

BESLENME İLKELERİ-II (BES 109)

Dersin Kredisi: 4

Ders Akts: 4

Dersin Yarıyılı: 2

Ders Türü: Zorunlu

DERS BİLGİLERİ

Dersin Dili: Türkçe

Öğretim Elemanı:

Teorik Ders : Yrd.Doç.Dr.Tuğba Küçükkasap Cömert

Uygulama Dersleri: Yrd.Doç.Dr.Tuğba Küçükkasap Cömert, Öğr.Gör.Yeliz Güçer,

Öğr.Gör. Aysun İytemür

Öğretim Elemanı Web Sitesi: <http://www.yuksekihtisasuniversitesi.edu.tr>

Öğretim Elemanı E-Posta: -

Dersin Verilme Şekli: Yüz yüze

Staj/Uygulama: Uygulama vardır.

Dersin Önkoşulları: BES 103 Beslenme İlkeleri I dersini almış olmak

Öğrenme Çıktıları:

1. Su ve elektrolitlerin vücut çalışmasındaki önemini öğrenir.
2. Vitamin ve minerallerin insan beslenmesindeki önemini kavrar.
3. Vitamin ve mineral içerikleri yönünden besinleri değerlendirir.
4. Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük vitamin ve mineral gereksinmelerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını öğrenir ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlar.
5. Besin işleme-saklamanın tekniklerini öğrenir.
6. Menü planlamayı etkileyen etmenleri ve menü planlama becerisini öğrenir

Ders İçeriği:

1. **Hafta:** Et, yumurta ve kurubaklagiller
2. **Hafta:** Su ve elektrolitler
3. **Hafta:** Kalsiyum, magnezyum, fosfor, kükürt
4. **Hafta:** Demir, bakır, iyot, flor
5. **Hafta:** Çinko, mangan, selenyum ve diğerleri
6. **Hafta:** A, D, E, K vitaminleri
7. **Hafta:** Ara Sınav
8. **Hafta:** B₆, B₁₂, folik asit
9. **Hafta:** B₁, B₂, niasin
10. **Hafta:** C vitamini ve diğerleri
11. **Hafta:** Pantotenik asit, biotin, kolin, inositol, karnitin
12. **Hafta:** Besin işleme teknikleri, menü planlama
13. **Hafta:** 1 Mayıs (resmi tatil)
14. **Hafta:** Öğrenci sunumları

Kaynaklar:

1. Baysal, A (2011). Beslenme (13.baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
2. Mahan L.K., Escott-Stump S. Raymond J. (2011) Krause's Food & The Nutrition Care Process (13.baskı). Washington: Elseiver.
3. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
4. Szefer P., Nriagu JO. (2007). Mineral Components in Foods, (Ed by), CRC Press.
5. Zempleni J., Rucker RB., McCormick DB., Suttie JW (2007). Handbook of Vitamins, (Ed by), Fourth Edition, CRC Press

6. Berdrier CD., Dwyer JT., Heber D. (2013). Handbook of Nutrition and Food (Ed by), Third Edition, CRC Press.
7. Wiseman G (2002). Nutrition and Health (Ed by), First Edition, CRC Press.