

## 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 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	-
Amacı / Purpose	<p>Beslenmenin sağlığı etkileyen boyutunun kavranması ve besleyici ve sağlıklı bir diyetin nasıl olması gerektiğinin tanımlanması, günümüz toplumlarında görülen sağlıksız beslenmeye dayalı kronik ve dejeneratif hastalıkların risklerinin azaltılması ve aynı zamanda sağlıklı bireylerin sürdürülebilir bir sağlık boyutunu yaşam boyu devam ettirebilmesi için önemli bir öğretim yaklaşımıdır.</p> <p>Tüm ömür boyu her yaş ve kesimi ilgilendiren "optimum beslenme" Milli Eğitim Bakanlığı'nın programlarında kısmen de olsa yer almakla birlikte, daha sonra bu konuda devam niteliğinde bir eğitimin olmaması, oysa genç yaşlarda edinilmesi gereken beslenme bilgilerinin eksik kalması, özellikle medya tarafından çok yönlü eksik, yanlış yönlendirmeler yapılması gelecekte yaşanması muhtemel sağlık sorunlarında ciddi ölçüde artışa neden olabilecek düzeydedir.</p> <p>Bu dersin amacı üniversitemizde öğrenim gören öğrencilerin, kendi ve ailelerinin yaşamlarında uygulayabilecekleri düzeyde temel beslenme bilgilerinin verilmesi, bu bilgilerin ışığında uygulanabilir "sağlıklı bir yaşam tarzı" oluşturmaları için bir rehber niteliğinde bilgi ve farkındalık sağlanabilmesi amaçlanmıştır.</p>	<p>Understanding the aspect of nutrition affecting health and defining a nutritious and healthy diet is an important teaching approach to reduce the risks of chronic and degenerative diseases seen in today's societies and at the same time to maintain a sustainable health dimension for healthy individuals.</p> <p>Although "optimum nutrition", which concerns all ages and segments throughout life, is partially included in the programs of the Ministry of National Education, the lack of continuing education on this subject, whereas the lack of nutritional information that should be acquired at a young age, especially by the media Incomplete and misdirection is at a level that can cause a serious increase in health problems that may be experienced in the future.</p> <p>The aim of this course is to provide for our university students basic nutrition knowledge at a level that they can apply in their own and their families' lives, and to provide information and awareness as a guide to create a viable "healthy lifestyle" in the light of this information.</p>

İçeriği / Content	Beslenme, fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi, besleyici ve sağlıklı bir diyetin özellikleri ve planlanması Karbonhidratlar ve beslenmedeki önemi Proteinler, yağlar ve beslenmedeki önemi Vitaminler, mineraller ve beslenmedeki önemi Besin ögesi olmayan diğer sağlığa yararlı bileşikler, oksidanlar, antioksidanlar ve sağlık Beslenme ve mikrobiota Beslenme ve duygusal sağlık (mod) Yaşam boyu beslenme (Bebeklik, çocukluk, adölesan, yetişkin ve ileri yaş) Alerji, laktoz ve glüten intoleransında beslenme Gıdaların ambalajında yer alan "Besin Etiketi" içeriğinin, sağlık ve beslenme iddialarının okur yazarlığı Beslenme konusunda, görsel ve yazılı medya veya instagram gibi kanallarda sunulan kafa karıştıran beslenme bilgilerini ayıklama Beslenmede doğru bildiğimiz yanlışlar	Nutrition, physical activity and health relationship, characteristics and planning of a nutritious and healthy diet Carbohydrates and their importance in nutrition Proteins, lipids and their importance in nutrition Vitamins, minerals and their importance in nutrition Other health-beneficial compounds, oxidants, antioxidants and health Nutrition and microbiota Nutrition and mod Life Cycle Nutrition (infancy, childhood and adolescence, adulthood and the later years) Nutrition allergy, lactose and gluten intolerances Literacy of "Food Label" content, health and nutrition claims on food packaging Sorting out confusing nutritional information on nutrition, presented in visual and print media or channels such as Instagram The mistakes we know to be true in nutrition
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	-
Staj Durumu / Internship Status	Yok	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	DERS KİTAPLARI 1.Nutrition : Concepts and Controversies, 15 th Edition, Frances Sizer, Eleanor Whitney 2020, 743 pp. Wadsworth/ Thomson Learning USA. 2.Understanding Nutrition, 15 th edition, Ellie Whitney, Sharon Rady Rolfes, 2019. 665 pp. Cengage Learning USA. 3.Antioxidants in Food. Pokorny, J;Yanishlieva, N. Gordon, M. 2001. CRC Press, New York.	REFERENCE BOOKS 1.Nutrition : Concepts and Controversies, 15 th Edition, Frances Sizer, Eleanor Whitney 2020, 743 pp.Wadsworth/ Thomson Learning USA. 2.Understanding Nutrition, 15 th edition, Ellie Whitney, Sharon Rady Rolfes, 2019. 665 pp. Cengage Learning USA. 3.Antioxidants in Food. Pokorny, J;Yanishlieva, N. Gordon, M. 2001. CRC Press, New York.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof. Dr. Sedef Nehir El	

