

DENGELİ BESLENME

1	Ders Adı:	DENGELİ BESLENME
2	Ders Kodu:	LVSS249
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Önlisans
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:	Doç. Dr. TÜLAY ELAL MUŞ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Meslek Yüksekokulları yönetim kurulları tarafından atanmış öğretim elemanları.
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Doç. Dr. Tülay ELAL MUŞ tulayelalmus@uludag.edu.tr Tel: 0224 2942662
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Gıdaların beslenmedeki yeri ile dengeli beslenmenin önemini öğrenmek. Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri konularında öğrenciyi bilgilendirmek.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	İnsan beslenmesinin önemi ve beslenme ilkeleri hakkında bilgi sahibi olmayı sağlar.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olur.
	2	Besin öğelerinin insan vücudundaki görevleri hakkında bilgi sahibi olur.
	3	Kişilerin beslenme bozuklukları hakkında bilgi sahibi olur.
	4	İnsanların yaşa uygun beslenme şekilleri hakkında bilgi sahibi olur.
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Beslenme tanımı, metabolizma ve kalori kavramları	
2	Besin öğesi olarak karbonhidratlar	
3	Besin öğesi olarak proteinler	

4	Besin ögesi olarak yağlar	
5	Vitamin, mineral ve suyun beslenmedeki yeri	
6	Besin piramidi	
7	Glisemik indeks tanımı ve gıdaların glisemik indekse göre sınıflandırılması	
8	Beden kütle indeksi ve hesaplanması	
9	Özel beslenme tipleri - Vegan beslenme	
10	Özel beslenme tipleri -Vejeteryan beslenme	
11	Özel beslenme tipleri - Satvik beslenme	
12	Özel beslenme tipleri - Glutensiz beslenme	
13	Özel beslenme gerektiren genetik rahatsızlıklar	
14	Yetersiz veya dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkabilecek hastalıklar	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Beslenme ve Diyet - Temel İlkeleri. Liz APPELEGATE, İstanbul Tıp Kitabevi Beslenme İlkeleri. Mustafa TAYAR, Nimet HAŞIL KORKMAZ, Elif ÖZKELEŞ, Dora Basım Yayımları
----	---	--

23	Değerlendirme	
----	---------------	--

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Ölçme değerlendirme Bursa Uludağ Üniversitesi Önlisans ve Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ilkelerine göre yapılmaktadır.

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)	6	6.00	36.00
Ödevler	1	10.00	10.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlara	1	6.00	6.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	10.00	10.00
Toplam İş Yüğü			96.00
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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			