



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

EBE 207 — Beslenme İlkeleri

Ders Bilgileri

Ders Kodu	EBE 207
Dersin Adı	Beslenme İlkeleri
Ders Adı (EN)	Nutrition Principles
Eğitim Düzeyi	Lisans
Ders Türü	Ders
Eğitim Dili	Türkçe
Öğretim Elemanı	Dr. Öğr. Üyesi Hatice Kübra ARAS
T / U / L	2 / 0 / 0
Kredi	2
AKTS	2

Dersin Amacı

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

Dersin İçeriği

Bu dersin içeriği Beslenmeye Giriş, Sağlıklı beslenme, Karbonhidratların Tanımı, Yapısı ve Özellikleri, Proteinlerin Tanımı, Yapısı ve Özellikleri, Lipidlerin Tanımı, Yapısı ve Özellikleri, Vitaminlerin tanımı, yapısı ve özellikleri (yağda eriyen vitaminler, suda eriyen vitaminler), Su ve Mineraller, Besin Grupları, Satın alırken ve Saklarken Dikkat Edilecek Noktalar, Gebe Ve Lohusalarda Beslenme, Çocuklarda Beslenme, Obesite Ve Malnütrüsyon Durumlarında Beslenme konularını içermektedir.

Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

Yok

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

Baysal A. Genel Beslenme, 8. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1993. Baysal A. Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara 1999. Beslenmeye Giriş Kitabı, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları)

Ders Çıktıları

ÖÇ1: Besin gruplarının özellikleri, sindirimi ve metabolizması konusunda temel ilkeleri tanımlar.

ÖÇ2: Besin öğelerinin bileşimlerini tanımlayabilme ve fonksiyonlarını tanımlar.

ÖÇ3: Besin öğelerinin eksikliği ve fazlalığı durumlarında gelişebilecek sağlık sorunları konusunda farkındalık kazanımlarını uygular.

ÖÇ4: Sağlıklı bireylerde beslenme, yeterli ve dengeli beslenme kavramlarını tanımlar.

ÖÇ5: Kronik hastalıklarda beslenme ile ilgili teorik ve uygulamaya yönelik analizleri yapar.

ÖÇ6: Ebelik alanında beslenme konusunda kazandığı bilgileri tanımlar ve uygular.

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
ÖÇ 1	1	—	—	—	—	—	—	1	—	—
ÖÇ 2	1	—	—	—	—	—	—	1	—	—
ÖÇ 3	1	1	—	1	1	—	—	1	1	—
ÖÇ 4	1	—	—	—	—	—	—	1	1	—
ÖÇ 5	1	1	—	1	—	1	—	1	1	1
ÖÇ 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Düzey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüğü Tablosu

Faaliyet	Sayı	Süre (Saat)	Toplam	Açıklama
Derse Katılım	14	2	28	
Ara Sınavı/Hazırlık	7	1	7	
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	14	2	28	
Final Sınavı/Hazırlık	14	2	28	
Uygulama / Pratik	1	0	0	
Toplam İş Yüğü			91	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Beslenmeye Giriş, Sağlıklı Beslenme, Yeterli ve dengeli beslenme
2	Karbonhidratların Tanımı, Yapısı Ve Özellikleri, Sindirimi ve Metabolizması
3	Proteinlerin Tanımı, Yapısı Ve Özellikleri, Sindirim Ve Metabolizması
4	Lipidlerin Tanımı, Yapısı Ve Özellikleri, Sindirim Ve Metabolizması
5	Vitaminlerin Tanımı, Yapısı Ve Özellikleri, Sindirim Ve Metabolizması
6	Vitaminlerin Yetersizliğinde Görülen Hastalıklar
7	Vitaminlerin Yetersizliğinde Görülen Hastalıklar
8	Su ve Mineraller
9	Besin Grupları Besinler Hakkında Genel Bilgiler Besinleri Satın alırken, Saklarken ve Pişirirken Dikkat Edilecek Noktalar
10	Gebe ve Lohusa kadınlarda beslenme Bebek ve Çocuk Beslenmesi
11	Şişmanlık, Zayıflık, Malnutrisyon Durumlarında Beslenme
12	Şişmanlık, Zayıflık, Malnutrisyon Durumlarında Beslenme
13	Kanserli Hastalarda Beslenme, Sindirim Sistemi Has. Beslenme, Kalp-Damar Has. Beslenme; Diabetes Mellitus'ta Beslenme; Böbrek Hast. Beslenme
14	Kanserli Hastalarda Beslenme, Sindirim Sistemi Has. Beslenme, Kalp-Damar Has. Beslenme; Diabetes Mellitus'ta Beslenme; Böbrek Hast. Beslenme

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
Beyin Fırtınası	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar, tepegöz	İkili gruplar oluşturulmasının amacı fikir geliştirme aşamasında yenilikçiliğe açık olmalarını sağlamaktır.	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

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

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 3

Bu belge 05.09.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.