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Beslenmenin sağlığı etkileyen boyutunun kavranması.	Understanding the dimensions of nutrition that affect health
2	Besleyici ve sağlıklı bir diyetin nasıl olması gerektiğinin tanımlanması.	Definition of how that a diet should be healthy and nutritious
3	Gıda temel bileşenlerini (karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve mineraller) tanımlama.	Identification of the basic components of food (carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals)
4	Temel gıda bileşenlerinin (karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve mineraller) vücuttaki fonksiyonlarını ve beslenmedeki önemini kavrayabilme.	Understanding the functions of basic food components (carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals) in the body and their importance of nutrition.
5	Beslenmenin kalın bağırsak sağlığı ve duygusal sağlık üzerine olumlu etkileri konusunda bilgi sahibi olmak	Understanding effects of nutrition on colon microbiota and mod
6	Yaşam Boyu Beslenme (Bebeklik, çocukluk, adölesan, yetişkin ve ileri yaş) konusunda bilgi sahibi olmak	Knowledge on Life Cycle Nutrition (infancy, childhood, adolescence, adulthood and the later years)
7	Bilginin doğruluğunu anlamak	Understanding the accuracy of the information

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Beslenme, fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi, besleyici ve sağlıklı bir diyetin özellikleri ve planlanması				
	Nutrition, physical activity and health relationship, characteristics and planning of a nutritious and healthy diet				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar ve beslenmedeki önemi				
	Carbohydrates and their importance in nutrition				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinler, yağlar ve beslenmedeki önemleri				
	Proteins, lipids and their importance in nutrition				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vitaminler, mineraller ve beslenmedeki önemi				
	Vitamins, minerals and their importance in nutrition				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin ögesi olmayan diğer sağlığa yararlı bileşikler, oksidanlar, antioksidanlar ve sağlık				
	Other health-beneficial compounds, oxidants, antioxidants and health				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Arasınava				
	Midterm				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ve mikrobiyoloji				
	Nutrition and microbiology				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ve duygusal sağlık				
	Nutrition and mood				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam boyu beslenme (bebeklik, çocukluk, adolesan, yetişkin ve ileri yaş)				
	Life Cycle Nutrition (infancy, childhood, adolescence, adulthood and the later years)				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alerji, laktoz ve glüten intoleransında beslenme				
	Nutrition in allergy, lactose and gluten intolerance				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gıdaların ambalajında yer alan besin etiketinin, sağlık ve beslenme iddialarının okur yazarlığı				
	Literacy of nutrition labeling, nutrition and health claims in food package				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Beslenme konusunda, görsel ve yazılı medya veya instagram gibi kanallarda sunulan kafa karıştıran beslenme bilgilerini ayıklama				
	Sorting out confusing nutritional information on nutrition, presented in visual and print media or channels such as Instagram				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenmede doğru bildiğimiz yanlışlar				
	The mistakes we know to be true in nutrition				
14	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)
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	6.00	30.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	5	6.00	30.00
Toplam / Total:	26	16.00	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	1.1.10	1.1.11	
1.Beslenmenin sağlığı etkileyen boyutunun kavranması. / Understanding the dimensions of nutrition that affect health												
2.Besleyici ve sağlıklı bir diyetin nasıl olması gerektiğinin tanımlanması. / Definition of how that a diet should be healthy and nutritious												
3.Gıda temel bileşenlerini (karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve mineraller) tanımlama. / Identification of the basic components of food (carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals)												
4.Temel gıda bileşenlerinin (karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve mineraller) vücuttaki fonksiyonlarını ve beslenmedeki önemini kavrayabilme. / Understanding the functions of basic food components (carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals) in the body and their importance of nutrition.												
5.Beslenmenin kalın bağırsak sağlığı ve duygusal sağlık üzerine olumlu etkileri konusunda bilgi sahibi olmak / Understanding effects of nutrition on colon microbiata and mod												
6.Yaşam Boyu Beslenme (Bebeklik, çocukluk, adölesan, yetişkin ve ileri yaş) konusunda bilgi sahibi olmak / Knowledge on Life Cycle Nutrition (infancy, childhood, adolescence, adulthood and the later years)												

7.Bilginin doğruluğunu  
anlamak / Understanding the  
accuracy of the information

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

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