

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
BESİNLERE GİRİŞ	BES1272000	Bahar Dönemi	2+0	2	2
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Dili</b>	İngilizce				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Programa Bağlı Seçmeli				
<b>Dersin Koordinatörü</b>	Dr.Öğr.Üye. Neda YOUSEFİRAD				
<b>Dersi Verenler</b>	Dr.Öğr.Üye. Neda YOUSEFİRAD				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	Öğrencileri besinlerin kaynakları ve içerikleri ile besin grupları, tüketimleri ve sağlıklı beslenme modelleri konularında değerlendirmektir.				
<b>Dersin İçeriği</b>	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.				
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>		<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>		
1.Besin kavramını açıklayıp, kaynaklarına göre sınıflandırabilmesini		1, 10, 2, 3	A, C		
2.Besinleri işlevlerine göre sınıflandırıp, besin gruplarının önemini sorgulayabilmesini		1, 2, 3	A, C		
3. Ülkemizdeki ve dünyadaki sağlıklı beslenme modellerini yorumlayabilmesini		1, 2, 3	A, C		
4. Ülkemizdeki ve dünyadaki besin tüketim önerilerini		1, 2, 3	A, C		
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Yazılı sınav, C: Ödev				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
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 <a href="http://www.eatright.org/">http://www.eatright.org/</a> (American Academy of Nutrition andDietetics)www.usda.gov (United States Department of Agriculture) <a href="http://www.hsph.harvard.edu/nutrition">http://www.hsph.harvard.edu/nutrition</a>			
10	Süt grubu:süt, yoğurt, peynir	<a href="https://www.choosemyplate.gov/dairy">https://www.choosemyplate.gov/dairy</a>			
11	Et grubu:Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller	<a href="https://www.choosemyplate.gov/protein-foods">https://www.choosemyplate.gov/protein-foods</a>			
12	Ekmek grubu:Ekmek, bulgur, makarna, pirinç	<a href="https://www.choosemyplate.gov/grains">https://www.choosemyplate.gov/grains</a>			
13	Sebze-meyve grubu	<a href="https://www.choosemyplate.gov/vegetables">https://www.choosemyplate.gov/vegetables</a> , <a href="https://www.choosemyplate.gov/fruits">https://www.choosemyplate.gov/fruits</a>			
14	Sağlıklı beslenme önerileri	<a href="http://www.eatright.org/resources/food/nutrition">http://www.eatright.org/resources/food/nutrition</a>			
<b>Kaynaklar</b>					
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.					