**T. C.**

**ESKİŞEHİR Osmangazİ Ünİversİtesİ**

**İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**Ortak Ders Bilgi Formu**

|  |  |
| --- | --- |
| **DÖNEM** | BAHAR |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DERSİN KODU** | 831012003 | **DERSİN ADI** | **SAĞLIKLI BESLENME II** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **YARIYIL** | **HAFTALIK DERS SAATİ** |  |
| **Teorik** | **Uygulama** | **Laboratuar** | **Kredisi** | **AKTS** | **TÜRÜ** | **DİLİ** |
| 2 | 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; zayıflık ve obezitede beslenme ilkeleri, besin gurupları, yiyeceklerin işlenerek saklanması, gebe ve emzikli kadınların beslenmesi, bebeklerin ve çocukların beslenmesi, malnütrisyon ve metabolik hastalıklarda beslenme, yaşlıların beslenmesi, işçilerin beslenmesi, sporcuların beslenmesi konularını işlenecektir. |
| **DERSİN AMAÇLARI** | Sağlık ve beslenme arasındaki ilişkinin kurulması, besin öğelerinin ve besin grupların yeterli ve dengeli beslenme açısından öneminin kavratılması, enerji metabolizması, zayıflık ve obezitenin nedenleri ve beslenme şekillerinin öğretilmesi, yiyecekleri saklama hazırlama ve pişirme koşullarının sağlık açısından öneminin öğretilmesi, yaş gruplarına göre beslenme ve yaygın görülen hastalıklarda beslenme konularının öğretilmesi amaçlanır. |
| **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. Besin öğeleri ve besin gurupları hakkında bilgi kazanır. 2. Sağlıklı beslenme açısından besin öğelerinin özelliklerini, vücut çalışmasındaki görevlerini, günlük alınması gereken miktarları ve etkileşimlerini kavrar. 3.Enerji metabolizması hakkında bilgi kazanır. Bazal metabolizma hızı ve fiziksel aktivitenin enerji metabolizması ile ilişkisini kavrar. 4. Zayıflık ve obezitenin nedenleri ve beslenme şekillerinin öğretilmesi bilir ve kavrar. 5. Sağlıklı beslenme için besin hijyeni, yiyecekleri saklama, hazırlama ve pişirme koşullarını bilir ve kavrar. 6. Gebe ve emzikli kadınların beslenmesi hakkında bilgi kazanır. 7. Bebeklerin ve çocukların beslenmesi hakkında bilgi kazanır. 8. Malnütrisyon ve metabolik hastalıklarda beslenme ilkelerini bilir ve kavrar. 9. Yaşlıların beslenme ilkelerini bilir ve kavrar. 10. İşçilerin beslenmesi ilkelerini bilir ve kavrar. 11. Sporcuların beslenmesi ilkelerini bilir ve kavrar. |
| **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 | Sağlıklı beslenme açısından besin öğelerinin özellikleri, vücut çalışmasındaki görevleri, günlük alınması gereken miktarlar |
| 2 | Sağlıklı beslenme açısından besin öğelerinin özellikleri, vücut çalışmasındaki görevleri, günlük alınması gereken miktarlar |
| 3 | Enerji metabolizması . Bazal metabolizma hızı ve fiziksel aktivitenin enerji metabolizması ile ilişkisi |
| 4 | Enerji metabolizması . Bazal metabolizma hızı ve fiziksel aktivitenin enerji metabolizması ile ilişkisi |
| 5 | Zayıflık ve obezitenin nedenleri ve beslenme şekilleri |
| 6 | Sağlıklı beslenme için besin hijyeni, yiyecekleri saklama, hazırlama ve pişirme koşulları |
| 7 | Sağlıklı beslenme için besin hijyeni, yiyecekleri saklama, hazırlama ve pişirme koşulları |
| 8 | Gebe ve emzikli kadınların beslenmesi (Ara sınav) |
| 9 | Bebeklerin ve çocukların beslenmesi |
| 10 | Malnütrisyon ve metabolik hastalıklarda beslenme |
| 11 | Malnütrisyon ve metabolik hastalıklarda beslenme |
| 12 | Yaşlıların beslenmesi |
| 13 | İşçilerin beslenmesi |
| 14 | Sporcuların beslenmesi |
| 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:**