

BDB103 - BESLENME İLKELERİ VE UYGULAMALARI I

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
BESLENME İLKELERİ VE UYGULAMALARI I	BDB103	1.Yarıyıl/Güz	2	0	2	4
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Zorunlu					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım, Soru-yanıt, Gösterme, Uygulama					
Dersin sorumlusu(ları)	Prof. Dr. Nurten BUDAK					
Dersin amacı	Enerji ve besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ, su posa, vitamin ve minareller) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini, besinlerin enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içeriklerini, farklı yaş ve cinsiyete göre günlük gereksinimlerini, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerini geliştirmesidir.					
Dersin öğrenme çıktıları	1. Enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ, su, vitamin ve mineral) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrayabilme. 2. Besinleri enerji, ve besin öğeleri içeriklerini değerlendirebilmek 3. Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını bilebilmek. 4. Beslenme durumunun saptanmasında, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerini uygulayabilmek. 5. Besin öğelerinin günlük tüketim miktarlarını saptayabilme ve önerilere göre karşılaştırma yapabilme, genel beslenme durumu, beslenme alışkanlıklarını değerlendirebilme, diyet örüntüsünü yorumlayabilme 6. Farklı yaş ve özel durumdaki bireyler için sağlıklı beslenme önerileri geliştirmek					
Kaynaklar	1. Baysal, A (2011). Beslenme (13 th edition). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık. 2. Mahan, L.K, Escott-Stump, S, Raymond, J. (2011) Krause's Food & the Nutrition Care Process (13 th edition). Washington: Elsevier. 3. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara. 4. Berdanier C.D, Johanna T, Dwyer, J, Feldman E.B. (2007) Handbook of Nutrition and Food (2th edition). CRC Press					

Haftalık Ders Konuları

Haftalar	Tartışılacak İşlenecek Konular
1. Hafta	Beslenmenin Önemi ve Beslenmeye Genel Bakış
2. Hafta	Karbonhidratlar
3. Hafta	Proteinler
4. Hafta	Proteinler, Besinlerin Protein Kalitesi Yönünden Değerlendirilmesi-Uygulama: Farklı Menülerin Protein Kalitesinin Hesaplanması
5. Hafta	Yağlar
6. Hafta	Enerji metabolizması, Bireyin enerji harcamasına ilişkin uygulamalar.
7. Hafta	Su, Elektrolitler, Mineraller
8. Hafta	ARA SINAV
9. Hafta	Mineraller (devam)
10. Hafta	Mineraller (devam), Vitaminler, Yağda Eriyen Vitaminler, Suda Eriyen Vitaminler
11. Hafta	Suda Eriyen Vitaminler (Devam)
12. Hafta	Suda Eriyen Vitaminler (Devam)
13. Hafta	Uygulamalar, Bireysel Besin Tüketim Durumunun Saptanması Uygulamaları, Bireysel Aktivite Düzeyinin Değerlendirmesine Yönelik Uygulamalar
14. Hafta	Bireysel Besin Tüketim Durumunun Saptanması Uygulamaları, Bireysel Aktivite Düzeyinin Değerlendirmesine Yönelik Uygulamalar
15. Hafta	Bireysel Besin Tüketim Durumunun Saptanması Uygulamaları, Bireysel Aktivite Düzeyinin Değerlendirmesine Yönelik Uygulamalar

Öğrenci İş Yüğü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi	14	2	28
Laboratuvar	14	2	28
Uygulama			
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)	14	2	28
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)	1	3	3
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması			
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Yarıyıl içi sınavları	1	4	4
Yarıyıl sonu sınavları	1	6	6
Toplam iş yüğü (saat) / 25(s)	100 / 25=4		
Ders AKTS	4		

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%20
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Uygulama (Varsa)		
Ödevler	1	%30
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		50
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%50
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%50
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%50
Başarı notunun toplamı		100

Derslerin öğrenme çıktılarının program yeterlilikleri ile ilişkilendirilmesi

Program yeterlilikleri	Dersin Öğrenme Çıktıları					
	Ö.Ç.1	Ö.Ç.2	Ö.Ç.3	Ö.Ç.4	Ö.Ç.5	Ö.Ç.6
1. Diyetisyen olarak mesleğinin gerektirdiği, temel ve sosyal bilimlere ait bilgiler edinebilme ve bunları yaşamı boyunca kullanabilme. Beslenme ve diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirebilme	2	2	2	2	2	2
2. Yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilme						
3. Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilme	4	4	4	4	4	4
4. Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirebilir. Edinmiş olduğu bilgileri toplumun sağlık düzeyinin ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için kullanabilir	3	3	3	3	3	3
5. Hasta bireylerin beslenme durumlarını değerlendirme ve klinik bulgularına dayalı olarak beslenme açısından yorumlayabilme ve hastaya özgü tıbbi beslenme tedavileri geliştirebilir						
6. İçinde yaşadığı toplumun temel değerlerini ve kültürünü anlayabilme, bunlara uyum sağlayabilme ve kendisini olumlu yönde değiştirebilir						
7. Ürün geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar, yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir						
8. İnsan sağlığının temelini oluşturan biyolojik sistemlerin anatomisi, fizyolojisi, işleyişi ve sürdürülmesine yönelik kavramlara sahiptir						
9. Beslenme ve Diyetetik alanında bireysel ve/veya ekip çalışmalarındaki uygulamalara katılabilir doğruluğunu göstermek için bilgilerini kullanabilir, gerekçeler ve kanıtlar sunarak düşünce ve görüşlerini sözlü ve yazılı olarak açık bir şekilde ifade ederek ve tüm ekip elamanlarıyla etik ilkeler doğrultusunda etkili iletişim kurabilir						
10. Toplumun beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilme bilgisine sahiptir.	3	3	3	3	4	4

Yeterliliği sağlama düzeyi: 1: Düşük, 2: Düşük/Orta, 3: Orta, 4: Yüksek, 5: Mükemmel