

BES432 Sağlıklı Besin Seçimi

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
SAĞLIKLI BESİN SEÇİMİ	BES432	8. Yarıyıl/ Bahar	1	0	0	1
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Seçmeli					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım Tartışma					
Dersin sorumlusu(ları)	Öğr. Gör. Nezihe OTAY LÜLE Arş. Gör Saadet ÖZEN					
Dersin amacı	Besin seçimini etkileyen etmenleri (fiziksel, ekonomik, psikolojik ve biyolojik) ve bireylerin doğru besin seçimine yöneltecek modelleri öğretmesidir.					
Dersin öğrenme çıktıları	1. Besin seçiminde etkili olan açlık, lezzet ve iştah mekanizmalarını öğrenir ve aralarındaki etkileşimi kavrayabilme, 2. Besin seçiminde etkili olan ekonomik etmenleri öğrenebilme, 3. Besin seçiminde etkili olan psikolojik etmenleri öğrenebilme, 4. Besin seçiminde etkili olan sosyal etmenleri öğrenebilme, 5. Bireyleri besin seçiminde sağlıklı seçimler yapabilmesi için geliştirilen modelleri anlayabilme ve yorumlayabilme, 6. Besin satın almada tüketiciyi etkileyen etmenleri öğrenebilme, yorumlayabilme ve geliştirilen besin ögesi örüntü profilleri hakkında bilgi sahibi olabilme, 7. Çocuklarda, obez ve yeme bozukluğu olan bireylerde besin seçimini etkileyen etmenleri öğrenebilme ve yorumlayabilme					
Kaynaklar	1.Victor R. Preedy, Ronald Ross Watson and Colin R. Martin, 2010. Handbook of Behavior Food and Nutrition. Springer, Electronic Book. 2.RitaOrji, Regan L. MandrykandJulitaVassileva, 2012. Towards a Data-DrivenApproachtolntervention Design: A PredictivePath Model ofHealthyEatingDeterminants. LectureNotes in Computer Science, 2012, Volume 7284, Persuasive Technology. Design for Health and Safety, Pages 203-214. 3.Richard Shepherd,Monique Raats 2006. The Psychology of Food Choice. CABI, UK.					

Haftalık Ders Konuları

HAFTALAR	TARTIŞILACAK İŞLENECEK KONULAR
1. Hafta	Yeterli ve dengeli beslenmede besin seçiminin önemi
2. Hafta	Besin seçimini etkileyen biyolojik etmenler (açlık, iştah, lezzet vb.) , iştah mekanizması ve besin seçimi
3. Hafta	İnsanların tat algıları ve besin seçimi (şekerli, tuzlu, ekşi ve acı tatları- besin seçimi), genetik tat markerları
4. Hafta	Besin seçimini etkileyen ekonomik etmenler (maliyet, fiyat, besine ulaşılabilirlik vb.)
5. Hafta	Besin seçimini etkileyen fiziksel etmenler (ulaşılabilirlik, eğitim, yemek pişirme bilgisi becerisi ve zaman vb.)
6. Hafta	Besin seçimini etkileyen sosyal etmenler (kültür, aile, arkadaşlar ve öğün düzeni vb.)
7. Hafta	Besin seçimini etkileyen psikolojik etmenler (duygu durum, stres ve suçluluk vb.)
8. Hafta	ARA SINAV
9. Hafta	Besin neofibisi
10. Hafta	Beslenme ve yaşam tarzı değişikliklerini engelleyen etmenler, yeni besin seçimi öğrenmeyi etkileyen etmenler
11. Hafta	Besin satın alırken besin seçimini etkileyen etmenler, besin etiketleri ve besin ögesi örüntü profilleri
12. Hafta	Çocuklukta besin seçimi
13. Hafta	Obezitede besin seçimi ve lezzet
14. Hafta	Besin seçimi ve yeme bozuklukları
15. Hafta	Besin seçimi ve yeme bozuklukları

Öğrenci İş Yüğü Tablosu

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

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%50
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Uygulama (Varsa)		
Ödevler		
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		%50
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%50
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		%50
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	Ö.Ç.7
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. Yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilme	4	4	4	4	4	3	3
3. Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilme							
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							
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	3	3	3	3	3	3	3
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 elemanlarıyla 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.	4	4	4	4	4	4	4

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