

Beslenme ve Diyetetik			
Lisans	TYYÇ: 6. Düzey	QF-EHEA: 1. Düzey	EQF-LLL: 6. Düzey

Ders Genel Tanıtım Bilgileri

Ders Kodu:	BES202		
Ders İsmi:	Beslenme İlkeleri ve Uygulamaları 2		
Ders Yarıyılı:	Bahar		
Ders Kredileri:	AKTS 6		
Öğretim Dili:	Türkçe		
Ders Koşulu:			
Ders İş Deneyimini Gerektiriyor mu?:	Hayır		
Dersin Türü:	Zorunlu		
Dersin Seviyesi:	Lisans TYYÇ:6. Düzey QF-EHEA:1. Düzey EQF-LLL:6. Düzey		
Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze		
Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. Üy. MUTLU TUÇE ÜLKER		
Dersi Veren(ler):	Dr. Öğr. Üyesi Mutlu Tuçe ÜLKER		
Dersin Yardımcıları:			

Dersin Amaç ve İçeriği

Dersin Amacı:	Vitamin ve minerallerin yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, yetersizliği, aşırı alım ve toksisitelerini değerlendirmek, besinlerin vitamin-mineral içeriklerini değerlendirmek
Dersin İçeriği:	Dersin İçeriği Vitamin ve minerallerin sağlıklı beslenmedeki önemi, yapısı, özellikleri, sınıflandırması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, yetersizliği, aşırı alım ve toksisiteleri. Besinlerin vitamin ve mineral içerikleri, hazırlama ve pişirme yöntemleri sırasında oluşan besin ögesi kayıpları, bazı

temel ve geleneksel yemek tarifelerinin beslenme ilkeleri uygun şekilde laboratuvar ortamında uygulanmasıdır.

Öğrenme Kazanımları

Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler;

- 1) Su ve elektrolitlerin vücut çalışmasındaki önemini öğrenir
- 2) Vitamin ve minerallerin insan beslenmesindeki önemini kavrar
- 3) Vitamin ve mineral içerikleri yönünden besinleri değerlendirir
- 4) Menü planlamayı etkileyen etmenleri öğrenir ve menü planlama becerisini geliştirir
- 5) Besin işleme-saklamanın önemini ve yöntemlerini öğrenir.

Ders Akış Planı

Hafta	Konu	Ön Hazırlık
1)	Besin Tüketim Durumu ve Fiziksel Aktivite Kayıtları	
2)	Süt Grubu Uygulama: Süt Grubu	
3)	Vitaminler I (Yağda Çözünen Vitaminler)	
4)	Sebzeler Uygulama: Sebzeler	
5)	Vitaminler II (Suda Çözünen I)	
6)	Meyveler Uygulama: Meyveler	
7)	Ara Sınav	
8)	Vitaminler III (Suda Çözünen II)	
9)	Mineraller I	
10)	Tahıl Grubu Uygulama: Tahıl Grubu	
11)	Mineraller II	
12)	Nişasta ve Şeker Uygulama: Nişasta ve Şeker	
13)	Enzimler, Hormonlar, Nükleik Asitler	
14)	Yağlar Uygulama: Yağlar	
15)	Final	

