

HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
ODYOMETRİ PROGRAMI

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Sağlıklı Beslenme	0322106	I	2+0	2	2
Ön Koşul Dersler	Yok				
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Gıda kimyası bilgileri eşliğinde gıda bileşenlerinin insan metabolizmasındaki durumları, besinlerin seçimi ve gıda kayıplarının değerlendirilmesi.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar. 2. Besinler, besin grupları, beslenme modellerini tanımlar. 3. Besinleri işlevlerine göre gruplar. 4. Ülkemizde ve dünyadaki sağlıklı beslenme modellerini tanımlar, kullanır. 5. Sağlıklı ve dengeli bir menü planlar.				
Dersin İçeriği	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki, sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı, sağlıklı beslenme ilkeleri, besin öğeleri: karbonhidratlar, proteinler, yağlar, enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık, vitaminler, mineraller, su, besinler ve besin grupları, sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama, sağlıklı, yeterli ve dengeli menü örnekleri, gıda alerjileri.				
Haftalar	Konular				
1	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki				
2	Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin temel kuralları				
3	Sağlıklı beslenme ilkeleri				
4	Besin öğeleri: karbonhidratlar				
5	Besin öğeleri: proteinler				
6	Besin öğeleri: yağlar				
7	Besin öğeleri: vitaminler				
8	Besin öğeleri: mineraller ve su				
9	Besinler ve besin grupları				
10	Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık				
11	Sağlıklı beslenme modelleri				
12	Yaş gruplarına göre beslenme				
13	Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama				
14	Gıda alerjileri				
Genel Yeterlilikler					
1. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi kavrar. 2. Besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olur. 3. Sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olur.					
Kaynaklar					
Bulduk E. Ö., (2019). <i>Beslenme ve Sağlık</i> . Nobel Akademik Yayıncılık. Eker H. H., (2020). <i>Sağlıklı Beslenme</i> . Nobel Tıp Kitabevleri. Tayar, M., Korkmaz, N., Özkeleş, E. (2011). <i>Beslenme İlkeleri Ders Kitabı</i> . Bursa: Dora Yayıncılık.					
Değerlendirme Sistemi					
Harran Üniversitesi Önlisans ve Lisans Yönetmeliği gereği akademik dönem başında ilan edilen ders izlencelerinde belirtilecektir.					

