



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
DERS İZLENCE FORMU

Doküman No: FRM-0052
Revizyon No: 01
Yayın Tarihi: 05.11.2021
Revizyon Tarihi: 18.07.2022
Sayfa No: 1 / 2

DERS İZLENESİ

Dersin Adı	Sağlıklı Beslenme
Dersin AKTS'si	3
Dersin Yürütücüsü	Öğr. Gör. Hafize Özbudun
Dersin Gün ve Saati	Salı 13:00-14:50
Dersin Görüşme Gün ve Saati	Salı 12:00-13:00
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık	Yüz Yüze. Konu anlatım. Soru-Cevap. Öğrenciler, derse hazırlık olarak, her haftanın konusunu ders kaynaklarından inceleyecektir.
Dersin Amacı	Bu derste öğrenciye temel beslenme bilgileri öğretilerek, sağlıklı beslenme ilkelerini kavratmak hedeflenmektedir.
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Beslenme ile ilgili temel kavramları bilir. 2. Yeterli ve dengeli beslenmenin büyüme, gelişme ve sağlık açısından önemini kavrar. 3. Besin öğelerini ve vücut çalışmasındaki görevlerini bilir. 4. Besin gruplarını ve günlük alınması gereken porsiyon miktarını bilir. 5. Yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan sorunları tanımlar. 6. Sağlıklı beslenme ilkelerini kavrar. 7. Sağlık açısından yeterli ve dengeli bir menü planlayabilir.
Haftalık Ders Konuları	1.Hafta Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı. 2.Hafta Besin öğeleri: proteinler. 3.Hafta Besin öğeleri: karbonhidratlar, yağlar. 4.Hafta Besin öğeleri: vitaminler. 5.Hafta Besin öğeleri: mineraller, su. 6.Hafta Besin grupları; süt ve süt ürünleri, et, yumurta, kurubaklagil ve yağlı tohumlar. 7.Hafta Besin grupları; Taze sebze ve meyveler, tahıllar ve ürünleri. 8.Hafta Beslenme ve çeşitli hastalıklar. 9.Hafta Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık. 10.Hafta Gıda katkı maddeleri ve sağlık üzerine etkileri. 11.Hafta Geçmişten günümüze beslenme çeşitleri: nutrigenetik, çığ beslenme, ketojenik beslenme vb. beslenme çeşitleri. 12.Hafta Beslenme çeşitleri. 13.Hafta Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama ilkeleri. 14.Hafta Menü planlama.
Ölçme ve Değerlendirme	Kısa sınav: %20 Ara sınav :%30 Final: %50 Bütünleme

Kaynaklar	Baysal Ayşe, Beslenme,2002, Hatiboğlu Yayıncılık.
------------------	---



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
DERS İZLENCE FORMU

Doküman No: FRM-0052
Revizyon No: 01
Yayın Tarihi: 05.11.2021
Revizyon Tarihi: 18.07.2022
Sayfa No: 2 / 2

Değerlendirme Sistemi

Sınavlarla ilgili tüm süreçler (sınav ağırlığı, tarihi, vb.) Üniversite Senatosunun daha sonra alacağı kararlar doğrultusunda belirlenecektir.

**PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE
DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU**

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
ÖÇ1	4	2	2	-	-	2	2	4	-	-	-	5
ÖÇ2	4	2	2	-	-	-	-	4	5	3	2	4
ÖÇ3	4	2	2	-	-	-	-	4	5	3	3	5
ÖÇ4	4	2	2	-	-	-	3	4	5	3	3	5
ÖÇ5	4	2	2	-	-	-	3	2	5	3	3	5
ÖÇ6	4	2	-	-	-	-	4	4	5	3	3	5
ÖÇ7	5	2	-	-	5	-	2	4	5	3	3	4

ÖÇ: Öğrenme Kazanımları PÇ: Program Çıktıları

Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
--------------	-------------	---------	--------	----------	--------------

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

	PÇ 1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
Sağlıklı Beslenme	4	2	1	-	-	-	2	8	4	3	2	5