

Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
Beslenme İlkeleri	GDM 206	4	3 + 0	3	5

Ön Koşul Dersleri	
Önerilen Seçmeli Dersler	
Dersin Dili	Türkçe
Dersin Seviyesi	Lisans
Dersin Türü	Zorunlu
Dersin Koordinatörü	Doç.Dr. OMCA DEMİRKOL
Dersi Verenler	Doç.Dr. OMCA DEMİRKOL
Dersin Yardımcıları	
Dersin Kategorisi	
Dersin Amacı	Besin öğeleri ve fonksiyonları, beslenme yetersizlikleri, yeterli ve dengeli beslenme esaslarını öğrenmek, uygulamak ve uygulamaktır.
Dersin İçeriği	Beslenme ve sağlık, besin öğeleri, karbonhidratlar, lipitler, proteinler, su ve mineraller, vitaminler, antioksidanlar, enerji metabolizması, besin grupları, şişmanlık ve zayıflık.

Ders Öğrenime Çıktıları	Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1 Beslenmenin insan ve toplum sağlığı üzerindeki etkisini kavrar	Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma.	Sınav, Ödev,
2 Doğru beslenme kurallarını kavrar	Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma.	Sınav, Ödev,
3 Besin bileşenlerinin eksikliğinde karşılaşılan problemleri kavrar ve çözüm yollarını tasarlar	Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma.	Sınav, Ödev,
4 Beslenme ve sağlık ilişkisi ile ilgili bilimsel ve teknolojik gelişmeleri takip ve analiz eder	Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma, Grup Çalışması.	Sınav, Ödev,

Hafta	Ders Konuları	Ön Hazırlık
1	Ders tanıtımı ve derse giriş	
2	Karbonhidratlar: Sınıflandırması, sindirimi ve emilmesi depolanması, kullanılması	
3	Karbonhidratlar: Görevleri, günlük karbonhidrat ihtiyacı, eksikliği, şeker dışındaki taçlandırıcılar Gıda formları ve beslenme alışkanlıkları	
4	Proteinler: Sınıflandırılması, sindirimi ve emilmesi depolanması, kullanılması	
5	Proteinler Görevleri, günlük protein ihtiyacı, eksikliği.	
6	Lipidler, Sınıflandırılması, yağ ihtiyacı, yağ asitleri, yağların sindirimi, emilmesi, kanda taşınması.	
7	Vitaminler ve yağda eriyen vitaminler	
8	Yağda eriyen vitaminler, suda eriyen vitaminler	
9	Ara sınav haftası	
10	Su ve mineraller	
11	Mineraller	
12	Antioksidanları	
13	Enerji metabolizması	
14	Geçmişten günümüze beslenme çeşitleri: nutrigenetik, çığ beslenme, ketojenik beslenme vb. beslenme çeşitleri	

Kaynaklar

Ders Notu	Beslenme İlkeleri Ders Notu, Demirkol, O. 2014
Ders	Beslenme, Ayşe Baysal, 2002, Hatiboğlu Yayıncılık, 9. baskı
Kaynaklar	Beslenme Ergin Sencer, Yusuf Orhan, 2005, İstanbul Medikal Yayıncılık/İstanbul, 653 sayfa, Beslenme, Mehmet Demirci, 2009, Onur Grafik/İstanbul, 342 sayfa, Sağlıkta ve hastalıkta beslenme, Zeynep Oşar, Tülay Erkan (ed) 2004, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Yay. Sempozyum dizisi No:41. 256 sayfa.

Sıra	Program Çıktıları	Konu Düzeyi
		1 2 3 4 5
1	Matematik, fen bilimleri ve ilgili mühendislik disiplinine özgü konularda yeterli bilgi birikimi; bu alanlardaki kuramsal ve uygulamalı bilgileri, karmaşık mühendislik problemlerinde kullanabilme becerisi.	
2	Karmaşık mühendislik problemlerini saptama, tanımlama, formüle etme ve çözme becerisi; bu amaçla uygun analiz ve modelleme yöntemlerini seçme ve uygulama becerisi.	
3	Karmaşık bir sistemi, süreci, cihazı veya ürünü gerçekçi kısıtlar ve koşullar altında, belirli gereksinimleri karşılayacak şekilde tasarlama becerisi; bu amaçla modern tasarım yöntemlerini uygulama becerisi.	

Sıra Program Çıktıları

4	Mühendislik uygulamalarında karşılaşılan karmaşık problemlerin analizi ve çözümü için gerekli olan modern teknik ve araçları geliştirme, seçme ve kullanma becerisi; bilişim teknolojilerini etkin bir şekilde kullanma becerisi.				
5	Karmaşık mühendislik problemlerinin veya disipline özgü araştırma konularının incelenmesi için deney tasarlama, deney yapma, veri toplama, sonuçları analiz etme ve yorumlama becerisi.				
6	Disiplin içi ve çok disiplinli takımlarda etkin biçimde çalışabilme becerisi; bireysel çalışma becerisi.				
7	Türkçe sözlü ve yazılı etkin iletişim kurma becerisi; en az bir yabancı dil bilgisi; etkin rapor yazma ve yazılı raporları anlama, tasarım ve üretim raporları hazırlayabilme, etkin sunum yapabilme, açık ve anlaşılır talimat verme ve alma becerisi.				X
8	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci; bilgiye erişebilme, bilim ve teknolojiadaki gelişmeleri izleme ve kendini sürekli yenileme becerisi.				X
9	Etik ilkelerine uygun davranma, mesleki ve etik sorumluluk bilinci; mühendislik uygulamalarında kullanılan standartlar hakkında bilgi.				
10	Proje yönetimi, risk yönetimi ve değişiklik yönetimi gibi, iş hayatındaki uygulamalar hakkında bilgi; girişimcilik, yenilikçilik hakkında farkındalık; sürdürülebilir kalkınma hakkında bilgi.				
11	Mühendislik uygulamalarının evrensel ve toplumsal boyutlarda sağlık, çevre ve güvenlik üzerindeki etkileri ve çağın mühendislik alanına yansıyan sorunları hakkında bilgi; mühendislik çözümlerinin hukuksal sonuçları konusunda farkındalık.				

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl Çalışmaları	Katkı Oranı
1. Ödev	100
Toplam	100
1. Yıl İçinin Başarıya	40
1. Final	60
Toplam	100

AKTS - İş Yükü Etkinlik

	Sayı	Süre (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Ders Süresi (Sınav haftası dahildir: 16x toplam ders saati)	14	3	42
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	3	42
Ara Sınav	1	8	8
Kısa Sınav	2	8	16
Ödev	1	10	10
Final	1	10	10
Toplam İş Yükü			128
Toplam İş Yükü / 25 (Saat)			5,12
Dersin AKTS Kredisi			5

