

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
AĞIRLIK YÖNETİMİ VE ALTERNATİF DİYETLER	BES4212980	Bahar Dönemi	2+0	2	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Fatma Elif SEZER				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Cansu AKMAN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Günümüzde oldukça popüler olan, ancak yanlış ve sağlıksız beslenme modelleri oluşturan bazı diyetlerin öğrencilerle birlikte tartışılarak değerlendirilmesidir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Beslenme ve sağlık, Malnütrisyon ve Tıbbi beslenme tedavisi, Obezite ve Tıbbi beslenme tedavisi, Sağlıklı beden ağırlığı kontrolü, Beslenme durumunun saptanması ve beden algısı, Malnütrisyonda ağırlık yönetimi, Obezitede ağırlık yönetimi, Alternatif diyetler veya popüler diyetler kavramları, Atkins diyeti, Protein diyeti, Dukan diyeti, Vejetaryen beslenme modeli, İsveç diyeti, Akdeniz tarzı beslenme modeli; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmesi				1, 10, 17, 2, 3	A, C
2. Yetersiz ve aşırı beslenmenin olumsuz sonuçlarını ortaya koyabilmesi				1, 10, 17, 2, 3	A, C
3. Popüler diyetlere eleştirel yaklaşabilmesi, sorgulayabilmesi, tartışabilmesi ve değerlendirebilmesi				1, 10, 17, 2, 3	A, C
4. Sağlıklı ağırlık yönetimi modellerine karar verebilmesi				1, 10, 17, 2, 3	A, C
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 17: Yansıtıcı Düşünce, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav, C: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Beslenme ve sağlık	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
2	Malnütrisyon ve Tıbbi beslenme tedavisi	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
3	Obezite ve Tıbbi beslenme tedavisi	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
4	Sağlıklı beden ağırlığı kontrolü	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
5	Beslenme durumunun saptanması ve beden algısı	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
6	Malnütrisyonda ağırlık yönetimi	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
7	Obezitede ağırlık yönetimi	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
8	Alternatif diyetler veya popüler diyetler kavramları	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
9	Atkins diyeti	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
10	Protein diyeti	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
11	Dukan diyeti	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
12	Vejetaryen beslenme modeli	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
13	İsveç diyeti	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
14	Akdeniz tarzı beslenme modeli	Önerilen kaynaklardan ilgili bölüme hazırlanılması			
Kaynaklar					
Powerpoint sunum dosyaları.					
1.Baysal A. Beslenme. 12. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi. 2009					
2.Brown, A. (2011). Understanding Food: Principles and Preparation, Fourth edition. Wadsworth, Cengage Learning, USA.					
3.Mahan, L.K., Stump, S.E. Krause's Food & Nutrition Therapy. 12th edition, Elsevier, 2010.					