



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

ASC 103 — Beslenmenin Temel İlkeleri

Ders Bilgileri

Ders Kodu	ASC 103
Dersin Adı	Beslenmenin Temel İlkeleri
Ders Adı (EN)	Nutrition
Eğitim Düzeyi	Önlisans
Ders Türü	Ders
Eğitim Dili	Türkçe
Öğretim Elemanı	Öğr. Gör. Merve SOLMAZ
T / U / L	3 / 0 / 0
Kredi	3
AKTS	5

Dersin Amacı

Öğrencilere beslenmenin gerekliliğini ve ilkelerini, besin gruplarını, makro ve mikro besin öğelerini öğretmek, kazanılan bilgilerin yiyecek ve içecek operasyonu kapsamında reçete geliştirme ve menü planlama uygulamalarında kullanımını sağlamaktır.

Dersin İçeriği

Bu ders, yeterli ve dengeli beslenmenin temel prensipleri, makro ve mikro besin öğelerinin özellikleri, kaynakları ve günlük gereksinim miktarları konularını sunar. Öğrencilere, beslenme ve sağlık beyanlarını da içeren gıda etiketlerinin okunması pratik örnekler sunulur. Yiyecek içecek sektöründe bir işletmede, müşterilerin özel beslenme taleplerini anlama, sağlıklı menü oluşturmak için pişirme teknikleri ve menü uyarlama, dersin içeriğinde sunulan konular arasında yer almaktadır.

Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

Bulunmamaktadır

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

Baysal A. (2019)Beslenme19.Baskı, Ankara

Akademik Dürüstlük ve Yapay Zeka

Academic Integrity: Violations of academic integrity include plagiarism, misappropriation of information or unauthorized citations, facilitating the fraud of others, unauthorized possession of information by others, submitting another person's work or studying without prior notification to the instructor, or appropriating the academic work of other students. Academic fraud is a serious academic breach and will result in disciplinary action.

Ders Çıktıları

ÖÇ1: Beslenmeyi tanımlar, yeterli ve dengeli beslenmenin önemini açıklar. Besinleri gruplandırır, makro ve mikro besin maddelerini tanımlar.

ÖÇ2: Makro ve mikro besin öğeleri (proteinler,karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineraller) tanımlar, vücutta sindirim ve emilim yolunu anlar

ÖÇ3: Çeşitli gıda ürünlerinin besin değerlerini karşılaştırmak ve tanımlamak için bir gıda etiketindeki bilgileri yorumlar

ÖÇ4: Beslenme ilkelerini kullanarak yemek tariflerini daha sağlıklı seçeneklere dönüştürebilir

ÖÇ5: Bir gıda servis operasyonunda bir müşterinin beslenme ihtiyaçlarını tanır.

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	PÇ 11	PÇ 12
ÖÇ 1	1	—	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1
ÖÇ 2	1	—	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖÇ 3	2	—	3	3	3	—	2	—	1	2	2	1
ÖÇ 4	1	—	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1
ÖÇ 5	2	2	3	1	—	—	2	—	1	3	2	2

Düzey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüğü Tablosu

Faaliyet	Sayı	Süre (Saat)	Toplam	Açıklama
Derse Katılım	15	3	45	
Ara Sınavı/Hazırlık	1	20	20	
Ev Ödevi	2	20	40	
Araştırma Sunumu	1	15	15	
Final Sınavı/Hazırlık	1	25	25	
Uygulama / Pratik	1	0	0	
Toplam İş Yüğü			145	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Giriş ve Oryantasyon:Müfredatın Tartışılması
2	Beslenme temel kavramları, enerji metabolizması, besin grupları ve besin öğelerinin sınıflandırılması
3	Beslenme klavuzlar ve gıda etiket bilgilerini kullanarak menü planlama, gıda etiket bilgilerini yorumlama
4	Karbonhidratlar, sınıflandırılması, ve kaynakları sindirimi ve emilimi,
5	Yağlar sınıflandırılması, kaynakları sindirimi ve emilimi,
6	Protein sınıflandırılması, ve kaynakları sindirimi ve emilimi
7	VİZE
8	Vitaminlerin sınıflandırılması, kaynakları ve beslenmedeki fonksiyonları
9	Su ve Mineraller
10	Sağlıklı tarifler ve menüler geliştirme ve pişirme teknikleri
11	Hastalıklar ve özel beslenme tipleri
12	Farklı yaş gruplarında beslenme nitelikleri ve menü planlaması, besin alerjenleri
13	Tarif Geliştirme pratik
14	Menü planlama pratik
15	FİNAL SINAVI

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
Teknik Gezi	-	Önceden planlanmış teknik geziye katılır ve gezide öğrendiklerini raporlar.	Aktif
Beyin Fırtınası	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar, tepegöz	İkili gruplar oluşturulmasının amacı fikir geliştirme aşamasında yenilikçiliğe açık olmalarını sağlamaktır.	Aktif
Ödev	Bilgisayar	Bilgisayar ve Excel kullanarak ödev sorularının çözülmesi ve analiz edilmesi	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

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

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 1, SKA 2, SKA 3, SKA 4

Bu belge 29.07.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.