**T. C.**

**ESKİŞEHİR Osmangazİ Ünİversİtesİ**

**İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**Ortak Ders Bilgi Formu**

|  |  |
| --- | --- |
| **DÖNEM** | GÜZ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DERSİN KODU** | [831011003](javascript:OpenPage('Lm6VLoHnsfhDOZtv1ZOZ5PvXpD58+iPuPnU20+DT/eKUe08IUBXsqvks6/iRpiz+7xA6U5N1nX7Owkr5F6IRmzO/3VJn6lFS')) | **DERSİN ADI** | **SAĞLIKLI BESLENME I** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YARIYIL** | | **HAFTALIK DERS SAATİ** | | | |  | | | | |
| **Teorik** | **Uygulama** | **Laboratuar** | | **Kredisi** | **AKTS** | **TÜRÜ** | | **DİLİ** |
| 1 | | 1 | 0 | 0 | | 1 |  | ZORUNLU ( ) SEÇMELİ (\* ) | | Türkçe |
| **DEĞERLENDİRME SİSTEMİ** | | | | | | | | | | |
| **YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR** | | | | | **Faaliyet türü** | | | | **Sayı** | **%** |
| I. Ara Sınav | | | | 1 | 40 |
| Diğer (…) | | | | - | - |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | | | | 1 | 60 |
| **VARSA ÖNERİLEN ÖNKOŞUL(LAR)** | | | | | YOK | | | | | |
| **DERSİN KISA İÇERİĞİ** | | | | | Bu ders kapsamında; beslenme ve sağlık arasındaki ilişki; sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi; besin maddeleri tipleri ve önemleri konuları işlenecektir. | | | | | |
| **DERSİN AMAÇLARI** | | | | | Öğrencileri yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi, besinler, besin grupları, sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri konularında bilgilendirmek, sağlıklı ve dengeli menü planlama konusunda beceri kazandırmaktır. | | | | | |
| **DERSİN MESLEK EĞİTİMİNİ SAĞLAMAYA YÖNELİK KATKISI** | | | | | Bu ders, gerek mesleki alanda gerekse günlük yaşantıların da öğrencilerin sağlıklı beslenen bireyler olmalarına temel sağlayacaktır. | | | | | |
| **DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARI** | | | | | 1. Beslenmenin büyüme üzerine etkilerini izah etmek  2. Beslenmenin gelişme üzerine etkilerini izah etmek  3. Beslenmenin sağlık üzerine etkilerini izah etmek  4. Besin gruplarını sıralamak  5. Besinlerin işlenerek saklama yöntemlerini ana hatlarıyla belirtmek  6. Yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan sorunları tanımlamak | | | | | |
| **TEMEL DERS KİTABI** | | | | | Eker, H. H, Güneş Bayır, A.. 2015. Sağlıklı Beslenme, Nobel Yayınları, İstanbul. | | | | | |
| **YARDIMCI KAYNAKLAR** | | | | |  | | | | | |
| **DERSTE GEREKLİ ARAÇ VE GEREÇLER** | | | | | Bilgisayar ve projeksiyon cihazı | | | | | |
| **DERSİN HAFTALIK PLANI** | | | | | | | | | | | |
| **HAFTA** | | **İŞLENEN KONULAR** | | | | | | | | | |
| 1 | | Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki | | | | | | | | | |
| 2 | | Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı | | | | | | | | | |
| 3 | | Sağlıklı beslenme ilkeleri. | | | | | | | | | |
|  | | Doğru beslenme kuralları. | | | | | | | | | |
| 5 | | Gıda bileşenleri ve besinlerin görevleri. | | | | | | | | | |
| 6 | | Gıda bileşenleri ve besinlerin görevleri. | | | | | | | | | |
| 7 | | Gıdaların sindirimi, emilimi ve kullanımı. | | | | | | | | | |
| 8 | | Gıdaların sindirimi, emilimi ve kullanımı. (Ara Sınav) | | | | | | | | | |
| 9 | | Karbonhidratlar | | | | | | | | | |
| 10 | | Lipitler | | | | | | | | | |
| 11 | | Proteinler | | | | | | | | | |
| 12 | | Su ve mineraller | | | | | | | | | |
| 13 | | Vitaminler | | | | | | | | | |
| 14 | | Besleyici olmayan maddeler | | | | | | | | | |
| 15,16 | | YARIYIL SONU SINAVI | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PROGRAM ÇIKTILARINA KATKISI** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Temel bilimler alanında sahip olduğu bilgi birikimini canlı varlıklar ve ekosistem ile ilgili süreçlere uygular. | **X** |  |  |
| 2 | Biyolojik çeşitlilik unsurlarına ait temsilci örneklerin yapı ve organizasyonu ile işlevlerini ilişkilendirir. |  | **X** |  |
| 3 | Biyolojik çeşitlilik unsurlarını benzerlik ve farklılıklarına göre gruplandırabilir ve korunmasına öncelik verir. |  |  | **X** |
| 4 | Canlıların çevreleri ile olan etkileşimlerini irdeler. |  | **X** |  |
| 5 | Canlı ve çevre kaynaklı problemleri tanımlayabilir ve çözümüne yönelik öneriler getirebilir. |  |  | **X** |
| 6 | Biyolojik tabanlı ürün geliştirme ve üretim süreçleri konusunda alternatif üretebilir. | **X** |  |  |
| 7 | Alan uygulamaları için gerekli olan modern yöntem ve ekipmanları kullanan sektörlerde görev alabilecek yetkinliktedir. |  | **X** |  |
| 8 | Sürdürülebilir kalkınmaya ilişkin süreçlerde sağlık ve çevre güvenliğine öncelik verir. |  |  | **X** |
| 9 | İş sağlığı ve güvenliğine önem verir. |  |  | **X** |
| 10 | Takım çalışmasına yatkındır ve etkin biçimde iletişim kurabilir. |  |  | **X** |
| 11 | Bilim ve bilimsel yönetimi rehber edinir ve mesleki etik bilincine sahiptir. |  |  | **X** |
| 12 | En az bir yabancı dili alanındaki bilgileri takip edebilecek düzeyde bilir. |  |  | **X** |
| 13 | Bilgi teknolojilerini yaşamının bir parçası olarak etkin biçimde kullanabilir. |  | **X** |  |
| 14 | Ülkesel öncelikleri dikkate alarak toplumsal sorumluluk bilinciyle, alanı ile ilgili projelere katkı sağlar. |  |  | **X** |
| 15 | Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir. | **X** |  |  |
| **1**:Hiç Katkısı Yok. **2**:Kısmen Katkısı Var. **3**:Tam Katkısı Var. | | | | |

**Dersin Öğretim Üyesi/leri:**

**İmza: Tarih:**