

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	FUNDAMENTALS OF NUTRITION I / FUNDAMENTALS OF NUTRITION I	
Ders Kodu / Course Code	2802001072016	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
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)	4.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
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 temel ilkelerinin, besin gruplarının ve bu gruplarda yer alan besinlerin, enerji ve makro besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) yeterli ve dengeli beslenmedeki ve vücut çalışmasındaki öneminin, karbonhidrat, protein ve yağların kimyasal yapılarının, metabolizmalarının, görevlerinin, kaynaklarının, gereksinimlerinin, yetersizliği veya toksik dozda alınmasının neden olduğu sağlık sorunlarının, enzimlerin ve bu enzimlerin metabolizmadaki öneminin, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerinin uygulanmasının öğretilmesidir.	The importance of the basic principles of healthy nutrition, food groups and foods in these groups, energy and macro nutrients (carbohydrate, protein, fat) in adequate and balanced nutrition and body work, chemical structure, metabolism, duties, resources, , deficiency in intake caused by the toxic dose or health issues, and the importance of enzymes in the metabolism of these enzymes is to teach the application of individual dietary record recording method and physical activity.
İçeriği / Content	Besin grupları ve bu gruplarda yer alan besinler, karbonhidratların, proteinlerin ve lipitlerin sağlıklı beslenmedeki önemi, kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumu. Bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemleri. Doğru hazırlama ve pişirme yöntemlerini öğretmek ve bazı temel ve geleneksel yemek tarifelerinin beslenme ilkeleri çerçevesinde uygulanmasıdır.	Food groups and foods in these groups, the importance of carbohydrates, proteins and lipids in healthy nutrition, chemical structure, properties, classification, functions, resources, daily intake recommendations, excessive intake status. Individual food consumption records and physical activity recording methods. To teach proper preparation and cooking methods and to apply some basic and traditional recipes within the framework of nutrition principles.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1. Baysal, A. (2011) Beslenme (13. baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık. 2. McGuire, M., Beerman, KA. (2011). Nutritional Sciences (2nd Edition). Belmont:Wadsworth Cengage Learning. 3. Türkiye Beslenme Rehberi. (2016). Sağlık Bakanlığı, Ankara. 4. Mahan, L.K.,Escott-Stump, S., Raymond, J. (2011) Krause'sFood&theNutritionCareProcess (13.baskı). Washington: Elseiver. 5. Brown, AC. (2011). Understanding food: Principles and preparation (4th). Belmont:Wadsworth Cengage Learning.	1. Baysal, A. (2011) Beslenme (13. baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık. 2. McGuire, M., Beerman, KA. (2011). Nutritional Sciences (2nd Edition). Belmont:Wadsworth Cengage Learning. 3. Türkiye Beslenme Rehberi. (2016). Sağlık Bakanlığı, Ankara. 4. Mahan, L.K.,Escott-Stump, S., Raymond, J. (2011) Krause'sFood&theNutritionCareProcess (13.baskı). Washington: Elseiver. 5. Brown, AC. (2011). Understanding food: Principles and preparation (4th). Belmont:Wadsworth Cengage Learning.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Murat URHAN, Arş. Gör. Rana Nagihan AKDER, Arş. Gör. Ceren AKANALÇI	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sağlık, yeterli ve dengeli beslenme kavramlarını, besin grupları ve bu gruplarda yer alan besinleri tanımlar.	1. Defines the concepts of health, adequate and balanced nutrition, food groups and nutrients in these groups.
2	Enerjinin tanımı, bireylerin enerji gereksinmesinin hesaplanması ve insanlarda enerjinin kaynaklarını açıklar.	2. Explain the definition of energy, calculating the energy needs of individuals and the sources of energy in humans.
3	Çeşitli karbonhidratları (nişasta, şeker ve diyet lifleri gibi), onların kimyasal yapılarını ve vücut içindeki fonksiyonlarını açıklar.	3. Explains various carbohydrates (such as starch, sugar and dietary fibers), their chemical structure and their functions in the body.
4	Proteinlerin yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını açıklar.	4. Explain the structure, nutritional sources and functions of proteins in the body.
5	Yağların yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını açıklar.	5. Explain the structure, nutritional sources and functions of fats in the body.
6	Enzimleri, çeşitleri ve vücuttaki fonksiyonlarını açıklar.	6. Explain enzymes, types and functions in the body.
7	Besin Tüketim Kaydı ve Enerji Dengesi Hesabını uygulayabilir.	7. Apply Food Consumption Record and Energy Balance Account.
8	Besin gruplarına göre besinlerin ölçü alma ve miktarlarının saptanmasını öğrenir. Sağlıklı besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerini kavrar.	Learns how to measure and determine the amount of foods according to food groups. Understands healthy food preparation, cooking and storage methods.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlık Kavramı	Laboratuvar ders içeriklerinin anlatımı, yapılacak uygulamalarla ilgili bilgi aktarımı	Laboratuvar tanıtımı, föylerin hazırlanması, raporların yazılması		
	The concept of health	Explaining the laboratory course contents and giving information about the applications to be made	Introduction of laboratory, preparation of data sheets, writing reports		
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme tanımı ve kavramlar, Yeterli ve dengeli beslenme, Besin gruplarına genel bakış	Laboratuvarın tanıtımı, föylerin içeriklerinin ve nasıl kullanılacağına anlatılması, rapor yazımı hakkında bilgi verilmesi	Laboratuvar uygulamaları/Ölçü alma-1		
	Definition and concepts of nutrition Adequate and balanced nutrition Overview of food groups	Introduction of the laboratory, explaining the contents of the brochure and how to use them, giving information about report writing	Laboratory practice/Measurement -1		
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji ve vücudumuzun enerji kaynakları	Ölçü alma uygulamaları	Laboratuvar uygulamaları/Ölçü alma-2		
	Energy and energy sources of our bodies	Measuring applications	Laboratory practice/Measurement -2		
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlara giriş	Çeşitli tarifelerin besin değerlerinin hesaplanması	Çeşitli yemeklerin besin değerlerinin hesaplanması		
	Introduction to Carbohydrates	Calculation of nutrient content of food recipes	Calculation of nutritional values of various dishes		
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar-Sakkaritler ve Posa	Karbonhidratların ana kaynakları (şeker, tatlandırıcılar, bal, pekmez, tahıllar ve ekme, tarhana ve makarna)	Karbonhidratların ana kaynakları (şeker, tatlandırıcılar, bal, pekmez, tahıllar ve ekme, tarhana ve makarna)		
	Carbohydrates-Saccharides and Dietary Fiber	Main sources of carbohydrates (sugar, sweeteners, honey, molasses, cereals and bread, tarhana and pasta)	Main sources of carbohydrates (sugar, sweeteners, honey, molasses, cereals and bread, tarhana and pasta)		