Kaynaklar

Ders	1.BAYSAL, A. (2019) BESLENME (13.BASKI). ANKARA: HATİPOĞLU YAYINCILIK.
------	--

Notları / Kitaplar:	2.MAHAN, L.K.,ESCOTT-STUMP, S., RAYMOND. KRAUSE'SFOOD&THENUTRITIONCAREPROCESS (13.BASKI). WASHINGTON: ELSEİVER. 3.TÜRKİYE'YE ÖZGÜ BESLENME REHBERİ. (2022). T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ VE HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ, ANKARA. 4. BESLENME VE TANI İLE İLGİLİ BAKIM. NOBEL TIP KİTAPEVLERİ. (2023).Çeviri Editör: Elmacioğlu F, Dağ A, Besler HT.
Diğer Kaynaklar:	" 1.BAYSAL, A. (2011) BESLENME (13.BASKI). ANKARA: HATİPOĞLU YAYINCILIK. 2.MAHAN, L.K.,ESCOTT-STUMP, S., RAYMOND, J. (2011) KRAUSE'SFOOD&THENUTRITIONCAREPROCESS (13.BASKI). WASHINGTON: ELSEİVER. 3.TÜRKİYE'YE ÖZGÜ BESLENME REHBERİ. (2004). T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ VE HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ, ANKARA. 4. SZEFER, P., NRIAGU JO. (2007). MINERAL COMPONENTS IN FOODS, (ED BY), CRC PRESS. 5. ZEMPLÉNİ J., RUCKER RB., MCCORMICK DB., SUTTİE JW.(2007). HANDBOOK OF VİTAMİNS,(ED BY), FOURTH EDITION, CRC PRESS. 6. BERDARİER, CD. ,DWYER JT., HEBER D. (2013). HANDBOOK OF NUTRITION AND FOOD (ED BY), THİRD EDITION, CRC PRESS. 7. WISEMAN G. (2002).NUTRITION AND HEALTH (ED BY), FİRST EDITION, CRC PRESS."

Ders - Program Öğrenme Kazanım İlişkisi

Course Learning Outcomes	1	2	3	4	5
Program Kazanımları					
1) Beslenme ve Diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirebilir.		1	3		2
2) Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilir.	1		2		
3) Toplumun beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilir.		2		2	
4) Üretim tüketim zincirinde birey ve toplumun besin kalitesine etki eden etmenleri değerlendirebilme ve besin güvenliği, güvencesine yönelik standartlar ve yasal düzenlemeleri uygulayabilir.		2		2	
5) Beslenme ve Diyetetik alanıyla ilgili temel bilgileri derinlemesine düşünüp uygulamaya geçirmek, özellikle problem çözme ve karar verme becerisine sahip olmak, araştırma projesi oluşturabilmek, bilgi toplama ve rapor hazırlama sürecinde	1		2		

güncel teknolojileri, bilgisayar ve bilgi işlem becerilerini kullanır.					
Course Learning Outcomes	1	2	3	4	5
6) Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirir, yorumlar, çözüm yolları üretir, tıbbi beslenme tedavisi uygular, sağlık ve sosyal alanlarda ulusal ve uluslararası tüm paydaşlarla ekip çalışması yapar, etik kurallara göre hareket eder.		2			2
7) Hedef grubun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini göz önünde tutarak, Beslenme ve Diyetetik açısından değerlendirerek, toplu beslenme yapılan kurumlarda menü planlaması yapar ve yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar tüm aşamalarda besin güvenliğine dikkat eder, uygun hizmet sunumunu teknolojik gelişmelerden de faydalanır.	1		2		
8) Bireyi ve toplumu güvenli ve sağlıklı yiyecekler seçmeye teşvik edecek stratejiler geliştirir, uygular, ilgili eğitim materyallerini hazırlar ve günceller.				2	
9) Ürün geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar, yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir.		1			2
10) Tüm yaşam döngüsü boyunca bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulması ve bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik araştırma, proje ve programları planlar, yönetir, değerlendirir, izler, raporlar ve ekip çalışmalarına liderlik eder, ulusal ve uluslararası besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına destek verir.	1			1	
11) Farklı yaş gruplarındaki hasta bireylerin sosyokültürel ve ekonomik yapısını, beslenme alışkanlıklarını dikkate alarak interdisipliner yaklaşım içerisinde bireye uygun tıbbi beslenme tedavisini planlar, uygular, izler ve değerlendirir. Klinik araştırmalara katılır.		2			
12) Mesleki gelişmeleri takip edebilmek ve meslektaşları, hastaları ve toplum ile iletişim kurmak için İngilizceyi yeterli düzeyde kullanır.	2			1	
13) Alanında bilgiye ulaşmak, yaygınlaştırmak için güncel bilişim ve iletişim teknolojilerini etkin biçimde kullanır.	2				1
14) Tüm alan çalışmaları ve bilimsel çalışmalarda kendi meslektaşları ve farklı meslek elemanları ile takım halinde çalışır.	1			1	
15) Görevini mesleki sorumluluk ve etik değerler çerçevesinde gerçekleştirir, yaşam boyu öğrenmenin önemini benimseyerek bilim, teknoloji ve sağlık konusundaki gelişmeleri takip ederek kendini sürekli geliştirir, diyetisyenlik mesleğinin ilerlemesini ve gelişmesini sağlar.		1		2	

