

## BESLENME İLKELERİ-I (BES 103)

**Dersin Kredisi:** 4

**Ders Akts:** 5

**Dersin Yarıyılı:** 1

**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 İLTEMUR

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

**Öğretim Elemanı E-Postası:** -

**Dersin Amacı:** Enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini öğretmek, besinlerin enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirilmesini, farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını öğretmek, beslenme durumunun saptanmasında bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerinin uygulanmasını öğrenerek ve sağlıklı beslenme için öneriler geliştirmek.

### Dersin Öğrenme Çıktıları:

1. Makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.
2. Besinleri enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirir.
3. Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını bilir
4. Besin öğelerinin günlük tüketim miktarlarını saptar ve önerilere göre karşılaştırma yapar.
5. Genel beslenme durumu, beslenme alışkanlıklarını değerlendirir, diyet örüntüsünü yorumlar

**Dersin Veriliş Biçimi:** Yüz yüze eğitim

**Dersin Önkoşulları:** Bu dersin önkoşulu bulunmamaktadır.

**Önerilen Dersler:** Bu dersle ilişkili önerilen başka dersler bulunmamaktadır.

**Dersin içeriği:**

- 1. Hafta:** Beslenmenin Önemi
- 2. Hafta:** Karbonhidratlar-1
- 3. Hafta:** Karbonhidratlar-2
- 4. Hafta:** Karbonhidratlar-3
- 5. Hafta:** Yağlar-1
- 6. Hafta:** Yağlar-2
- 7. Hafta:** ARA SINAV
- 8. Hafta:** Yağlar-3
- 9. Hafta:** Proteinler-1
- 10. Hafta:** Proteinler-2
- 11. Hafta:** Protein Kalitesi
- 12. Hafta:** Enerji metabolizması ve fiziksel aktivite
- 13. Hafta:** Öğrenci sunumları
- 14. Hafta:** FİNAL SINAVI

**Zorunlu ya da Önerilen Kaynaklar:**

- 1.** Baysal, A. (2011) Beslenme (13.baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık.
- 2.** Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- 3.** Berdaries, CD, Dwyer J.T. Heber D. (2013). Handbook of Nutrition and Food (Ed by), Third Edition, CRC Press.
- 4.** Wiseman G. (2002).Nutrition and Health (Ed by), First Edition, CRC Press.
- 5.** Mahan L.K, Stump S.E. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy, 11 th Edition, USA, 2004.
- 6.** Mahan L.K, Escott-Stump S, Raymond J. (2011). Krause's Food&theNutritionCareProcess (13.baskı). Washington: Elseiver.

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:** Sözlü anlatım, Laboratuvar uygulaması

**Staj/Uygulama:** Uygulama vardır.