

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
AĞIRLIK YÖNETİMİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR	BESD2131870	Güz Dönemi	2+0	2	8
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Doktora				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. Nihal Zekiye ERDEM				
Dersi Verenler	Dr.Öğr.Üye. Nihal Zekiye ERDEM				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Öğrencilere kilo kontrolü, zayıflama ya da kilo kazanımına dair güncel bilgileri aktarmak, ağırlık yönetimi ile ilgili yapılan/bundan sonra yapılabilecek çalışmaları tartışmak				
Dersin İçeriği	Bu ders; Ağırlık kontrolünün tanımı, kapsamı, Yaşa göre ideal kilo, ideal beden kitle indeksi, ideal kalori tüketimi, Ağırlık, vücut bileşenleri ve metabolizma hızını ölçen cihazlar, Türkiye'de ağırlık yönetimi ile ilgili mevcut ve uygulanabilecek sağlık politikaları, Kilo vermek için yapılan beslenme müdahaleleri, Zayıflamada kullanılan besin öğelerinin bilimsel çalışmalardaki yeri, Zayıflama ile ilgili makale araştırması-I, Zayıflama ile ilgili makale araştırması-II, Kilo almak için yapılan güncel beslenme müdahaleleri, Kilo almak için kullanılan besin öğelerinin bilimsel çalışmalardaki yeri, Kilo kazanımı ile ilgili makale araştırması, Sağlıklı kilonun korunması için yapılan beslenme müdahaleleri, Kilo korumada başarı, Kilo koruma ile ilgili makale araştırması; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
1. Ağırlık yönetimi ile ilgili son gelişmeleri anlatacaktır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
1.1. Beden kitle indeksi, ideal kilo, ideal kalori tüketimiyle ilgili tanımları yapar.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
1.2. Ağırlık, vücut bileşenleri ve metabolizma hızını ölçen cihazları karşılaştırır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
1.3. Türkiye'de ağırlık yönetimi ile ilgili mevcut ve olabilecek sağlık politikalarını değerlendirir.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
2. Kilo vermek için yapılan beslenme müdahalelerini açıklayacaktır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
2.2. Zayıflamada fiziksel aktivitenin rolünü anlatır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
2.1. Zayıflamada kullanılan besin desteklerini tartışır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
2.3. Kilo verme konusunda yapılan güncel çalışmalara örnekler verir.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
3. Kilo almak için uygulanan müdahaleleri anlatacaktır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
3.1. Kilo alma ile ilişkili besin öğelerini irdeler.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
3.2. Kilo almada fiziksel aktivitenin rolünü tartışır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
3.3. Kilo artışı ile ilgili yapılan çalışmalara örnekler verir.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
4. Mevcut kilonun korunması için yapılan beslenme uygulamalarını anlatacaktır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
4.1. Kilo korumada dikkat edilmesi gereken unsurları sıralar.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
4.2. Kilo korumadaki başarısızlığın nedenlerini tartışır.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
4.3. Kilo korumayı sürdüren bireylerin alışkanlıklarını değerlendirir.			1, 10, 11, 18, 2, 3	A, B, C	
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 11: Seminer, 18: Vaka Çalışması, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav, B: Sözlü Sınav, C: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Ağırlık kontrolünün tanımı, kapsamı	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
2	Yaşa göre ideal kilo, ideal beden kitle indeksi, ideal kalori tüketimi	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
3	Ağırlık, vücut bileşenleri ve metabolizma hızını ölçen cihazlar	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
4	Türkiye'de ağırlık yönetimi ile ilgili mevcut ve uygulanabilecek sağlık politikaları	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
5	Kilo vermek için yapılan beslenme müdahaleleri	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
6	Zayıflamada kullanılan besin öğelerinin bilimsel çalışmalardaki yeri	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
7	Zayıflama ile ilgili makale araştırması-I	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
8	Zayıflama ile ilgili makale araştırması-II	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
9	Kilo almak için yapılan güncel beslenme müdahaleleri	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
10	Kilo almak için kullanılan besin öğelerinin bilimsel çalışmalardaki yeri	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
11	Kilo kazanımı ile ilgili makale araştırması	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
12	Sağlıklı kilonun korunması için yapılan beslenme müdahaleleri	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
13	Kilo korumada başarı	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
14	Kilo koruma ile ilgili makale araştırması	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
Kaynaklar					
Kitaplardan notlar					
1. Obezitede Ağırlık Yönetimi ve Diyet Yaklaşımları Muhittin Tayfur, Betül Çiçek. Beslenme ve Diyetetik Güncel Konular-3. Hatipoğlu Basım ve Yayın. 2016.					
2. Her Yönüyle Obezite; Önleme ve Tedavi Yöntemleri Arslan P, Dağ A. TDD Yayını 1. Basım-2012.					
3. Pub med, science direct gibi veri tabanlarından güncel makaleler					