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

--	--	--	--	--	--

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	Beslenme ve Diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirebilir.	2
2)	Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilir.	2
3)	Toplumsal beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilir.	2
4)	Üretim tüketim zincirinde birey ve toplumun besin kalitesine etki eden etmenleri değerlendirebilme ve besin güvenliği, güvencesine yönelik standartlar ve yasal düzenlemeleri uygulayabilir.	
5)	Beslenme ve Diyetetik alanıyla ilgili temel bilgileri derinlemesine düşünüp uygulamaya geçirmek, özellikle problem çözme ve karar verme becerisine sahip olmak, araştırma projesi oluşturabilmek, bilgi toplama ve rapor hazırlama sürecinde güncel teknolojileri, bilgisayar ve bilgi işlem becerilerini kullanır.	
6)	Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirir, yorumlar, çözüm yolları üretir, tıbbi beslenme tedavisi uygular, sağlık ve sosyal alanlarda ulusal ve uluslararası tüm paydaşlarla ekip çalışması yapar, etik kurallara göre hareket eder.	2
7)	Hedef grubun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini göz önünde tutarak, Beslenme ve Diyetetik açısından değerlendirerek, toplu beslenme yapılan kurumlarda menü planlaması yapar ve yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar tüm aşamalarda besin güvenliğine dikkat eder, uygun hizmet sunumunu teknolojik gelişmelerden de faydalanır.	2
8)	Bireyi ve toplumu güvenli ve sağlıklı yiyecekler seçmeye teşvik edecek stratejiler geliştirir, uygular, ilgili eğitim materyallerini hazırlar ve günceller.	3
9)	Ürün geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar, yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir.	3
10)	Tüm yaşam döngüsü boyunca bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulması ve bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik araştırma, proje ve programları planlar, yönetir, değerlendirir, izler, raporlar ve ekip çalışmalarına liderlik eder, ulusal ve uluslararası besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına destek verir.	2
11)	Farklı yaş gruplarındaki hasta bireylerin sosyokültürel ve ekonomik yapısını, beslenme	2

	alışkanlıklarını dikkate alarak interdisipliner yaklaşım içerisinde bireye uygun tıbbi beslenme tedavisini planlar, uygular, izler ve değerlendirir. Klinik araştırmalara katılır.	
12)	Mesleki gelişmeleri takip edebilmek ve meslektaşları, hastaları ve toplum ile iletişim kurmak için İngilizceyi yeterli düzeyde kullanır.	
13)	Alanında bilgiye ulaşmak, yaygınlaştırmak için güncel bilişim ve iletişim teknolojilerini etkin biçimde kullanır.	
14)	Tüm alan çalışmaları ve bilimsel çalışmalarda kendi meslektaşları ve farklı meslek elemanları ile takım halinde çalışır.	
15)	Görevini mesleki sorumluluk ve etik değerler çerçevesinde gerçekleştirir, yaşam boyu öğrenmenin önemini benimseyerek bilim, teknoloji ve sağlık konusundaki gelişmeleri takip ederek kendini sürekli geliştirir, diyetisyenlik mesleğinin ilerlemesini ve gelişmesini sağlar.	3

Ölçme ve Değerlendirme

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Aktivite Sayısı	Katkı Payı
Laboratuvar	7	% 10
Ödev	1	% 10
Ara Sınavlar	1	% 30
Final	1	% 50
Toplam		% 100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTU KATKISI		% 50
YARIYIL SONU ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		% 50
Toplam		% 100

İş Yüğü ve AKTS Kredisi Hesaplaması

Aktiviteler	Aktivite Sayısı	İş Yüğü
Ders Saati	13	26
Laboratuvar	13	39
Ödevler	11	11
Küçük Sınavlar	11	11
Ara Sınavlar	1	20

Final	2	40
Toplam İş Yüğü		147