

TOROS ÜNİVERSİTESİ

Meslek Yüksekokulu
Anestezi

Ders Bilgileri

TEMEL BESLENME

| Kodu | Dönemi | Teori | Uygulama | Ulusal Kredisi | AKTS Kredisi |
|--------|--------|--------------|----------|----------------|--------------|
| | | Saat / Hafta | | | |
| ANS219 | Güz | 2 | 0 | 2 | 0 |

| | |
|----------------------------|--|
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) | Yok |
| Dili | Türkçe |
| Türü | Seçmeli |
| Seviyesi | Ön Lisans |
| Öğretim Elemanı(ları) | Öğr. Gör. Aynur ÇELİK |
| Öğretim Sistemi | Yüz Yüze |
| Önerilen Hususlar | Yok |
| Staj Durumu | Yok |
| Amacı | Bu dersin amacı, gıda kimyası, besin teknolojileri, toplu beslenme, besin öğeleri, besinlerin bileşimleri konusunda temel bilgileri vererek öğrencilerin bu bilgileri kullanıp, yeterli ve dengeli beslenme esasları ile birlikte bu bilgileri mutfakta uygulamalarını sağlamaktır. |
| İçeriği | Beslenmeye giriş; yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme tanımı; karbohidratların, proteinlerin, lipitlerin, vitamin ve minerallerin sağlıklı beslenmedeki önemi, bu besin öğelerinin kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumu ve toksisiteleri; besin piramitleri, fonksiyonel gıdalar, besin grupları ve gruplarda yer alan besinlerin özellikleri, farklı yaş gruplarında ve özel durumlarda beslenme (alerjenler, çölyak hastalığı, laktoz intolerans, vb.) temel beslenme soruları, günlük besin tüketimleri için menü planlama örnekleri, menülerin enerji ve besin ögesi değerlerinin hesaplanması, enerji metabolizması |

Dersin Öğrenim Çıktıları

| # | Öğrenim Çıktıları |
|---|---|
| 1 | Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi Tanımlar. |
| 2 | Enerji ve besin öğelerinin (karbohidrat, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller, su) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini ilişkilendirebilir. |
| 3 | Genel olarak beslenme durumunu değerlendirir ve düzeltilmesi konusunda çözümler önerir. |
| 4 | Besin öğelerini içeren yiyeceklerin satın alma, hazırlama, saklama, pişirme koşullarını açıklar. |
| 5 | Toplumun ve bireylerin beslenme durumunu saptayabilir. |
| 6 | Yeterli ve dengeli beslenebilmek için değişik grupların alması gereken enerji ve besin ögesi (karbohidrat, protein, yağ, vitamin, mineral, su) miktarlarını belirler. |

Haftalık Ayrıntılı Ders İçeriği

| # | Konular | Öğretim Yöntem ve Teknikleri |
|---|---|------------------------------|
| 1 | Beslenmeye Giriş ve Beslenme İle İlgili Temel Kavramlar | Anlatım, tartışma, sunum |
| 2 | Besin Öğeleri ve Besin Öğelerinin Sınıflandırılması | Anlatım, tartışma, sunum |
| 3 | Karbohidratlar | Anlatım, tartışma, sunum |
| 4 | Yağlar / Lipidler | Anlatım, tartışma, sunum |
| 5 | Proteinler | Anlatım, tartışma, sunum |
| 6 | Vitaminler | Anlatım, tartışma, sunum |

| | | |
|----|---|--------------------------|
| 7 | Su ve Mineraller | Anlatım, tartışma, sunum |
| 8 | Ara Sınav | Yazılı |
| 9 | Enerji Metabolizması | Anlatım, tartışma, sunum |
| 10 | Besin Grupları ve Besin Piramidi | Anlatım, tartışma, sunum |
| 11 | Beden Kitle İndeksi Değerlendirmeleri | Anlatım, tartışma, sunum |
| 12 | Yeterli ve Dengeli Beslenme, Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları | Anlatım, tartışma, sunum |
| 13 | İşlenmiş Gıdalar, Gıda Katkı Maddeleri ve Koruyucular | Anlatım, tartışma, sunum |
| 14 | Fonksiyonel Gıdalar | Anlatım, tartışma, sunum |
| 15 | Farklı yaş gruplarında ve özel durumlarda beslenme (alerjenler, çölyak hastalığı, laktoz intolerans, vb.) | Anlatım, tartışma, sunum |
| 16 | Son Sınav | Yazılı |

Resources

| # | Malzeme / Kaynak Adı | Kaynak Hakkında Bilgi | Referans / Önerilen Kaynak |
|---|---|-----------------------|----------------------------|
| 1 | İlilge Saldamlı, Gıda Kimyası, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2007 | | |
| 2 | Prof. Dr. Sıdıka BULDUK, Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama, Detay Yayıncılık, 2013 | | |
| 3 | Prof. Dr. Ayşe BAYSAL, Genel Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, 2015 | | |

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 | Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi Tanımlar. | 4,5,6,7,8,10 | 1,2 |
| 2 | Enerji ve besin öğelerinin (karbonhidrat, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller, su) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini ilişkilendirebilir. | 4,5,6,7,8,10 | 1,2 |
| 3 | Genel olarak beslenme durumunu değerlendirir ve düzeltilmesi konusunda çözümler önerir. | 4,5,6,7,8,10 | 1,2 |
| 4 | Besin öğelerini içeren yiyeceklerin satın alma, hazırlama, saklama, pişirme koşullarını açıklar. | 4,5,6,7,8,10 | 1,2 |
| 5 | Toplumun ve bireylerin beslenme durumunu saptayabilir. | 4,5,6,7,8,10 | 1,2 |
| 6 | Yeterli ve dengeli beslenebilmek için değişik grupların alması gereken enerji ve besin ögesi (karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral, su) miktarlarını belirler. | 4,5,6,7,8,10 | 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 |