



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

BES 205 — Beslenme İlkeleri ve Uygulaması I

Ders Bilgileri

Ders Kodu	BES 205
Dersin Adı	Beslenme İlkeleri ve Uygulaması I
Ders Adı (EN)	Nutrition Principles and Practice I
Eğitim Düzeyi	Lisans
Ders Türü	Ders
Eğitim Dili	Türkçe
Öğretim Elemanı	Dr. Öğr. Üyesi Aysel ŞAHİN KAYA
T / U / L	3 / 3 / 0
Kredi	5
AKTS	6

Dersin Amacı

Genel beslenme ilkelerinin ve sağlığa etkilerinin öğretilmesi, beslenme durumunun saptanmasında, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerinin kavranması ve sağlıklı beslenme için öneriler geliştirilmesidir.

Dersin İçeriği

Bu ders; genel beslenme ilkelerini kavrama, karbonhidratların, proteinlerin ve lipidlerin sağlıklı beslenmedeki önemi, kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumu, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemleri, besin hazırlama, pişirme ve işleme tekniklerinin öğrenmeyi içermektedir.

Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

Yok

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

1. Beslenme. Ayşe Baysal. 2. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi 3. Introduction to Human Nutrition. Michael J Gibney, Hester H Vorster, Frans J Kok.

Akademik Dürüstlük ve Yapay Zeka

Akademik dürüstlüğün ihlal edilmesi, sadece kopya çekmekle sınırlı değildir ayrıca, izinsiz alıntı yapmak, bilgi uydurmak veya atıf yapmak, başkalarının sahtekarlık hareketlerine yardım etmek, eğitmenin haberi olmaksızın daha önce kullanılan bir çalışmanın veya başka bir öğrencinin çalışmasının teslim edilmesi veya diğer öğrencilerin akademik çalışmalarına müdahale etmeyi de içermektedir. Akademik irtibakların herhangi biri ciddi bir akademik ihlaldir ve disiplin işlemi ile sonuçlanır. Antalya Bilim Üniversitesi Ön Lisans ve Lisans Programlarına İlişkin Direktifin 25'inci Maddesinde açıklanmaktadır.

Ders Çıktıları

ÖÇ1: Makro besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ, protein) biyokimyasal yapıları, vücuttaki işlevleri ve gereksinimleri açıklar.

ÖÇ2: Besin hazırlama, pişirme ve işleme tekniklerinin öğrenir

ÖÇ3: Besinleri besin ögesi açısından değerlendirebilir

ÖÇ4: Genel beslenme ilkelerini öğrenir.

ÖÇ5: Besin tüketim kayıtlarını ve fiziksel aktivite düzey 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
ÖÇ 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖÇ 2	3	3	3	1	—	3	3	—	—
ÖÇ 3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖÇ 4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖÇ 5	3	3	3	3	—	3	3	3	—

Düzey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüğü Tablosu

Faaliyet	Sayı	Süre (Saat)	Toplam	Açıklama
Derse Katılım	14	3	42	
Uygulama / Pratik	7	3	21	
Laboratuvar	7	3	21	
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	14	1	14	
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	14	0	7	
Uygulama / Pratik Sonrası Bireysel Çalışma	7	1	7	
Ara Sınavı/Hazırlık	3	6	18	
Final Sınavı/Hazırlık	5	6	30	
Ev Ödevi	10	2	20	
Araştırma Sunumu	1	2	2	
Toplam İş Yüğü			182	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Beslenmenin önemi
2	Karbonhidratlar-1
3	Karbonhidratlar-2
4	Besinler: Nişasta, tahıl,şeker ve tatlandırıcılar
5	Yağlar-1
6	Yağlar-2
7	Besinler: Yağlar
8	Proteinler-1
9	Proteinler-2
10	Proteinin kalitesi
11	Besinler: et, yumurta, kurubaklagiller
12	Enerji metabolizması ve fiziksel aktivite
13	Öğrenci Sunumları-1
14	Öğrenci Sunumları-2

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
Problem Çözme	-	* Problem çözme teknikleri kullanılarak fiziksel ve fizyolojik problemlerinin analiz edilmesi ve uygun çözümlerin geliştirilmesi.	Aktif
Laboratuar	Özel donanım	Dinleme, not alma, kavramsal analiz, eleştirel düşünme, soru sorma ve tartışmaya katılım Yörükoğlu firması yetkilileri ile peynir yapımı	Aktif
Ödev	Bilgisayar	Bilgisayar kullanarak ödev sorularının çözülmesi ve analiz edilmesi	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

Aktivite Türü	Değerlendirme Adı	Katkı Oranı
Vize	Vize	%35
Ödev	Ödev	%15
Final	Final	%50
Toplam		%100

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 1, SKA 2, SKA 3, SKA 6, SKA 8, SKA 12, SKA 17

Bu belge 05.09.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.