

TOROS ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
Hemşirelik Ve Sağlık Hizmetleri

Ders Bilgileri

BESLENME

| Kodu | Dönemi | Teori | Uygulama | Ulusal Kredisi | AKTS Kredisi |
|--------|--------|--------------|----------|----------------|--------------|
| | | Saat / Hafta | | | |
| HEM223 | Güz | 2 | 0 | 2 | 2 |

| | |
|----------------------------|---|
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) | Yok |
| Dili | Türkçe |
| Türü | Zorunlu |
| Seviyesi | Lisans |
| Öğretim Elemanı(ları) | Dr. Öğr. Üyesi Betül GÜLŞEN ATALAY |
| Öğretim Sistemi | Yüz Yüze |
| Önerilen Hususlar | Yok |
| Staj Durumu | Yok |
| Amacı | İnsan sağlığını doğrudan etkileyen beslenmenin bir bilim dalı olarak ele alınıp yeterli ve dengeli beslenmenin insan hayatındaki öneminin kavranması, besin öğeleri ve besin gruplarının incelenmesi ile ilgili bilgi beceri kazandırır. |
| İçeriği | Temel beslenme ilkeleri, beslenmenin tanımı ve önemi, yeterli ve dengeli beslenmek için gerekli olan besin öğeleri, fiziksel ve kimyasal yapıları, vücut çalışmasındaki etkinlikleri ve önemi; Besinler öğeleri; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, mineraller, vitaminler, suyun organizmadaki görevleri işlenecektir. |

Dersin Öğrenim Çıktıları

| # | Öğrenim Çıktıları |
|---|--|
| 1 | Beslenme ile ilgili genel kavramları açıklar |
| 2 | Yeterli ve dengeli beslenmeyi tanımlayabilir ve besin/sağlık etkileşimini açıklar |
| 3 | Makro ve mikro besin öğelerinin vücutta kullanım şekillerini, besin kaynaklarını, gereksinim durumlarını açıklar |
| 4 | Besin öğelerinin yetersizliği ve aşırı alınması durumlarını, hastalık durumlarını açıklar. |

Haftalık Ayrıntılı Ders İçeriği

| # | Konular | Öğretim Yöntem ve Teknikleri |
|---|--|------------------------------|
| 1 | Beslenme ve sağlık, beslenmenin amacı, yeterli ve dengeli beslenme | Anlatım, tartışma |
| 2 | Karbonhidratların tanımı, yapısal özellikleri, kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 3 | Karbonhidratların tanımı, yapısal özellikleri, kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 4 | Lipidler tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 5 | Lipidler tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 6 | Proteinler tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 7 | Proteinler tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 8 | Ara Sınav | |

| | | |
|----|---|-------------------|
| 9 | Nükleik Asitler ve Enzimlerin yapıları ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 10 | Enerji Metabolizması | Anlatım, tartışma |
| 11 | Hormonların yapıları ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 12 | Su ve Mineral tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 13 | Su ve Mineral tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 14 | Vitaminler tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 15 | Vitaminler tanımı, yapısal özellikleri,kaynakları, gereksinim, sindirim-emilim-metabolizması ve vücut çalışmasındaki fonksiyonları | Anlatım, tartışma |
| 16 | Son Sınav | |

Resources

| # | Malzeme / Kaynak Adı | Kaynak Hakkında Bilgi | Referans / Önerilen Kaynak |
|---|---|-----------------------|----------------------------|
| 1 | Beslenme, Prof.Dr.Ayşe Baysal,Hatipoğlu Yayınevi,2004 | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |

Ölçme ve Değerlendirme Sistemi

| # | Ağırlık | Çalışma Türü | Çalışma Adı |
|---|---------|--------------|-------------|
| 1 | %40 | Ara Sınav | Ara Sınav |
| 2 | %60 | Son Sınav | Son Sınav |

Dersin Öğrenim Çıktıları ve Program Yeterlilikleri ile İlişkileri

| # | Öğrenim Çıktıları | Program Çıktıları | Ölçme ve Değerlendirme |
|---|--|-------------------|------------------------|
| 1 | Beslenme ile ilgili genel kavramları açıklar | 3,6,13 | 1,2 |
| 2 | Yeterli ve dengeli beslenmeyi tanımlayabilir ve besin/sağlık etkileşimini açıklar | 3,6,13 | 1,2 |
| 3 | Makro ve mikro besin öğelerinin vücutta kullanım şekillerini, besin kaynaklarını, gereksinim durumlarını açıklar | 3,6,13 | 1,2 |
| 4 | Besin öğelerinin yetersizliği ve aşırı alınması durumlarını, hastalık durumlarını açıklar. | 3,6,13 | 1,2 |

Not: Ölçme ve Değerlendirme sütununda belirtilen sayılar, bir üstte bulunan Ölçme ve Değerlendirme Sistemi başlıklı tabloda belirtilen çalışmaları işaret etmektedir.

İş Yükü Detayları

| # | Etkinlik | Adet | Süre (Saat) | İş Yükü |
|---|---|------|-------------|---------|
| 1 | Ders Süresi | 14 | 2 | 28 |
| 2 | Sınıf Dışı Ders Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 14 | 2 | 28 |
| 3 | Sunum ve Seminer Hazırlama | 0 | 0 | 0 |
| 4 | İnternette tarama, kütüphane ve arşiv çalışması | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Belge/Bilgi listeleri oluşturma | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Atölye | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Ara Sınav için Hazırlık | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Ara Sınav | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Kısa Sınav | 0 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|-------------------------|---|---|-----------|
| 10 | Ödev | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Ara Proje | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Ara Uygulama | 0 | 0 | 0 |
| 13 | Son Proje | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Son Uygulama | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Son Sınav için Hazırlık | 1 | 1 | 1 |
| 16 | Son Sınav | 1 | 1 | 1 |
| | | | | 60 |