



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

FTR 230 — Beslenme İlkeleri

Ders Bilgileri

Ders Kodu	FTR 230
Dersin Adı	Beslenme İlkeleri
Ders Adı (EN)	Principles of Nutrition
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	3

Dersin Amacı

Karbonhidratların, proteinlerin, lipidlerin, vitamin ve minerallerin sağlıklı beslenmedeki önemi, karbon-hidratların, proteinlerin, lipidlerin, vitamin ve minerallerin kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumu, enerji metabolizması, su ve elektrolitlerin vücut çalışmasındaki önemi, özel durumlarda beslen-me, besin gruplarında yer alan besinlerin sağlıklı beslenmedeki önemi ve değerlendirilmesi ders kapsamında ele alınır.

Dersin İçeriği

Beslenmenin tanımı ve önemi, besin öğeleri ve fonksiyonları, özel durumlarda beslenme (gebe-emzikli, 0-1 yaş bebek, okul çağı, adolesan, yaşlı vb) tartışılır.

Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

Yok

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy (Ed by), 11 th Edition, Elsevier (USA), 2004. Mahan LK, Stump SE. Baysal A. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara 2005 Türkiye' ye Özgü Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı, 2006

Ders Çıktıları

ÖÇ1: Beslenme ile ilgili temel kavramları tanımlar

ÖÇ2: Beslenme-sağlık- hastalık ilişkisini tanımlar

ÖÇ3: Beslenme fonksiyonunu ve özel durumlardaki beslenme ihtiyaçlarını değerlendirebilir

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
ÖÇ 1	1	1	—	—	1	1	—
ÖÇ 2	1	1	1	—	1	—	—
ÖÇ 3	—	1	1	1	1	—	—

Düzyey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüky Tablosu

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

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Beslenme ve sağlık ilişkisi
2	Yeterli ve dengeli beslenme
3	Besin grupları
4	Makro besin öğeleri –Karbonhidratlar ve posa
5	Makro besin öğeleri –Proteinler ve PEM
6	Makro besin öğeleri-Lipidler ve kalp damar hastalıkları
7	Mikro besin öğeleri ve Avitaminozlar I
8	Mikro besin öğeleri ve Avitaminozlar II
9	Enerji Metabolizması
10	Sıvı tüketimi
11	Özel durumlarda beslenme I
12	Özel durumlarda beslenme II
13	Beslenme durumunun saptanması
14	Genel Tekrar

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
Ödev	Bilgisayar	Bilgisayar kullanarak ödev sorularının çözülmesi ve analiz edilmesi	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

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

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 3

Bu belge 05.09.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.