

## Sağlık Bilimleri Fakültesi / Beslenme ve Diyetetik Programı

2021 - 2022 Eğitim Öğretim Yılı

## BESLENME İLKELERİ I

## Ders Tasarımı (Syllabus)

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
BESLENME İLKELERİ I	BES2153400	Güz Dönemi	2+3	3,5	6
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Dili</b>	Türkçe				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Zorunlu				
<b>Dersin Koordinatörü</b>	Doç.Dr. İdrani KALKAN				
<b>Dersi Verenler</b>	Doç.Dr. İdrani KALKAN				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	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.				
<b>Dersin İçeriği</b>	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.				
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>				<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>
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
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma, 4: Alıştırma ve Uygulama				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Yazılı sınav, C: Ödev				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
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.	Yok			
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				
<b>Kaynaklar</b>					
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.					