



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

BES 206 — Beslenme İlkeleri ve Uygulaması II

Ders Bilgileri

Ders Kodu	BES 206
Dersin Adı	Beslenme İlkeleri ve Uygulaması II
Ders Adı (EN)	Nutrition Principles and Practice II
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

Su ve makro besin öğelerinin (vitaminler, mineraller) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki öneminin öğretilmesi, besinlerin enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirilmesini, farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinimleri ile bunların sağlanabileceği besinlerin tür ve miktarını öğretilmesi, beslenme durumunun saptanmasında, bireysel besin tüketim kayıtları ve fiziksel aktivite kayıt yöntemlerinin uygulanmasını ve sağlıklı beslenme için öneriler geliştirilmesi.

Dersin İçeriği

Su ve mikro besin öğelerinin fonksiyonları, gereksinimleri, yetersiz veya aşırı alımdan kaynaklanan hastalık/bozukluklar; besin hazırlama ve pişirme yöntemleri ve besin grupları Gıdaların yapısal özellikleri, hazırlama ve pişirme ile ilgili fonksiyonları, besin değeri ve kalitesini koruyacak, sağlıklı ve güvenli işleme yöntemleri hakkında temel bilgi sağlamak üzere dizayn edilmiş uygulama ağırlıklı

bir derstir. Bu derste farklı besin gruplarından yiyecek ve içeceklerin yapısal ve fonksiyonel özellikleri anlatılır, bu özelliklerin mutfaktaki ve gıda endüstrisindeki hazırlama, pişirme, işleme yöntemleri

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: Genel beslenme ilkelerini öğrenebilmesi

ÖÇ2: Besin hazırlama, pişirme ve işleme tekniklerinin öğrenme

ÖÇ3: Besinleri mikro besin ögesi açısından değerlendirebilme

ÖÇ4: Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük vitamin ve mineral gereksinimlerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını bilme ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlayabilme

ÖÇ5: Besin tüketim kayıtlarını ve fiziksel aktivite düzey ilişkisini kavrama

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	—	—	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	—

Düzyey: 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	0	7	
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			175	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Genel Beslenme
2	Su ve Elektrolitler
3	Mineraller I
4	Mineraller II
5	Mineraller III
6	Mineraller IV
7	Vitaminler I
8	Vitaminler II
9	Vitaminler III
10	Vitaminler IV
11	Besin İşleme Yöntemleri
12	Menü Planlama
13	Besinleri Uygun Hazırlama ve Pişirme Yöntemleri
14	Besin Tüketim Kayıtlarının Sunumu

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 12, SKA 17

Bu belge 05.09.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.