



T. C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ
Ortak Ders Bilgi Formu

DÖNEM | GÜZ

DERSİN KODU		DERSİN ADI	SAĞLIKLI BESLENME I
--------------------	--	-------------------	---------------------

YARIYIL	HAFTALIK DERS SAATİ			DERSİN			
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Kredisi	AKTS	TÜRÜ	DİLİ
1	1	0	0	0	1	ZORUNLU () SEÇMELİ (X)	Türkçe

DERSİN KATEGORİSİ

İstatistik	Matematik	Bilgisayar	Sosyal Bilimler
------------	-----------	------------	-----------------

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

YARIYIL İÇİ	Faaliyet türü	Sayı	%
	Ara Sınav 1		1
Ara Sınav 2			
Kısa Sınav			
Ödev			
Proje			
Rapor			
Diğer (.....)			
YARIYIL SONU SINAVI		1	60

VARSA ÖNERİLEN ÖNKOŞUL(LAR)

DERSİN KISA İÇERİĞİ

Bu derste öğrencilere sağlığın temeli olan sağlıklı beslenmeye yönelik bilgi ve uygulamalar bilgi ve beceriler kazandırılır.

DERSİN AMAÇLARI

Bireylere yeterli ve dengeli beslenme, özel durumlarda beslenme, gıda güvenliği, satın alma, depolama, hazırlama, pişirme ve ev dışında sağlıklı besin seçme becerisi kazandırmak.

DERSİN MESLEK EĞİTİMİNİ SAĞLAMAYA YÖNELİK KATKISI

DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARI

- ❖ Sağlıklı beslenmeyi bilir.
- ❖ Makro ve mikro besin öğelerinin yapı ve işlevlerini bilir.
- ❖ Besin gruplarını bilir.

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

ÖRNEK: Anlatım, Uygulama/Alıştırma, Soru-Yanıt, Proje/Ödev, Takım Çalışması, Örnek Olay İncelemesi vb...

TEMEL DERS KİTABI

- Baysal A. (2008) Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

YARDIMCI KAYNAKLAR

- Applegate L, Özpınar H, (çeviri) (2011) Sağlıklı Yaşam ve Yüksek Performans için Beslenme ve Diyet Temel İlkeleri. İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul.
- <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=21>
Türkiye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi-2015
Türkiye Beslenme Rehberi-2015

DERSTE GEREKLİ ARAÇ VE GEREÇLER

- Bilgisayar
- Projektör

DERSİN HAFTALIK PLANI

HAFTA	İŞLENEN KONULAR
1	Ders tanıtımı ve işleyiş hakkında bilgi
2	Beslenmenin tanımı, sağlık için beslenmenin önemi, beslenme ve diyet uzmanının özellikleri
3	Makro besin öğeleri tanımı ve işlevleri, Enerji dengesi
4	Karbonhidratlar
5	Proteinler
6	Yağlar (Arasınav)
7	Su (Arasınav)
8	Mikro besin öğeleri tanımı ve işlevleri
9	Mikro besin öğeleri tanımı ve işlevleri
10	Yağda çözünen vitaminler
11	Suda çözünen vitaminler
12	Mineraller
13	Besin grupları
14	Besin grupları
15,16	Dönem Sonu Sınavı

Dersi veren Kişi(ler):**Tarih:**