

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Sağlıklı Beslenme	0319109	I	2+0	2	2
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	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.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b> 1.Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar. 2.Yeterli ve dengeli beslenmeyi tanımlar. 3.Yetersiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar. 4.Besinler, besin grupları, beslenme modellerini tanımlayabilir. 5.Yeterli ve dengeli menü/menüler planlar.				
Dersin İçeriği	Beslenme ve sağlık, karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineral maddeler, su, metabolizma ve şişmanlık, zayıflık, yaşam boyu beslenme, yaşam boyu egzersiz, gıda alerjileri, besin gurupları				
<b>Haftalar</b>	<b>Konular</b>				
1	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki				
2	Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı				
3	Sağlıklı beslenme ilkeleri				
4	Besin ögeleri: karbonhidratlar				
5	Besin ögeleri: proteinler				
6	Besin ögeleri: yağlar				
7	Ara sınav				
8	Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık				
9	Besin ögeleri: vitaminler				
10	Besin ögeleri: mineraller				
11	Besin ögeleri: su				
12	Besinler ve besin grupları				
13	Sağlıklı beslenme modelleri				
14	Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
Sağlıklı beslenmeyi planlayabilir. Besin ögelerini sınıflandırabilir. Dengeli beslenme programlarını uygulayabilir.					
<b>Kaynaklar</b>					
Demirci, M. (2003). <i>Beslenme</i> . Rebel Yayıncılık. Tayar, M., Korkmaz, N. H., Özkeleş, E. (2011). <i>Beslenme İlkeleri</i> . Dora Yayıncılık.					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
<b>Ara sınav: % 40</b>					
<b>Final: % 60</b>					
<b>Bütünleme:</b>					

