

HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
DİŞ PROTEZ TEKNOLOJİSİ PROGRAMI

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Kredisi	AKTS
Sağlıklı Beslenme	0319109	I	2+0	2	2
Ön Koşul Dersler	Yok				
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Öğrencileri yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi, besinler, besin grupları, sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri konularında bilgilendirmek, sağlıklı ve dengeli menü planlama konusunda beceri kazandırmak amaçlanmıştır.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1.Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar. 2.Yeterli ve dengeli beslenmeyi tanımlar. 3.Yetersiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar. 4.Besinler, besin grupları, beslenme modellerini tanımlayabilir. 5.Yeterli ve dengeli menü/menüler planlar.				
Dersin İçeriği	Beslenme ve sağlık, karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineral maddeler, su, metabolizma ve şişmanlık, zayıflık, yaşam boyu beslenme, yaşam boyu egzersiz, gıda alerjileri, besin gurupları				
Haftalar	Konular				
1	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki				
2	Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı				
3	Sağlıklı beslenme ilkeleri				
4	Besin öğeleri, karbonhidratlar				
5	Besin öğeleri, proteinler				
6	Besin öğeleri, yağlar				
7	Enerji dengesi, şişmanlık-zayıflık				
8	Besin öğeleri, vitaminler				
9	Besin öğeleri, mineraller				
10	Besin öğeleri, su				
11	Besinler ve besin grupları				
12	Sağlıklı beslenme modelleri				
13	Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama				
14	Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama				
Genel Yeterlilikler					
1.Sağlıklı beslenmeyi planlayabilir. 2.Besin öğelerini sınıflandırabilir. 3.Dengeli beslenme programlarını uygulayabilir.					
Kaynaklar					
Demirci, M. (2003). <i>Beslenme</i> . Rebel Yayıncılık. Tayar, M., Korkmaz, N. H., Özkeleş, E. (2011). <i>Beslenme İlkeleri</i> . Dora Yayıncılık.					
Değerlendirme Sistemi					
Harran Üniversitesi Önlisans ve Lisans Yönetmeliği gereği akademik dönem başında ilan edilen ders izlencelerinde belirtilecektir.					

