

BDB432 Sağlıklı Besin Seçimi

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
Sağlıklı Besin Seçimi	BDB432	8. Yarıyıl/ Bahar	1	0	0	1
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Seçmeli					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım yöntemi Soru-cevap yöntemi Beyin Fırtınası					
Dersin sorumlusu(ları)						
Dersin amacı	Besin seçimini etkileyen etmenleri (demografik, fiziksel, ekonomik, psikolojik ve biyolojik) ve bireylerin doğru besin seçimine yönlerecek modelleri öğretmesidir.					
Dersin öğrenme çıktıları	1. Besin seçiminde etkili olan açlık, lezzet ve iştah mekanizmalarını öğrenir ve aralarındaki etkileşimi kavrar, 2. Besin seçiminde etkili olan ekonomik, psikolojik ve sosyal etmenleri öğrenir, 3. Bireyleri besin seçiminde sağlıklı seçimler yapabilmesi için geliştirilen modelleri anlar ve yorumlar, 4. Besin satın almada tüketiciyi etkileyen etmenleri öğrenir, yorumlar ve geliştirilen besin ögesi örüntü profilleri hakkında bilgi sahibi olur, 5. Çocuklarda, obez ve yeme bozukluğu olan bireylerde besin seçimini etkileyen etmenleri öğrenir ve yorumlar					
Kaynaklar	1. Baysal A, Beslenme, 12.baskı, Hatiboğlu Basım ve Yayımları, Ankara, 2009 2. Alphan E.M, Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler, 2. Baskı, Nobel yayın evi, Ankara, 2005 3. Applegate L, Sağlıklı yaşam ve yüksek performans için beslenme ve diyet: temel ilkeleri, İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul, 2011 4. Mahan K, Raymond L.J, Krause's food & the nutrition care process, 13.baskı, <u>Missouri : Elsevier Saunders, 2012</u> 5. Victor R. Preedy, Ronald Ross Watson and Colin R. Martin, Handbook of Behavior Food and Nutrition. Springer, Electronic Book, DOI 10.1007/978-0-387-92271-3, 2010					

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 Yükü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü
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 yükü (saat) / 25(s)	25/25=1		
Ders AKTS	1		

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%100
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Uygulama (Varsa)		
Ödevler		
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		%100
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%100
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		%100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%40
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%60
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
1. Beslenme ve Diyetetik bilimine özgü temel ve sosyal bilimlerden edinilen kanıta dayalı teorik bilgileri uygulamada kullanabilme becerisini kazanır.	5	5	-	4	-
2. Mesleki uygulamalarda ihtiyaç duyulan ekipman ve bilişim teknolojilerini etkin kullanma becerisi edinir.	-	-	-	-	-
3. Topluma, meslektaşlarına, diğer meslek çalışanlarına ve sağlıklı/hasta bireye karşı haklarını, görevlerini ve sorumluluklarını bilir ve mesleki etik kurallara uygun davranmayı öğrenir.	-	-	-	-	-
4. Beslenme ve Diyetetik biliminin farklı alanlarındaki karşılaştığı sorunları edindiği güncel bilgi ve beceriler sayesinde gözlemlleme, saptama, yorumlama, rapor etme ve çözüm üretme becerilerine sahip olur.	-	-	3	3	3
5. Disipliner veya disiplinler arası ortamlarda etkili iletişim kurma, sorumluluk alma, çözüm odaklı çalışma ilkeleri ile etkin çalışma becerileri edinir.	-	-	-	-	-
6. Beslenme ve diyetetik alanında edindiği teorik, uygulamalı bilgi ve becerileri kullanarak bir araştırmayı bireysel veya ekip çalışması ile planlar, deney yapar/veri toplar, verileri analiz eder, yorumlar ve rapor etme yeteneği kazanır.	-	-	-	-	-
7. Sağlıklı/ hasta ve risk altındaki bireylerin yaşamı boyunca beslenme durumunu göz önüne alarak öneriler geliştirir.	2	-	4	-	5
8. Bireyin ve toplumun ihtiyaçları doğrultusunda beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına ve uygulanmasına yönelik bilgi edinir.	-	4	5	3	3
9. Mesleki alanda ulusal ve uluslararası düzeyde son gelişmeleri takip ederek kendini geliştirir ve yaşam boyu öğrenme bilincini kazanır.	-	-	-	-	-

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