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Karbonhidratlar-Sindirim/Emilim/Görevleri/Gereksinimi	Şeker nişasta un ve tahıl ile ilgili uygulamalar	Şeker, un, nişasta ve tahıllarla ilgili uygulamalar		
	Carbohydrate-Digestion / Absorption / Functions / Requirements	Applications related to sugar starch flour and grains	Sugar, flour, starch and cereal practice		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
7	Proteinler	Proteinlerin ana kaynakları (kırmızı etler, beyaz etler, balık ve kurubaklagiller)	Proteinlerin ana kaynakları(kırmızı etler, beyaz etler, balık ve kurubaklagiller)		
	Proteins	Main sources of protein (red meats, poultry, fish and legumes)	Main sources of proteins (red meats, white meats, fish and legumes)		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
8	Proteinler-Sindirim/Emilim/Görevleri/Gereksinimi	Kuru baklagiller ile ilgili uygulamalar	Kurubaklagiller ile ilgili uygulamalar		
	Protein-Digestion / Absorption /Functions / Requirements	Applications related to legumes	Practice of legumes		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
9	Ara Sınav	Ara Sınav			
	Midterm Exam	Midterm Exam			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
10	Yağlar-1	Yağların ana kaynakları- (Ayçiçek yağı-mısırözü yağı, fındık yağı-kanola yağı, zeytin yağı, margarinler, tereyağı, krema ve mayonez)	Yağların ana kaynakları (Ayçiçek Yağı, Mısırözü Yağı-Fındık Yağı, Kanola Yağı, Zeytinyağı, Margarinler, Tereyağı, Krema ve Mayonez)		
	Fats-1	Main sources of oils (Sunflower oil -corn oil, hazelnut oil-canola oil, olive oil, margarines, butter, cream and mayonnaise)	Main sources of oils (Sunflower Oil, Corn Oil, Hazelnut Oil, Canola Oil, Olive Oil, Margarines, Butter, Cream and Mayonnaise)		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Yağlar-2 (Sindirim/Emilim/Görevleri/Gereksinimi)	Yağlarla ilgili uygulamalar	Yağlarla ilgili uygulamalar		
	Fats-2 (Digestion/Absorption/Function/Requirements)	Applications related to oils	Practice of oils		
12	Yağlar-3 (Yağlar ve Sağlık Etkileşimi)	Fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi uygulaması	Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi		
	Fats-3 (Interaction of Fats and Health)	Application of evaluation of physical activity level	Evaluation of physical activity level		
13	Enzimler	Besin tüketiminin değerlendirilmesi	Gıdanın Geleceği (Tartışma)		
	Enzymes	Evaluation of food consumption	The Future of Food (Discussion)		
14	Besin tüketim Kaydı ve enerji dengesi hesabı	Enerji dengesi - Rapor sunumları	Enerji dengesi-Öğrenci rapor sunumları		
	Food consumption record and energy balance calculation	Energy balance - Report presentations	Energy balance-student report presentations		

