



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

GMS 1004 — Beslenme İlkeleri

Ders Bilgileri

Ders Kodu	GMS 1004
Dersin Adı	Beslenme İlkeleri
Ders Adı (EN)	Nutrition
Eğitim Düzeyi	Lisans
Ders Türü	Ders
Eğitim Dili	İngilizce
Öğretim Elemanı	Dr. Öğr. Üyesi Çağla MCKENZIE
T / U / L	3 / 0 / 0
Kredi	3
AKTS	5

Dersin Amacı

Amaç, öğrencilere hem beslenme bilimi ve ilkeleri, sağlıklı gıdalar ve özel beslenme diyetleri konularını bir gıda hizmeti operasyonu kapsamında öğretmek hem de öğrencileri kazandıkları bu bilgileri yiyecek ve içecekler hazırlamada, menü planlamasında ve yemek tariflerinin modifikasyonunda uygulamalarını sağlamaktır

Dersin İçeriği

Bu ders, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi temel besin öğelerinin özelliklerini, kaynaklarını ve vücuttaki rolünü yakından incelemektedir. Kalori, sağlıklı beslenme, özel diyetler (örn. düşük kalorili, düşük sodyum, glütensiz vb.), etik seçimler, dengeli beslenme, kilo kontrolü, porsiyon büyüklüğü, beslenme ve sağlık beyanlarını da içeren beslenme yönünden etiketleme gibi kavramları öğrencilerin anlamasını sağlar. Öğrenciler, beslenme konusunda gerekli bilgi ve becerileri kazandıktan sonra, konaklama sektöründe bir gıda işletmesinde daha sağlıklı ve besleyici

bir şekilde pişirme için menü ve tarif geliştirme ve uyarlama ile birlikte müşterilerin özel beslenme talepleri de derslerde yoğunlaşılan konular arasındadır. Ayrıca bu ders beslenme araştırmalarında ve haber makalelerinde yayınlanan aktüel konuları ve eğilimleri öğrencilere derslerde öğrendiklerini kullanarak değerlendirmelerini teşvik eder.

Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

na

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

Whitney, E. N., Rolfes, S. R., Crowe, T., & Walsh, A. (2019). Understanding nutrition. Cengage AU. Lambert, R. (2021). The Science of Nutrition: Debunk the Diet Myths and Learn how to Eat Well for Health and Happiness. Dorling Kindersley Ltd

Ders Çıktıları

ÖÇ1: Beslenmeyi tanımlar ve beslenmenin öneminin genel anlamda ve hizmet sektöründe çalışan bir gıda uzmanı açısından açıklar.

ÖÇ2: Makro ve mikro besin maddelerinin (proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineraller, lif) işlevlerinin tanımlar ve açıklar.

ÖÇ3: Beslenme ilkelerini kullanarak yemek tariflerini daha sağlıklı seçeneklere dönüştürebilir ve bunu sunabilir.

ÖÇ4: Çeşitli gıda ürünlerinin besin değerlerini karşılaştırmak ve tanımlamak için bir gıda etiketindeki bilgileri (örneğin beslenme, beslenme ve sağlık beyanları) yorumlar

ÖÇ5: Güvenilir beslenme bilgileri için araştırma ve haber makalelerini değerlendirir ve bunlarla ilgili ödev/raporlar yazar

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 çıktıları işaretleyiniz.

ÖÇ / PÇ	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10	PÇ 11	PÇ 12	PÇ 13	PÇ 14
ÖÇ 1	—	—	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—
ÖÇ 2	—	—	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—
ÖÇ 3	—	2	—	3	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—
ÖÇ 4	3	—	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	3
ÖÇ 5	—	—	—	—	—	—	—	—	3	—	—	2	2	—

Düzey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüğü Tablosu

Faaliyet	Sayı	Süre (Saat)	Toplam	Açıklama
Ara Sınavı/Hazırlık	1	25	25	
Final Sınavı/Hazırlık	1	35	35	
Araştırma Sunumu	1	25	25	
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	1	20	20	
Diğer	1	42	42	
Derse Katılım	1	0	0	
Toplam İş Yüğü			147	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Giriş ve Oryantasyon: Ders İzencesinin (Müfredatın) Değerlendirilmesi
2	Beslenmede Kullanılan Terimleri Anlamak
3	Gıda Etiketlerini Anlamak - Gıda Okuryazarlığı
4	Gıda Etiketlerini Anlamak -Gıda Okuryazarlığı
5	Besin Hesaplamaları
6	Besin Hesaplamaları
7	İnsan Vücudunda Sindirim: Sindirim Sırasında Vücut Besin Öğelerini Nasıl Emer?
8	Ara Sınav (Vize) Haftası
9	Karbonhidratların Vücuttaki Rolü
10	Lipitlerin (Yağların) Vücuttaki Rolü
11	Proteinlerin Vücuttaki Rolü
12	Vitamin ve Minerallerin Vücuttaki Rolü
13	Sağlıklı Beslenme İlkeleri
14	Yetersiz ve Dengesiz (Kötü) Beslenmenin Unsurları
15	Sunumlar

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
Problem Çözme	-	* Problem çözme teknikleri kullanılarak fiziksel ve fizyolojik problemlerinin analiz edilmesi ve uygun çözümlerin geliştirilmesi.	Aktif
Teknik Gezi	-	Önceden planlanmış teknik geziye katılır ve gezide öğrendiklerini raporlar.	Aktif
Ödev	Bilgisayar	Bilgisayar kullanarak ödev sorularının çözülmesi ve analiz edilmesi	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

Aktivite Türü	Değerlendirme Adı	Katkı Oranı
Vize	Vize	%25
Ödev	ödev	%15
Final	Final	%60
Toplam		%100

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 2, SKA 3, SKA 12

Bu belge 05.09.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.