

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu / Beslenme ve Diyetetik Programı

2019 - 2020 Eğitim Öğretim Yılı

BESLENME İLKELERİ I

Ders Tasarımı (Syllabus)

| Dersin Tanımı | | | | | |
|--|--|--|----------|---------------------------|-------------------------|
| Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U Saat | Kredi | AKTS |
| BESLENME İLKELERİ I | YBES2153400 | Güz Dönemi | 2+3 | 3,5 | 6 |
| Ön Koşul Dersleri | | | | | |
| Önerilen Seçmeli Dersler | | | | | |
| Dersin Dili | Türkçe | | | | |
| Dersin Seviyesi | Lisans | | | | |
| Dersin Türü | Zorunlu | | | | |
| Dersin Koordinatörü | Dr.Öğr.Üye. Rabia İclal ÖZTÜRK | | | | |
| Dersi Verenler | Öğr.Gör. Nadide Gizem TARAKÇI, Öğr.Gör. Fatma MERT BİBEROĞLU, Dr.Öğr.Üye. Nihal Zekiye ERDEM | | | | |
| Dersin Yardımcıları | | | | | |
| Dersin Amacı | Beslenme ve sağlık ilişkisini yorumlayarak, besin öğeleri olarak gruplanan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri besinsel kaynak, çeşitli yaş gruplarındaki gereksinimler ve metabolizma yönünden değerlendirebilme becerisi kazandırmaktır. | | | | |
| Dersin İçeriği | Bu ders; Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki,Karbonhidratlar,Proteinler,Lipitler,Laboratuvarda çalışma prensipleri. Karbonhidrat, protein ve lipit uygulamaları.,Enerji metabolizması,Nükleik asitler, enzimler ve hormonlar,Su ve mineraller: Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum, Demir, Bakır,Mineraller: İyot, Flor, Çinko, Manganez, Krom, Molibden, Kükürt, Selenyum, Kobalt,Vitaminler: Vitamin A,D,E,K,Vitaminler: Tiamin, Riboflavin, Niasin, Vitamin B6, Vitamin B12, Folik Asit,,Vitaminler: Vitamin C, Pantotenik Asit, Biotin, Kolin, Karnitin, İnositol,,Vitamin ve minerallerin laboratuvar uygulaması; konularını içermektedir. | | | | |
| Dersin Öğrenme Çıktıları | | | | Öğretim Yöntemleri | Ölçme Yöntemleri |
| 1.Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmesi | | | | 1, 2, 3 | A |
| 2.Enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, proteinler, yağlar) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini ilişkilendirebilmesi | | | | 1, 2, 3 | A |
| 4.İçerik açısından besinleri ve günlük beslenmeyi değerlendirebilmesi | | | | 1, 2, 3, 4 | A |
| 5.Bireysel besin tüketimi ve fiziksel aktivite kaydı ile kendi beslenme durumunu saptayabilmesi | | | | 1, 2, 3, 4 | A, C |
| 3. Vitaminlerin, minerallerin ve suyun sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini tartışabilmesi | | | | 1, 2, 3 | A |
| Öğretim Yöntemleri | 1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma, 4: Alıştırma ve Uygulama | | | | |
| Ölçme Yöntemleri | A: Yazılı sınav, C: Ödev | | | | |
| Ders Akışı | | | | | |
| Sıra | Konular | Ön Hazırlık | | | |
| 1 | Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki | Beslenme Kitabının ilgili bölümünün okunması | | | |
| 2 | Karbonhidratlar | Beslenme kitabının karbonhidratlar bölümünün okunması | | | |
| 3 | Proteinler | Beslenme kitabının proteinler bölümünün okunması | | | |
| 4 | Lipitler | Beslenme kitabının lipidler bölümünün okunması | | | |
| 5 | Laboratuvarda çalışma prensipleri. Karbonhidrat, protein ve lipit uygulamaları. | | | | |
| 6 | Enerji metabolizması | Beslenme kitabının Enerji Metabolizması bölümünün okunması. | | | |
| 7 | Nükleik asitler, enzimler ve hormonlar | Beslenme kitabının nükleik asitler, enzimler ve hormonlar bölümlerinin okunması. | | | |
| 8 | Su ve mineraller: Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum, Demir, Bakır | Beslenme kitabının su ve mineraller bölümlerinin okunması. | | | |
| 9 | Mineraller:İyot, Flor, Çinko, Manganez, Krom, Molibden, Kükürt, Selenyum, Kobalt | Beslenme kitabının ilgili sayfalarının okunması | | | |
| 10 | Vitaminler: Vitamin A,D,E,K | Beslenme kitabının ilgili sayfalarının okunması | | | |
| 11 | Vitaminler: Tiamin, Riboflavin, Niasin, Vitamin B6, Vitamin B12, Folik Asit, | Beslenme kitabının ilgili sayfalarının okunması | | | |
| 13 | Vitaminler: Vitamin C, Pantotenik Asit, Biotin, Kolin, Karnitin, İnositol, | Beslenme kitabının ilgili sayfalarının okunması | | | |
| 14 | Vitamin ve minerallerin laboratuvar uygulaması | | | | |
| Kaynaklar | | | | | |
| Powerpoint sunum dosyaları. | | | | | |
| 1.Baysal A. Beslenme. 15. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi. 2014. | | | | | |
| 2.Introduction to Human Nutrition.Gibney M, Lanham-New SA, Cassidy A, Vorster HH (Eds). Second edition, Wiley-Blackwell.2009. | | | | | |
| 3.Mahan, L.K., Stump, S.E. Krause's Food & Nutrition Therapy. 12th edition, Elsevier, 2010. | | | | | |
| 4. Insel P, Ross D, McMahon K, Bernstein M. Nutrition. Jones and Bartlett Learning. Sixth ed. 2017. | | | | | |