

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	NUTRITION AND HEALTH / NUTRITION AND HEALTH	
Ders Kodu / Course Code	GKSEÇ002	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	none
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilere; sağlık için gerekli temel beslenme ilkelerini kavratmak, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su hakkında bilgiler vermek, sportif başarıda temel ve yardımcı besin öğelerinin önemini anlatmak ve özel beslenme uygulamaları ve nedenlerini öğretmek, besinsel ergojenik yardımların kullanımlarını, antioksidan beslenme ilkelerini, kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi, bazal metabolik hız kavramları ile günlük kalori hesaplamalarını öğretmektir.	Objectives of the course are to comprehend basic nutrition principals for health, to explain carbohydrate, protein, fats, water, vitamins, minerals, and their importance on sportive performance, to teach special diets applications and its' reasons, nutritional ergogenic aids, and antioxidant nutrition principles, to conceive energy balance for body weight control, basal metabolic rate and daily caloric assessment.
İçeriği / Content	Temel beslenme ilkeleri, temel (karbonhidrat, protein, yağ) ve yardımcı (vitamin, mineral ve su) besin öğeleri sportif başarıda temel ve yardımcı besin öğelerinin önemi ve kullanım amaçları ve özel beslenme uygulamaları, kilo kontrolü ve enerji dengesi, günlük kalori hesaplamaları.	Basic nutrition principals, basic (carbohydrate, protein, fats) and supporter (vitamins, minerals and water) foods and their importance and application designs, special diets for athletes, body weight control and energy balance, daily caloric assessment
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Paker S. Sporda Beslenme, Onay Ajans, Ankara, 1998 (4. Baskı) Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004 (3. Baskı) Wolinsky I, Driskell JA. Sports Nutrition, CRC Press- Taylor&Francis Group, USA, 2008 Eberle SG. Endurans Sports Nutrition, Human Kinetics, USA, 2000	Paker S. Nutrition in Sports, Onay Ajans, Ankara, 1998 (4. Baskı) Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004 (3. Baskı) Wolinsky I, Driskell JA. Sports Nutrition, CRC Press- Taylor&Francis Group, USA, 2008 Eberle SG. Endurans Sports Nutrition, Human Kinetics, USA, 2000

