TOROS ÜNİVERSİTESİ

Meslek Yüksekokulu
Aşçılık

Ders Bilgileri

BESLENME İLKELERİ					
Kodu	**Dönemi**	**Teori**	**Uygulama**	**Ulusal Kredisi**	**AKTS Kredisi**
		Saat / Hafta			
AŞÇ101	Güz	2	0	2	2

Ön Koşulu Olan Ders(ler)	Yok
Dili	Türkçe
Türü	Zorunlu
Seviyesi	Ön Lisans
Öğretim Elemanı(ları)	Prof. Dr. Yüksel ÖZDEMİR
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; karbonhidratların, 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 Önemini Tanımlar.
2	Enerji ve besin ögelerinin (karbonhidrat, 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 öğesi (karbonhidrat, 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	Karbonhidratlar	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	İlbilge Saldamlı, Gıda Kimyası, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2007		
2	Prof. Dr. Sıdıka BULDUK, Beslenme İlkeleri ve Mönü 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 Önemini Tanımlar.	4,5,6,7,8,10	1,2
2	Enerji ve besin ögelerinin (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 öğesi (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 Değerlerndirme 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