

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
BESİNLERE GİRİŞ	BES1272000	Bahar Dönemi	2+0	2	2
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Doç.Dr. Indrani KALKAN				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Merve GÜNEY COŞKUN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Besin öğelerini kaynakları açısından değerlendirmek ve sağlıklı beslenme programlarını oluşturmaktır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Besin nedir? Temel besinlerin tarihçesi. Besin ve besin ögesi arasındaki fark.,Besinlerin kaynakları:hayvansal ve bitkisel kaynaklar,Besinlerin içerikleri:karbonhidratlar,Besinlerin içerikleri:proteinler,Besinlerin içerikleri:yağlar,Besinlerin içerikleri:vitaminler,Besinlerin içerikleri:mineraller ve su,Besin öğelerinin vücut çalışmasındaki işlevleri,Besin grupları ve sağlıklı beslenme modelleri,Süt grubu:süt, yoğurt, peynir,Et grubu:Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller,Ekmek grubu:Ekmek, bulgur, makarna, pirinç,Sebze-meyve grubu,Sağlıklı beslenme önerileri; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1. Besin kavramını ve kaynaklarına göre sınıflandırılmasını açıklar.				10, 16, 9	A, E
2. Besinleri işlevlerine göre sınıflandırıp, besin gruplarının önemini sorgular.				10, 16, 9	A, E
3. Ülkemizdeki ve dünyadaki sağlıklı beslenme modellerini yorumlar.				10, 16, 9	A, E
4. Ülkemizdeki ve dünyadaki besin tüketim önerilerini analiz eder.				10, 16, 9	A, E
Öğretim Yöntemleri	10: Tartışma Yöntemi, 16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav, E: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Besin nedir? Temel besinlerin tarihçesi. Besin ve besin ögesi arasındaki fark.	Önerilen kaynaklardan konuya hazırlanılması			
2	Besinlerin kaynakları:hayvansal ve bitkisel kaynaklar	1. kaynak 2-6. sayfalar			
3	Besinlerin içerikleri:karbonhidratlar	1 kaynak 6-8. sayfalar			
4	Besinlerin içerikleri:proteinler	1 kaynak 8. sayfa			
5	Besinlerin içerikleri:yağlar	1. kaynak 8.sayfa			
6	Besinlerin içerikleri:vitaminler	1. kaynak 11. sayfa			
7	Besinlerin içerikleri:mineraller ve su	1.kaynak 11.sayfa			
8	Besin öğelerinin vücut çalışmasındaki işlevleri	Levetin-Mc Mahon Plants and Society kitabı 160-169.sayfalar			
9	Besin grupları ve sağlıklı beslenme modelleri	Dünyadaki beslenme modellerinin incelenmesi http://www.eatright.org/ (American Academy of Nutrition andDietetics) www.usda.gov (United States Department of Agriculture) http://www.hsph.harvard.edu/nutrition			
10	Süt grubu:süt, yoğurt, peynir	https://www.choosemyplate.gov/dairy			
11	Et grubu:Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller	https://www.choosemyplate.gov/protein-foods			
12	Ekmek grubu:Ekmek, bulgur, makarna, pirinç	https://www.choosemyplate.gov/grains			
13	Sebze-meyve grubu	https://www.choosemyplate.gov/vegetables , https://www.choosemyplate.gov/fruits			
14	Sağlıklı beslenme önerileri	http://www.eatright.org/resources/food/nutrition			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınav Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar

Ders notları, Çeşitli makaleler

•Understanding Nutrition Eleanor Noss Whitney, Sharon Rady Rolfes, 13th edition. Wadsworth Publishing, 2012

•Mahan, L.K., Stump, S.E. Krause's Food & Nutrition Therapy. 12th edition, Elsevier, 2010.

•Levetin- Mc Mahon Plants and Society 2th edition McGraw Hill 2008.