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Genel beslenme ilkelerini kavrayabilmek.	To be able to comprehend general nutrition principles.
2	Temel ve yardımcı besin öğelerini ve bunların sindirim süreçlerini açıklayabilmek.	To be able to explain basic and auxiliary nutrients and their digestive processes.
3	Temel ve yardımcı besin öğelerinin sportif performanstaki önemini kavrayabilmek.	To be able to comprehend the importance of basic and auxiliary nutrients in sportive performance.
4	Farklı sportif branşlardaki egzersiz ve yarışmaların öncesi, sırası ve sonrasında uygulanan farklı beslenme yöntemlerini ve uygulama nedenlerini ifade edebilmek.	To be able to express the different nutrition methods applied before, during and after the exercises and competitions in different sports branches and the reasons for the application.
5	Besinsel ergojenik yardımcıları, kullanım şekillerini, olumlu ve olumsuz etkilerini öğrenebilmek, antioksidan beslenme ilkelerini kavrayabilmek.	To learn nutritional ergogenic aids, their use, positive and negative effects, to comprehend the principles of antioxidant nutrition.
6	Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ile günlük enerji harcamasının saptanmasında dinlenik metabolik hız, fiziksel aktivite ile yiyeceklerin termik etkisi kavramlarını tanımlayabilmek.	To be able to define the concepts of energy balance in weight control and resting metabolic rate, physical activity and thermic effect of food in determining daily energy expenditure.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin ve beslenme kavramları, beslenmenin önemi, beslenme piramidinin açıklanması, temel ve yardımcı besin öğelerinin tanıtılması, sağlıklı beslenmek için temel ilkeler				
	Concepts of food and nutrition, the importance of nutrition, explanation of the nutrition pyramid, introduction of basic and auxiliary nutrients, basic principles of healthy nutrition				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besinlerin enerjiye dönüşümü, enerji sistemleri (fosfojen, laktik asit, aerobik sistem), enerji üretim yolları				
	Conversion of nutrients to energy, energy systems (phosphogen, lactic acid, aerobic system), energy production ways				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidrat metabolizması, kaynakları, sınıflandırılması, glisemik indeks kavramı, basit ve bileşik karbonhidratların kas glikojen düzeyine etkisi				
	Carbohydrate metabolism, sources, classification, concept of glycemic index, effect of simple and compound carbohydrates on muscle glycogen level				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kullanılması önerilen karbonhidratlar ve nedenleri, karbonhidrat yüklemesi, karbonhidratlı içecekler				
	Recommended carbohydrates and their reasons, carbohydrate loading, carbohydrate drinks				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Lipidler, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, lipidlerin sınıflandırılması, trans yağlar, omega3-6, lipoproteinler ve KKH ilişkisi				
	Lipids, their digestion and functions in the body, sources and daily consumption recommendations, classification of lipids, trans fats, omega3-6, lipoproteins and CHD relationship				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Protein, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketim, aminoasit metabolizması, egzersiz performansında ergojenik olarak kullanımları ve miktarları.				
	Protein, its digestion and functions in the body, sources and daily consumption recommendations, classification, excessive and insufficient consumption, amino acid metabolism, ergogenic use and amounts in exercise performance.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vitaminler, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketim				
	Vitamins, their digestion and functions in the body, sources and daily consumption recommendations, classification, excessive and insufficient consumption				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	mid-term				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mineraller, sindirimi ve vücuttaki görevleri, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketim				
	Minerals, digestion and functions in the body, sources and daily consumption recommendations, classification, excessive and insufficient consumption				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Su, sindirimi ve vücuttaki görevleri, sıvı dengesi, kaynakları ve günlük tüketim önerileri, sınıflandırması, aşırı ve yetersiz tüketimi				
	Water, its digestion and functions in the body, fluid balance, sources and daily consumption recommendations, classification, excessive and insufficient consumption				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ile hastalık ilişkisi				
	The relationship between nutrition and illness				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ile hastalık ilişkisi				
	The relationship between nutrition and illness				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ve sağlıklı ilişkisi, günlük enerji harcamasının hesaplanması				
	The concept of energy balance in weight control and its relationship with health, calculation of daily energy expenditure				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dinlenik metabolik hız, fiziksel aktivite ve yiyeceklerin termik etkisi kavramları, vücut kitle indeksi ve bazı vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri				
	Resting metabolic rate, physical activity and thermic effects of food concepts, body mass index and some body composition measurement methods				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besinsel ergojenik destekler, kullanım amaçları, olumlu ve olumsuz etkileri (aminoasitler, BZAA, arjinin, bikarbonat, kafein, L-karnitin, CLA, kreatin), antioksidan beslenme ilkeleri				
	Nutritional ergogenic supplements, intended use, positive and negative effects (amino acids, BCAA, arginine, bicarbonate, caffeine, L-carnitine, CLA, creatine), antioxidant nutrition principles				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	3	15.00	45.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Toplam / Total:	20	34.00	90.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1	
1.Genel beslenme ilkelerini kavrayabilmek. / To be able to comprehend general nutrition principles.	3			2	3						2	
2.Temel ve yardımcı besin öğelerini ve bunların sindirim süreçlerini açıklayabilmek. / To be able to explain basic and auxiliary nutrients and their digestive processes.	3	3		1	3						2	
3.Temel ve yardımcı besin öğelerinin sportif performanstaki önemini kavrayabilmek. / To be able to comprehend the importance of basic and auxiliary nutrients in sportive performance.	2	3		2	3						2	
4.Farklı sportif branşlardaki egzersiz ve yarışmaların öncesi, sırası ve sonrasında uygulanan farklı beslenme yöntemlerini ve uygulama nedenlerini ifade edebilmek. / To be able to express the different nutrition methods applied before, during and after the exercises and competitions in different sports branches and the reasons for the application.	4	2		2	3		2		2	2	2	1
5.Besinsel ergojenik yardımcıları, kullanım şekillerini, olumlu ve olumsuz etkilerini öğrenebilmek, antioksidan beslenme ilkelerini kavrayabilmek. / To learn nutritional ergogenic aids, their use, positive and negative effects, to comprehend the principles of antioxidant nutrition.	3			2	3	3			2	2	2	3
6.Kilo kontrolünün sağlanmasında enerji dengesi kavramı ile günlük enerji harcamasının saptanmasında dinlenik metabolik hız, fiziksel aktivite ile yiyeceklerin termik etkisi kavramlarını tanımlayabilmek. / To be able to define the concepts of energy balance in weight control and resting metabolic rate, physical activity and thermic effect of food in determining daily energy expenditure.	3			2	3			3	2	2	2	2

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high