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>17. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>18. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>19. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>20. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>21. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>22. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>23. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>24. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>25. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>26. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>27. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>28. Hafta</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                            |

-----