

# 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
				<b>60</b>