

	<p style="text-align: center;"><b>T.C.</b> <b>HARRAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>DERS İZLENCE FORMU</b></p>	Doküman No: FRM-0052
		Revizyon No: 01
		Yayın Tarihi: 05.11.2021
		Revizyon Tarihi: 18.07.2022
		Sayfa No: 1 / 2

<b>DERS İZLENESİ</b>		
<b>Dersin Adı</b>	Sağlıklı Beslenme	
<b>Dersin AKTS'si</b>	2	
<b>Dersin Yürütücüsü</b>	Öğr. Gör. Dr. Tuğba GÜL DİKME	
<b>Dersin Gün ve Saati</b>	Birim web sayfasında ilan edilecektir.	
<b>Dersin Görüşme Gün ve Saati</b>	Birim web sayfasında ilan edilecektir.	
<b>Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık</b>	Uzaktan eğitimle konu anlatımı, Soru-yanıt, doküman incelemesi. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler ders kaynaklarından her haftanın konusunu derse gelmeden önce inceleyerek gelecekler. Haftalık ders konuları ile ilgili tarama yapılacak.	
<b>Dersin Amacı</b>	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.	
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>	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.	
<b>Haftalık Ders Konuları</b>	<b>1.Hafta</b>	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki
	<b>2.Hafta</b>	Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı
	<b>3.Hafta</b>	Sağlıklı beslenme ilkeleri
	<b>4.Hafta</b>	Besin ögeleri: karbonhidratlar
	<b>5.Hafta</b>	Besin ögeleri: proteinler
	<b>6.Hafta</b>	Besin ögeleri: proteinler
	<b>7.Hafta</b>	Besin ögeleri: yağlar
	<b>8.Hafta</b>	Enerji dengesi: şişmanlık-zayıflık
	<b>9.Hafta</b>	Besin ögeleri: vitaminler-mineraller
	<b>10.Hafta</b>	Besin ögeleri: vitaminler-mineraller
	<b>11.Hafta</b>	Besin ögeleri: su
	<b>12.Hafta</b>	Besinler ve besin grupları
	<b>13.Hafta</b>	Sağlıklı beslenme modelleri
	<b>14.Hafta</b>	Sağlıklı, yeterli ve dengeli menü planlama
<b>Ölçme ve Değerlendirme</b>	Bu ders kapsamında 1 (bir) kısa sınav, 1 (bir) ara sınav ve ders konularını kapsayan 1 (bir) yarıyıl sonu sınavı yapılacaktır. Her bir değerlendirme kriterinin başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir. Kısa Sınav: %10 Ara Sınav: %40 Yarıyıl Sonu Sınav: %50 Kısa Sınav tarihi dersi veren öğretim elemanı tarafından duyurulacak, Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu Sınav tarihi ve saati ise birim yönetim kurulu tarafından sayfasında ilan edilecektir. Sınavlar yüz yüze yapılacaktır.	

