

BESLENME ve SAĞLIK

1	Ders Adı:	BESLENME ve SAĞLIK
2	Ders Kodu:	GK002
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	nhasil@uludag.edu.tr, tlf: 02242940686 Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa/GÖRÜKLE
17	Dersin WEB adresi:	http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1107528
18	Dersin Amacı:	Beslenme biliminin bireysel, toplumsal ve dünya genelindeki sorunları ve sonuçları hakkında bilgi vermek. Obezite ile mücadele; gıda katkı maddeleri; sağlıklı yaşam ve egzersiz; büyüme ve gelişme; bağımlılıkla mücadele (tütün, alkol, madde bağımlılığı vb.) konularında bilgi vermek.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Beslenme ve sağlık ile ilgili konu ve kavramları analiz eder
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Beslenmenin tanımını ve önemini bilir sağlıklı ilişkisini kurar.
	2	Besin öğelerini tanır ve bilir.
	3	Besinleri, besinlerin besin değerlerini ve zenginleştirilmesini bilir.
	4	Obezitenin ne olduğunu nelerin obesiteye yol açtığını bilir.
	5	Obezite ile mücadelede ne yapması gerektiğini bilir.
	6	Gıda katkı maddeleri ile sağlığın ilişkisini kurar zararlarını bilir.
	7	Sağlıklı yaşam ve egzersizin önemini bilir.
	8	Büyüme ve gelişme için temel şartın yeterli dengeli beslenmek olduğunu bilir.
	9	Kilo kontrolünde güncel diyetler
	10	Besinlerin hazırlanmasında sağlık ve temizlik kurallarını bilir.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Sağlık nedir? Sağlıklı olmalıyız. Sağlığa etki eden faktörler	
2	Sağlıklı Yaşam Bilgisi/Beden temizliği, Ailede sağlık	
3	Beslenme Bilimine Giriş ,Beslenme nedir?	
4	Değişen Biz ve Yeme Davranışlarımız/ Beslenme Alışkanlıklarımız	
5	Beslenme Metabolizmamız	
6	Temel Besin öğeleri ve Vücut için gereksinimleri	
7	Beslenmede Davranış Bozuklukları	
8	Obezite , egzersiz, sağlık ve beslenme Etkileşimi	
9	Obezite , egzersiz, sağlık ve beslenme Etkileşimi	
10	Dünyada ki Diyetler ve Etkileri	
11	Vejetaryen ve Vegan Beslenme	
12	Enfeksiyonlar ve Pandemi Hastalıklarıyla mücadele	
13	Pandemi ve Pandemi den korunma	
14	Konuların genel tekrarı	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Erkut Tutkun, Gizem Köse " Doğru Sağlık" Akademisyen Kitapevi 2020 Rasim Kale "Yaşam Boyu Spor" Nobel Yayınevi, 2002 Kürşat Karacabeyli, Recep Özmerdivenli "Sağlıklı Yaşam ve Spor "2011
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		40.00
Kısa Sınav		0.00
Ödev		0.00
Yıl Sonu Sınavı		60.00
Toplam		100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Klasik ve çoktan seçmeli sorular
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	0	0.00	0.00
Ödevler	6	5.00	30.00
Projeler	6	5.00	30.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	1.00	1.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			91.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.00
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			