

HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
ODYOMETRİPROGRAMI

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Sağlıklı Beslenme	0322106	I	2+0	2	2
Ön Koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
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	Bu dersin sonunda öğrenci; 1.Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar 2. Besinler, besin grupları, beslenme modellerini tanımlar. 3. Besinleri işlevlerine göre gruplar. 4. Ülkemizde ve dünyadaki sağlıklı beslenme modellerini tanımlar, kullanır. 5. Sağlıklı ve dengeli bir menü planlar.				
Dersin İçeriği	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki, sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı, Sağlıklı beslenme ilkeleri, Besin öğeleri: karbonhidratlar,proteinler, yağlar, Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık, vitaminler, mineraller, su, Besinler ve besin grupları, sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama, Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü örnekleri,Gıdaallerjileri				
Haftalar	Konular				
1	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki				
2	Yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı				
3	Sağlıklı beslenme ilkeleri				
4	Karbonhidratlar				
5	Proteinler				
6	Yağlar				
7	Ara sınav				
8	Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık				
9	Vitaminler				
10	Mineraller ve su				
11	Besinler ve besin grupları				
12	Sağlıklı beslenme modelleri				
13	Yeterli ve dengeli menü planlama				
14	Gıda allerjileri				
Genel Yeterlilikler					
Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi kavrar. Besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olur. Sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenir.					
Kaynaklar					
Tayar, M., Korkmaz, N., Özkeleş, E. (2011). <i>Beslenme İlkeleri Ders Kitabı</i> .Bursa: Dora Yayıncılık					
Değerlendirme Sistemi					
Arasnav: %40 Final: %60 Bütünleme: %60					

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU											
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11
ÖÇ1	5	3	3	1	4	4	1	3	2	4	3
ÖÇ2	3	3	2	1	2	4	4	3	3	4	4
ÖÇ3	3	4	2	1	4	3	2	3	4	3	3
ÖÇ4	2	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4
ÖÇ5	3	2	2	1	2	4	3	3	1	4	4
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları											
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük		2 Düşük		3 Orta		4 Yüksek		5 Çok Yüksek		

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Dersin Adı	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11
Sağlıklı Beslenme	3	3	2	1	4	4	4	3	5	4	4