2025 - 2026 / Beslenmenin Temel İlkeleri
GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Beslenmenin Temel İlkeleri
Ders Kodu / Course Code	
Ders Türü / Course Type	Zorunlu Ders
Ders Seviyesi / Course Level	Önlisans
Ders Akts Kredi / ECTS	4
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0
Dersin Verildiği Yıl / Year	1
Öğretim Sistemi / Teaching System	Birinci Öğretim
Eğitim Dili / Education Language	Türkçe
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok
Amacı / Purpose	Vücudun ihtiyacına göre her öğünde besin gruplarından yeterli miktarda tüketim ilkesinden yola çıkarak öğrencilere sağlıklı ve dengeli beslenmenin temel prensipleri konusunda bilgiler vermek, beslenme bozuklukları ve hastalıkları konusunda bilinçlenmelerini sağlamak, sağlıklı beslenme plan ve programlama becerilerini geliştirmeleri için gerekli düşünce altyapısının oluşturulması amaçlanmaktadır.
İçeriği / Content	Beslenme, besin maddeleri, besin öğeleri ve özellikleri ile özel durumlarda beslenme şekilleri.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	-
Staj Durumu / Internship Status	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Dersin Öğretim Görevlisi tarafından hazırlanmış ders notları. 1- Baysal, A. (2009). Beslenme.(12. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık. 2- Bulduk, S. (2005). Beslenme İlkeleri ve Mönü Planlama. Ankara: Detay Yayıncılık. 3- Türkan, C. (2007). Turizmde Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. Ankara: Detay Yayıncılık. 4- Tayar, M., Korkmaz, N. H., Özkeleş, H. E. (2011). Beslenme İlkeleri, Dora basım Yayın, İstanbul. 5- Pehlivan, A. (2006). Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa yayınları. 6- Özpınar, H.(çev). Beslenme ve Diyet Temel İlkeleri. İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Tuba ALDEMİR

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
1	Beslenmenin Tanımı ve Önemi, Besin Öğeleri, Yeterli ve Dengeli Beslenme			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
2	Beslenme Eğilimleri, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Sorunları			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
3	Karbonhidratların Tanımı, Görevi, Gereksinimi ve Kaynakları			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
4	Yağların Tanımı, Görevi, Gereksinimi ve Kaynakları			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
5	Proteinlerin Tanımı, Görevi, Gereksinimi ve Kaynakları			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Vitaminlerin Tanımı, Görevi, Gereksinimi ve Kaynakları			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
7	Su ve Minerallerin Tanımı, Görevi, Gereksinimi ve Kaynakları			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
8	Ara Sınav				
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
9	Temel Besin Grupları ve Enerji Metabolizması, Besinlerin Enerji Değerleri			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
10	Hastalıklarda Beslenme			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
11	Yaşlılarda Beslenme			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
12	Sporcularda Beslenme			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**

13	İşçilerde Beslenme			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
14	Obezitenine Nedenleri ve Tedavisi			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
15	Beslenme Eğitimi			Anlatım, Soru-Cevap Ders Notları ve slaytlar	Dersin öğretim görevlisi tarafından kaynaklar derlenerek ders notları ve slaytlar hazırlanır
	Teorik Dersler / Theoretical	**Uygulama**	**Lab**	**Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques**	**Ön Hazırlık / Preliminary**
16	Final Sınavı				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam Iş Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1	1
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Midterm Examination	8	4	32
Bireysel Çalışma / Self Study	10	3	30
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2	28
Final Sınavı / Final Examination	1	1	1
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	8	4	32
Toplam / Total:	42	15	124
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30,00 (Saat/AKTS) = 124,00/30,00 = 4,13 ~ 4.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30,00 (Hour / ECTS) = 124,00 / 30,00 = 4,13 ~ 4.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTILARI ÇAPRAZ TABLOSU/ PROGRAM AND LEARNING OUTCOMES CROSS TABLE

Ders Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Öğrenme Çıktıları / Program Outcomes													
	PÖÇ1	PÖÇ2	PÖÇ3	PÖÇ4	PÖÇ5	PÖÇ6	PÖÇ7	PÖÇ8	PÖÇ9	PÖÇ10	PÖÇ11	PÖÇ12	PÖÇ13	PÖÇ14
1.Enerji ve besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini açıklar				3					2	2	1	3		1
2.Gıda ürünlerine uygun hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri temel bilgilerini tekrarlar				2					2	3	5	3	3	2
3.Bireysel besin tüketim kaydı ve fiziksel aktivite kaydı ile beslenme durumunu saptamayı tanır				2					2	3		3		1
4.Günlük tüketilmesi gereken besin öğelerini listeler				3					2	1	1	5		1
5.Gıdaların içerdiği besin öğelerinin cins ve miktarlarını hesaplar				3					2	1	1	4		2
6.Besinlerdeki enerji, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral içerikleri açısından ve beslenme örüntüsü içindeki miktar ve cinslerini değerlendirir				3					2	1	1	4		2
7.Besinlere uygun hazırlama ve pişirme yöntemlerini uygular				3	4				5	3	5	4	5	4
8.Besinlerin içerdiği besin öğelerinin cins ve miktarlarını ayırt eder				3					2	1	1	4		2
9.Beslenme ve sağlık ilişkisini analiz eder				3					2	2	1	1		1
10.Besin bileşenlerinin eksikliğinde beslenme ilkeleri çerçevesinde çözüm yollarını önerir				2					2	3		3		1

Katkı Düzeyi / Contribution Level: 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI / PROGRAM OUTCOMES

Program Öğrenme Çıktıları (PÖÇ) / Program Outcomes	Katkı Düzeyi				
	1	2	3	4	5
1-Temel seviyede yabancı dil bilgisine sahip olur					
2-Mesleki açıdan kariyerini planlama ve girişimcilik konuları hakkında bilgi sahibi olur					
3-Alan konuları dışında da kendini geliştirebilecek sosyal becerilerini artırabilecek bilgi düzeyine sahip olur					
4-Mesleği ile ilgili düzenli olarak sağlık güvenlik ve risk değerlendirmesi yapar, temel ilk yardım bilgisine sahip olur		x			
5-Mutfak ekipmanlarını tanır bakım ve koruma prosedürlerini uygulayabilir					

6-Arkadaşları ile ekip kurabilen, sorumluluk sahibi ve iş stresini yönetebilen bireyler olarak yetişir					
7-Temel düzeyde bilgisayar kullanır ve yiyecek içecek maliyet kontrol yöntemlerini uygulayabilir					
8-Mutfak organizasyonu yapar ikram etkinliklerini yönetir	x				
9-Aşçılık mesleği ile ilgili kuramlar kavramlar ve ilkeler hakkında temel düzeyde bilgi sahibi olur			x		
10-Aşçılık mesleği ile ilgili yasal düzenlemeler, etik değerler, sürdürülebilirlik ilkeleri, mesleki standartlar ve uygulamalar hakkında bilgi sahibi olur					
11-Temel pişirme ve servis teknikleri ile ilgili ön bilgiye ve altyapıya sahip olur					
12-Sağlıklı hijyenik ve besleyici malzemeler kullanarak her türlü yiyecek ve içeceği hazırlayabilir sunabilir ve yeni ürünler tasarlayabilir, farklı beslenme şekillerine göre menü hazırlayabilir					x
13-Ulusal ve uluslararası mutfaklar hakkında önemli prensipleri öğrenir ve uygular					
14-Turizm ve aşçılıkla ilgili temel kavram ve terimleri kavrar terminoloji hakkında bilgi sahibi olur			x		
Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high					