

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
GIDA BİLİMİ VE BESLENME İLKELERİ	GMS1164270	Güz Dönemi	3+0	3	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. Emine OLUM				
Dersi Verenler	Dr.Öğr.Üye. Emine OLUM				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Temel besin öğelerini, özelliklerini, önemini açıklamak ve beslenme biçimlerinin insan vücuduna olan etkilerini irdelemektir. Sağlıklı beslenme konusunda temel bilgileri kazandırmaktır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Dersin işleyiş planı, amacı ve içeriğinin açıklanması, beslenme kavramı, gıda seçimi, sağlık beslenme, Makro besin öğeleri, Karbonhidratlar, Basit şekerler, Kompleks şekerler, diyetle karbonhidrat miktarının azaltılması, Proteinler, diyetle proteinlerin önemi, gıdalardaki fonksiyonları, Yağlar (doymuş ve doymamış yağlar, kolesterol) Yağların insan sağlığına etkileri ve gıdalardaki fonksiyonları, Mineraller, minerallerin insan sağlığına etkileri, Vitaminler, yağda çözünen vitaminler, suda çözünen vitaminler, Su, insan sağlığı açısından önemi, gıdadaki fonksiyonu, Sağlıklı ürün geliştirme, Glutensiz, şekeriz, vegan ürün geliştirme, Besin grupları; ekme, tahıl ve baklagil grubu, proje konularının tartışılması, ekşi mayalı ekme, tam tahıllı ürünler, proje fikirlerinin tartışılması, Besin grupları; et, süt, yumurta grubu, sebze ve meyve grubu; yağlar ve şekerler Diyet ve sağlık, Gıda intoleransları; laktoz intoleransı, gluten intoleransı, Vegan ve Vejeteryan beslenme, Proje sunumları, Proje değerlendirmeleri; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Besin öğelerinin sağlık için önemini de belirterek beslenmeyi tanımlar.				10, 4, 9	
Beslenmenin temellerini çevresini ve meslektaşlarını bilgilendirecek şekilde açıklar.				10, 4, 9	
Fizyolojik gereksinimleri de irdeleyerek beslenme ve sağlık arasında ilişkiyi açıklar.				10, 16, 9	
Sağlıksız bir menüyü temel beslenme ilkeleri bilgilerini kullanarak tanımlar.				10, 16, 9	
Sağlığın korunmasına fayda sağlayan fonksiyonel besinlerin işlevlerini açıklar.				10, 16, 19, 9	
Özel beslenme gereksinimi bulunan bireyler için ürün geliştirir.					A, F
Öğretim Yöntemleri	10: Tartışma Yöntemi, 16: Soru - Cevap Tekniği, 19: Beyin Fırtınası Tekniği, 4: Sorgulama Temelli Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav, F: Proje Görevi				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Dersin işleyiş planı, amacı ve içeriğinin açıklanması, beslenme kavramı, gıda seçimi, sağlık beslenme				
2	Makro besin öğeleri, Karbonhidratlar, Basit şekerler, Kompleks şekerler, diyetle karbonhidrat miktarının azaltılması	Önerilen kaynaklardan ilgili bölümün okunması			
3	Proteinler, diyetle proteinlerin önemi, gıdalardaki fonksiyonları,	Önerilen kaynaklardan ilgili bölümün okunması			
4	Yağlar (doymuş ve doymamış yağlar, kolesterol) Yağların insan sağlığına etkileri ve gıdalardaki fonksiyonları	Önerilen kaynaklardan ilgili bölümün okunması			
5	Mineraller, minerallerin insan sağlığına etkileri, Vitaminler, yağda çözünen vitaminler, suda çözünen vitaminler,				
6	Su, insan sağlığı açısından önemi, gıdadaki fonksiyonu,	literatür araştırması			
7	Sağlıklı ürün geliştirme	Literatür araştırması			
8	Glutensiz, şekeriz, vegan ürün geliştirme	Önerilen kaynaklarla ilgili bölümlerin okunması			
9	Besin grupları; ekme, tahıl ve baklagil grubu, proje konularının tartışılması, ekşi mayalı ekme, tam tahıllı ürünler, proje fikirlerinin tartışılması	Önerilen kaynaklardan ilgili bölümün okunması			
10	Besin grupları; et, süt, yumurta grubu, sebze ve meyve grubu; yağlar ve şekerler Diyet ve sağlık	Önerilen kaynaklardan ilgili bölümün okunması			
11	Gıda intoleransları; laktoz intoleransı, gluten intoleransı	Önerilen kaynaklardan ilgili bölümün okunması			
12	Vegan ve Vejeteryan beslenme	Önerilen kaynaklardan ilgili bölümün okunması			
13	Proje sunumları				
14	Proje değerlendirmeleri				
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		50			
Genel Sınav		50			

Kaynaklar	
Öğretim görevlisi ders notları: Tayar, M., Korkmaz, N.H., Özkeleş, H.E. 2017. Beslenme İlkeleri. Dora, Bursa, 425s. · Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. 2008. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Klasmat Matbaacılık, Ankara. Erişim: http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D5.pdf Nutrition · Principles and Recommendations in Diabetes. American Diabetes Association. Erişim: http://care.diabetesjournals.org/content/27/suppl_1/s36.full-text.pdf	