

**HARRAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU**  
**ODYOMETRİPROGRAMI**

| Dersin Adı  | Kodu   | Yarıyılı | T+U | Kredisi | AKTS |
|---|--|----------|-----|---------|------|
| Sağlıklı Beslenme   | 0322106  | I        | 2+0 | 2       | 2    |
| Ön Koşul Dersler  |  |          |     |         |      |
| 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 kazandırmaktır.  |          |     |         |      |
| Dersin Öğrenme Çıktıları  | <b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b><br>1.Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar<br>2. Besinler, besin grupları, beslenme modellerini tanımlar.<br>3. Besinleri işlevlerine göre gruplar.<br>4. Ülkemizde ve dünyadaki sağlıklı beslenme modellerini tanımlar, kullanır.<br>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 |          |     |         |      |
| <b>Haftalar</b>   | <b>Konular</b>   |          |     |         |      |
| 1   | Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki   |          |     |         |      |
| 2   | Yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı  |          |     |         |      |
| 3   | Sağlıklı beslenme ilkeleri   |          |     |         |      |
| 4   | Karbonhidratlar  |          |     |         |      |
| 5   | Proteinler   |          |     |         |      |
| 6   | Yağlar   |          |     |         |      |
| 7   | Yağlar   |          |     |         |      |
| 8   | Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık   |          |     |         |      |
| 9   | Vitaminler   |          |     |         |      |
| 10  | Mineraller ve su   |          |     |         |      |
| 11  | Besinler ve besin grupları   |          |     |         |      |
| 12  | Sağlıklı beslenme modelleri  |          |     |         |      |
| 13  | Yeterli ve dengeli menü planlama   |          |     |         |      |
| 14  | Gıda alerjileri  |          |     |         |      |
| <b>Genel Yeterlilikler</b>  |  |          |     |         |      |
| Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi kavrar.<br>Besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olur.<br>Sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenir. |  |          |     |         |      |
| <b>Kaynaklar</b>  |  |          |     |         |      |
| Tayar, M., Korkmaz, N., Özkeleş, E. (2011). <i>Beslenme İlkeleri Ders Kitabı</i> . Bursa: Dora Yayıncılık                               |  |          |     |         |      |
| <b>Değerlendirme Sistemi</b>  |  |          |     |         |      |
| Harran Üniversitesi Önlisans ve Lisans Sınav yönetmeliği gereği akademik dönem başında ilan edilen ders izlencelerinde belirtilecektir. |  |          |     |         |      |

| PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE<br>DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU |             |     |         |     |        |     |          |     |              |      |      |
|--|-------------|-----|---------|-----|--------|-----|----------|-----|--------------|------|------|
|  | PÇ1         | PÇ2 | PÇ3     | PÇ4 | PÇ5    | PÇ6 | PÇ7      | PÇ8 | PÇ9          | PÇ10 | PÇ11 |
| ÖÇ1  | 5           | 3   | 3       | 1   | 4      | 4   | 1        | 3   | 2            | 4    | 3    |
| ÖÇ2  | 3           | 3   | 2       | 1   | 2      | 4   | 4        | 3   | 3            | 4    | 4    |
| ÖÇ3  | 3           | 4   | 2       | 1   | 4      | 3   | 2        | 3   | 4            | 3    | 3    |
| ÖÇ4  | 2           | 3   | 3       | 2   | 4      | 4   | 4        | 3   | 2            | 4    | 4    |
| ÖÇ5  | 3           | 2   | 2       | 1   | 2      | 4   | 3        | 3   | 1            | 4    | 4    |
| ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları                              |             |     |         |     |        |     |          |     |              |      |      |
| Katkı Düzeyi   | 1 Çok Düşük |     | 2 Düşük |     | 3 Orta |     | 4 Yüksek |     | 5 Çok Yüksek |      |      |

**Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi**

| Dersin Adı        | PÇ1 | PÇ2 | PÇ3 | PÇ4 | PÇ5 | PÇ6 | PÇ7 | PÇ8 | PÇ9 | PÇ10 | PÇ11 |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Sağlıklı Beslenme | 3   | 3   | 2   | 1   | 4   | 4   | 4   | 3   | 5   | 4    | 4    |