

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİNDE BESLENME YAKLAŞIMI	BESD1231770	Bahar Dönemi	2+0	2	8
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Doktora				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Gülgün ERSOY				
Dersi Verenler					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlığın geliştirilmesine yönelik güncel beslenme müdahalelerini öğretmek, beslenme ile ilişkili hastalıkların oluşmasını engellemeye yönelik çalışmaları anlatmak				
Dersin İçeriği	Bu ders; Beslenme ve sağlık. Optimal beslenme nedir?,Sağlığın geliştirilmesinde güncel beslenme yaklaşımlarına genel bakış,Kemik sağlığının geliştirilmesinde beslenme,Kalp-damar sağlığının geliştirilmesinde beslenme,Obezitenin önlenmesinde beslenme,Hormon sağlığı ve beslenme,Diyabet önlenir mi? Beslenmenin diyabet oluşumuna etkisi,Beslenme ile güçlü bağışıklık sistemi arasındaki ilişki,Göz sağlığı ve beslenme,Cilt sağlığı ve beslenme,Böbrek ve karaciğer sağlığında beslenme,Beslenme ve sindirim sistemi,Psiko-sosyal sağlık ve beslenme,Beslenme ve mental performans; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayacaktır.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
1.1 Optimal beslenmenin tanımını yapar.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
1.2 Sağlığın geliştirilmesi için yapılan akademik çalışmalardan örnekler verir.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
1.3 Popüler bilim/bilim ayrımını yapar.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
2. Sağlığın korunmasında beslenmenin rolünü tartışacaktır.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
2.1. Kemik, kalp-damar, göz, cilt, böbrek ve karaciğer sağlığının korunmasında beslenmenin rolünü tartışır.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
2.2. Obezite ve diyabetin önlenmesinde beslenme yaklaşımlarını anlatır.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
2.3. Sindirim sisteminin düzgün çalışması için gerekli olan beslenme biçimini irdeler.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
2.4. Hormon sağlığında beslenmenin rolünü açıklar.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
3. Psikolojik ve sosyal sağlığın korunmasında beslenmenin rolünü anlatacaktır.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
3.1. Mental işlevlerin geliştirilmesine yönelik beslenme önerilerini özetler.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
3.2. Besinlerin mental performansa etkilerini tartışır.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
3.3. Yaşam boyu zihinsel işlevlerin geliştirilmesine yönelik beslenme önerilerinde bulunur.				1, 10, 11, 2, 3	A, B, C
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 11: Seminer, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav, B: Sözlü Sınav, C: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Beslenme ve sağlık. Optimal beslenme nedir?	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
2	Sağlığın geliştirilmesinde güncel beslenme yaklaşımlarına genel bakış	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
3	Kemik sağlığının geliştirilmesinde beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
4	Kalp-damar sağlığının geliştirilmesinde beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
5	Obezitenin önlenmesinde beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
6	Hormon sağlığı ve beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
7	Diyabet önlenir mi? Beslenmenin diyabet oluşumuna etkisi	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
8	Beslenme ile güçlü bağışıklık sistemi arasındaki ilişki	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
9	Göz sağlığı ve beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
10	Cilt sağlığı ve beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
11	Böbrek ve karaciğer sağlığında beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
12	Beslenme ve sindirim sistemi	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
13	Psiko-sosyal sağlık ve beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
14	Beslenme ve mental performans	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
Kaynaklar					
Makale ve kitap bölümleri					
1. Nutrition and Fitness A. P. Simopoulos Karger-2004					
2. Nutrition and Mental Health Ruth Leys-Wallace CRC Press-2013					
3. Pub med, science direct gibi veri kaynaklarından güncel makaleler					