



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

DÖNEM | BAHAR

DERSİN KODU	121012011	DERSİN ADI	SAĞLIKLI BESLENME II
--------------------	-----------	-------------------	----------------------

YARIYIL	HAFTALIK DERS SAATI			DERSİN			
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Kredisi	AKT S	TÜRÜ	DİLİ
2	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

- ❖ İdeal ve sağlıklı kilonun ne olduğunu bilir.
- ❖ Obezite ve zayıflığın egzojen sebeplerini bilir.
- ❖ Popüler diyetler ve yan etkilerini bilir
- ❖ Kalp sağlığını korumak için beslenmenin önemini bilir
- ❖ Anne ve çocuk sağlığını korumak için beslenmenin önemini bilir
- ❖ Yaşlılık döneminde beslenmenin önemini bilir
- ❖ Kanserden korunmada beslenmenin önemini bilir
- ❖ Fiziksel aktivite ve spor alışkanlıklarının sağlıkla ilişkisini bilir
- ❖ Gıda güvenliği konusunda bilgi ve etiket okuma alışkanlığı edinir.
- ❖ Sağlıklı besin seçimi konusunda bilgi sahibi olur.

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 Türkiyeye 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	İdeal ve Sağlıklı Kilo
3	Obezite, Zayıflık ve Kilo Kontrolü
4	Popüler Diyetler ve Yan Etkileri
5	Kalp Sağlığı ve Beslenme
6	Anne –Çocuk Sağlığı ve Beslenme (Arasınav)
7	Yaşlı Beslenmesi (Arasınav)
8	Kanserden Korunma ve Beslenme
9	Fiziksel Aktivite, Spor ve Beslenme
10	Fiziksel Aktivite, Spor ve Beslenme
11	Gıda Güvenliği
12	Etiket Okuma
13	Fast Food Beslenme Tarzı ve Sağlık İlişkisi
14	Sağlıklı Besin Seçimi
15,16	Dönem Sonu Sınavı

Dersi veren Kişi(ler):

Tarih: