

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	OPTIMUM NUTRITION FOR HEALTH / OPTIMUM NUTRITION FOR HEALTH	
Ders Kodu / Course Code	SBI314SağBe	
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 Laboratuar 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	Sağlıklı beslenme dersinin amacı Beslenme ve Diyetetik öğrencileri dışında diğer üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili kavramları bilmesi, yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili farkındalık oluşturabilmesi ve doğru bir tutum geliştirebilmesi ve medyada sıkça yer alan beslenme ile ilgili haberleri eleştirel bir gözle değerlendirebilmesidir.	The aim of the healthy nutrition course is to enable university students, other than Nutrition and Dietetics students, to know the concepts related to healthy nutrition, to raise awareness about adequate and balanced nutrition and to develop a correct attitude, and to critically evaluate the news about nutrition that are frequently featured in the media.
İçeriği / Content	1-Öğrenci beslenme ilgili temel kavramları bilir ve tanımlar 2-Besin öğeleri, bedendeki işlevlerini, kaynaklarını bilir 3-Besin gruplarını, sağlıklı beslenme tabağını tanıır 4-Popüler diyetlerin yararlarını ve zararlarını sayabilir 5-Medyada sıklıkla yer alan beslenme ile ilgili konuları eleştirel bir gözle değerlendirebilir.	1- The student knows and defines the basic concepts related to nutrition. 2- Knows nutrients, their functions and sources in the body 3- Recognize the food groups and healthy eating plate 4- Can count the benefits and harms of popular diets 5- Can critically evaluate the issues related to nutrition that are frequently featured in the media.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Baysal, A. (2018) Beslenme (18.Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık. 2.Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (2015). Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara. 3.Whitney, E.N., Rolfes, S.R. (2016) Understanding Nutrition. 14th Edition, Cengage Learning.	1.Baysal, A. (2018) Beslenme (18.Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık. 2.Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (2015). Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara. 3.Whitney, E.N., Rolfes, S.R. (2016) Understanding Nutrition. 14th Edition, Cengage Learning.

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sağlıklı beslenmenin önemini kavrar ve sağlıklı beslenme ilkelerini öğrenir.	Understands the importance of healthy nutrition and learns the principles of healthy nutrition.
2	Besin gruplarını, sağlıklı beslenme tabağını öğrenir.	Learns food groups, healthy eating plate.
3	Karbonhidratların sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.	Understands the importance of carbohydrates in healthy nutrition and body work.
4	Yağların sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.	Understands the importance of fats in healthy nutrition and body work.
5	Proteinlerin sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.	Understands the importance of proteins in healthy nutrition and body work.
6	Vitaminlerin sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.	Understands the importance of vitamins in healthy nutrition and body work.
7	Minerallerin sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar.	Understands the importance of minerals in healthy nutrition and body work.
8	Sağlıklı beslenmede enerji metabolizması ve fiziksel aktivite düzeyinin önemini öğrenir.	Learns the importance of energy metabolism and physical activity level in healthy nutrition.
9	Popüler diyetlerin yararlarını ve zararlarını öğrenir.	Learns the benefits and harms of popular diets.
10	Hastalıklarda sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olur.	Have information about healthy nutrition in diseases.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yeterli ve dengeli beslenmede temel kavramlar				
	Basic concepts in adequate and balanced nutrition				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin öğeleri& Besin grupları &Karbonhidratlar				
	Nutrients & Food groups & Carbohydrates				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinler				
	Proteins				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağlar				
	Fats				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vitaminler				
	Vitamins				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Mineraller				
	Minerals				
7	Su dengesi				
	Water balance				
8	Ara sınav				
	Midterm				
9	Şişmanlık, sıklığı ,nedenleri ve sonuçları - Sağlıklı beslenme ipuçları				
	Obesity, its frequency, causes and consequences - Healthy eating tips				
10	Popüler diyetler ve sağlık etkileri				
	Popular diets and health effects				
11	Yeme davranış bozuklukları				
	Eating behavior disorders				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Kronik hastalıklar (Diyabet)				
	Chronic diseases (Diabetes)				
13	Kronik hastalıklar (Kardiyovasküler hastalıklar & Hipertansiyon)				
	Chronic diseases (Cardiovascular diseases & Hypertension)				
14	Kronik hastalıklar (Kanser)				
	Chronic diseases (Cancer)				

## 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	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Bütünleme Sınavı / Makeup Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	13	2.00	26.00
Bireysel Çalışma / Self Study	7	2.00	14.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	3.00	21.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	2.00	14.00
Ev Ödevi / Homework	1	3.00	3.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>38</b>	<b>18.00</b>	<b>84.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 84.00/30.00 = 2.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 84.00 / 30.00 = 2.80 ~			

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.Sağlıklı beslenmenin önemini kavrar ve sağlıklı beslenme ilkelerini öğrenir. / Understands the importance of healthy nutrition and learns the principles of healthy nutrition.	5	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4
2.Besin gruplarını, sağlıklı beslenme tabağını öğrenir. / Learns food groups, healthy eating plate.	4	3	4	3	3	5	4	4	5	4	5
3.Karbonhidratların sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar. / Understands the importance of carbohydrates in healthy nutrition and body work.	4	5	4	4	3	3	4	5	4	5	4
4.Yağların sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar. / Understands the importance of fats in healthy nutrition and body work.	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
5.Proteinlerin sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar. / Understands the importance of proteins in healthy nutrition and body work.	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4
6.Vitaminlerin sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar. / Understands the importance of vitamins in healthy nutrition and body work.	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4
7.Mineralerin sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavrar. / Understands the importance of minerals in healthy nutrition and body work.	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3
8.Sağlıklı beslenmede enerji metabolizması ve fiziksel aktivite düzeyinin önemini öğrenir. / Learns the importance of energy metabolism and physical activity level in healthy nutrition.	5	4	4	5	3	3	3	4	4	4	3
9.Popüler diyetlerin yararlarını ve zararlarını öğrenir. / Learns the benefits and harms of popular diets.	5	4	3	4	4	4	5	5	4	3	5
10.Hastalıklarda sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olur. / Have information about healthy nutrition in diseases.	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

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