



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

HEM 226 — Beslenmeye Giriş

Ders Bilgileri

Ders Kodu	HEM 226
Dersin Adı	Beslenmeye Giriş
Ders Adı (EN)	Introduction to Nutrition
Eğitim Düzeyi	Lisans
Ders Türü	Ders
Eğitim Dili	Türkçe
Öğretim Elemanı	Dr. Öğr. Üyesi Hale AVŞAR ERDEKLİ
T / U / L	2 / 0 / 0
Kredi	2
AKTS	3

Dersin Amacı

Bu ders ile, yeterli ve dengeli beslenmeye zemin hazırlayacak, beslenmenin sağlıkla ilişkisini açıklayıcı temel beslenme bilgisi kazanılması amaçlanmaktadır.

Dersin İçeriği

Yeterli ve dengeli beslenme; Makro/Mikro besin öğeleri; Öğün, Besin, Besin grupları; Gereksinme kavramı; Biyoyararlılık kavramı; Enerji kavramı, Metabolizma kavramı, Beslenme durumu kavramı; şişmanlık-zayıflık kavramları, ideal vücut ağırlığı kavramı, diyet nedir? Besin zenginleştirme kavramı; Menü kavramı, Vejetaryenlik kavramı; Tuz ve şeker; Beslenme eğitimi ve danışmanlığı kavramları

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

Prof. Dr. Ayşe Baysal Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, Ankara

Ders Çıktıları

ÖÇ1: Genel beslenme bilgisine sahip olur.

ÖÇ2: Beslenme ile ilgili temel kavramları bilir.

ÖÇ3: Beslenmede güncel yaklaşımları bilir.

ÖÇ4: Beslenmenin sağlıkla ve hastalıklarla ilişkisini açıklar.

PÇ-ÖÇ Matrisi

- Her bir öğrenim çıktısı (ÖÇ), en az bir program çıktısı (PÇ) ile ilişkilendirilmelidir; lütfen boş satır bırakmayınız.
- Sadece dersin içeriği ile doğrudan ilişkili olan ve ölçtüğünüz program çıktılarını işaretleyiniz.

ÖÇ / PÇ	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10
ÖÇ 1	—	—	1	—	—	—	1	—	1	—
ÖÇ 2	—	—	2	—	—	1	1	1	1	—
ÖÇ 3	—	—	2	—	—	1	1	1	1	—
ÖÇ 4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Düzyey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüky Tablosu

Faaliyet	Sayı	Süre (Saat)	Toplam	Açıklama
Derse Katılım	14	2	28	
Ara Sınavı/Hazırlık	7	2	14	
Final Sınavı/Hazırlık	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	14	2	28	
Toplam İş Yüky			98	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Sağlık
2	Öğün, Besin, Besin Ögesi Kavramlarına Genel Bakış
3	Mikro-Makro Besin Ögeleri
4	Gereksinme Kavramı, Biyoyararlılık Kavramı, Besin Gruplar
5	Besin Desteği, Besin Zenginleştirme
6	Menü Kavramı, Fast Food Beslenme, Vejetaryenlik
7	Besin Güvenilirliği, Hijyen, HACCP, Besin Zehirlenmesi, Mikroorganizma Kavramları
8	Tuz ve Şeker
9	Prebiyotik, Probiyotik, Posa Kavramları
10	Özel Durumlarda Beslenme: Gebe-Emzikli Beslenmesi
11	Özel Durumlarda Beslenme : 0-1 Yaş Bebek Beslenmesi, Okul Öncesi Çocuk Beslenmesi
12	Özel Durumlarda Beslenme: Okul Çağı, Adölesan Çağı Beslenme
13	Özel Durumlarda Beslenme:Yaşlı Beslenmesi
14	Hastanede Kullanılan Diyetler ve Özellikleri

Eğitim-Öğretim Metodları

Yöntem Adı	Araçlar	Öğrenci Faaliyetleri	Durum
Ders (anlatım), etkileşimli tartışma	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları (projektör, bilgisayar, dijital sunumlar)	Dinleme, not alma, tekrar etme, derste getirilen eğitim materyalleri üzerinden gösterilenleri uygulama	Aktif
Tartışmalı Ders	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar	Dinleme ve anlamlandırma, eleştirel düşünme	Aktif
Özel Destek / Yapısal Örnekler	-	Önceden planlanmış özel beceriler	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

Aktivite Türü	Değerlendirme Adı	Katkı Oranı
Vize	YAZILI SINAV	%40
Final	YAZILI SINAV	%60
Toplam		%100

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 4

Bu belge 05.09.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.