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)
Rapor Hazırlama / Report Preparation	5	2.00	10.00
Proje Hazırlama / Project Preparation	1	6.00	6.00
Bireysel Çalışma / Self Study	5	3.00	15.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Proje Sunma / Project Presentation	1	2.00	2.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	3.00	15.00
Gözlem / Observation	5	2.00	10.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Beyin Fırtınası / Brain Storming	13	2.00	26.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	3	3.00	9.00
Uygulama/Pratik / Practice	13	4.00	52.00
Toplam / Total:	67	33.00	177.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 177.00/30.00 = 5.90 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 177.00 / 30.00 = 5.90 ~			

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.Sağlık, yeterli ve dengeli beslenme kavramlarını, besin grupları ve bu gruplarda yer alan besinleri tanımlar. / 1. Defines the concepts of health, adequate and balanced nutrition, food groups and nutrients in these groups.	5	5	3	5	4	1	3	2	3	2	1

2.Enerjinin tanımı, bireylerin enerji gereksinmesinin hesaplanması ve insanlarda enerjinin kaynaklarını açıklar. / 2. Explain the definition of energy, calculating the energy needs of individuals and the sources of energy in humans.	1	5	2	1	4	1	3	1	4	3	2
3.Çeşitli karbonhidratları (nişasta, şeker ve diyet lifleri gibi), onların kimyasal yapılarını ve vücut içindeki fonksiyonlarını açıklar. / 3. Explains various carbohydrates (such as starch, sugar and dietary fibers), their chemical structure and their functions in the body.	1	5	2	1	4	1	3	1	3	3	2
4.Proteinlerin yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını açıklar. / 4. Explain the structure, nutritional sources and functions of proteins in the body.	1	5	2	1	4	1	3	1	3	3	2
5.Yağların yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını açıklar. / 5. Explain the structure, nutritional sources and functions of fats in the body.	1	5	2	1	4	1	3	1	3	3	2
6.Enzimleri, çeşitleri ve vücuttaki fonksiyonlarını açıklar. / 6. Explain enzymes, types and functions in the body.	1	5	2	1	4	1	3	1	3	3	2
7.Besin Tüketim Kaydı ve Enerji Dengesi Hesabını uygulayabilir. / 7. Apply Food Consumption Record and Energy Balance Account.	1	5	4	1	4	1	3	1	4	4	2

8.Besin gruplarına göre besinlerin ölçü alma ve miktarlarının saptanmasını öğrenir. Sağlıklı besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerini kavrar. / Learns how to measure and determine the amount of foods according to food groups. Understands healthy food preparation, cooking and storage methods.	2	5	2	4	5	5	3	2	3	3	4
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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