

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Beslenme ve Diyetetik Programı

2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı

BESLENME İLKELERİ I

Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
BESLENME İLKELERİ I	BES2153400	Güz Dönemi	2+3	3,5	6
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü	Doç.Dr. Indrani KALKAN				
Dersi Verenler	Doç.Dr. Indrani KALKAN				
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 Kazanımları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1.Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi değerlendirir.				10, 16, 9	A
2.Enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, proteinler, yağlar) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini ilişkilendirir.				10, 16, 9	A
4.İçerik açısından besinleri ve günlük beslenmeyi değerlendirir.				10, 16, 6, 9	A
5.Bireysel besin tüketimi ve fiziksel aktivite kaydı ile kendi beslenme durumunu saptar.				10, 16, 6, 9	A, E
3. Vitaminlerin, minerallerin ve suyun sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini tartışır.				10, 16, 9	A
Öğretim Yöntemleri	10: Tartışma Yöntemi, 16: Soru - Cevap Tekniği , 6: Deneyimle Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav, E: 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.	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				
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

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.