

Ders Tanıtım Formu					
Dersin Adı		Sağlıklı Beslenme İlkeleri			
Öğretim Dili		Türkçe			
Dersin Verildiği Düzey		Ön Lisans ( )	Lisans (x)	Yüksek Lisans( )	Doktora( )
Eğitim Öğretim Sistemi					
Örgün Öğretim (x)		Uzaktan Öğretim( )		Diğer ( )	
Dersin Türü		Dersin Alan Kodu		Ders Kodu	
Zorunlu ( )	Seçmeli (x)	GDS		409	
Kuramsal Saat	Uygulama Saat	Toplam Saat	Yarıyılı	Ulusal Kredi	AKTS Kredi
2	0	2	Güz	2	3
Dersin Amacı		<p>Bu dersin amacı, yeni ürün geliştirmede ve gıda işlemede, insanların gereksinimini karşılayacak şekilde gıdaların besleyici değerlerini göz ardı etmeden bilgi, deneyim ve yeni kaynakların uygulanabilirliğini arttırmaktır. Bugün, gıda geçmişte olduğundan daha farklı bir yaklaşımla, yaşamsal önemi, açlıkla savaşmadaki yeri, sağlık üzerine olumlu veya olumsuz etkileri ile ele alınmaktadır. Gelecekte gıda endüstrisi bugün olduğu noktadan daha ileride, daha ciddi bilimsel araştırmalara gereksinim duyan bir alan olacaktır. Bu alandaki eğitimin ve araştırmaların temel amacı gıda endüstrisinin, çok uluslu, teşvik edici ve profesyonel bir yaklaşım ile rekabet gücünü arttırmak olmalıdır. Beslenme dersi bu yaklaşımla Gıda Mühendislerinin gelecekteki yerinin önemini artırmayı amaçlamaktadır.</p>			
Dersin Özet İçeriği		<p>Beslenme ve sağlık ilişkisi, besleyici ve sağlıklı bir diyetin bileşenleri, karbonhidratlar ve beslenmedeki önemi, yağlar ve beslenmedeki önemi, proteinler ve beslenmedeki önemi, vitamin ve minerallerin beslenmedeki önemi, besin ögesi olmayan diğer yararlı bileşikler, gıdaların enerjisini azaltma uygulamaları, oksidanlar, antioksidanlar ve sağlık.</p>			
Ön Koşul Dersler		Yok			
Önerilen Seçmeli Dersler		Yok			
Dersin Öğrenme Çıktıları		<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Beslenmenin sağlığı etkileyen boyutunun kavranması.</li> <li>2 Besleyici ve sağlıklı bir diyetin nasıl olması gerektiğinin tanımlanması.</li> <li>3 Gıda temel bileşenlerini (karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve mineraller) tanımlama.</li> <li>4 Temel gıda bileşenlerinin vücuttaki fonksiyonlarını ve beslenmedeki önemini kavrayabilme.</li> <li>5 Temel gıda bileşenlerinin metabolizmadaki davranışının analiz ve sentezi.</li> <li>6 Gıda işleminin besin ögeleri üzerine etkisini değerlendirme.</li> <li>7 Gıdanın yapısında bulunan besin ögesi olmayan yararlı bileşiklerin tanımlanması.</li> <li>8 Gıdanın yapısında bulunan besin ögesi olmayan yararlı bileşiklerin sağlık üzerine etkilerinin öğrenilmesi.</li> <li>9 Gıdaların enerjisini azaltmada uygulanan tekniklerin kavranması ve sorgulanması.</li> <li>10 Gıdaların enerjisini azaltmada yeni tekniklerin tasarlanması.</li> <li>11 Oksidanlar, antioksidanlar ve sağlık üzerine bilgi edinme.</li> </ol>			

<b>Dersin Koordinatörü</b>			
<b>Dersin Öğretim Elemanı</b>	Yrd. Doç. Dr. Başak Sungur		
<b>Dersin Yardımcı Öğretim Elemanı</b>			
<b>Öğretim Yöntemleri</b>			
(x) Sözel Anlatım	( ) Örnek Olay	( ) Bilgisayar Destekli	
( ) Tartışma	( ) Drama	( ) Laboratuar	
(x) Problem Çözme	( ) Buluş Yoluyla	( ) .....	
( ) Deney	( ) Proje	( ) .....	
<b>Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar</b>	1. Food Chemical Composition: Dietary Significance in Food Manufacturing, Hutton, T. 2002. Royal Society of Chemistry Pub. UK.		
<b>Yardımcı Ders Kitabı</b>	1. Nutrition: Concepts and Controversies, 8th Edition, Frances Sizer, Eleanor Whitney 2000. Wadsworth/Thomson Learning USA, 567 pp. 2. Nutritional Aspects of Food Processing and Ingredients. Henry C.J.K., Heppell N.J. 1998. Aspen Publication, UK. 3. Antioxidants in Food. Pokorny, J., Yanishlieva, N., Gordon, M. 2001. CRC Press, New York.		
<b>Başarı Notunu Değerlendirme Sistemi</b>			
( ) Doğrudan Dönüşüm Sistemi			(x) Bağlı Değerlendirme
<b>Ölçme ve Değerlendirme</b>	<b>Yarıyıl içi çalışmaları</b>	<b>Sayısı</b>	<b>Katkı Payı %</b>
	Derse Devam		
	Laboratuar Sınavı		
	Uygulama		
	Kısa Sınavlar	10	20
	Derse Özgü Staj (Varsa)		
	Ödevler		
	Proje		
	Sunum		
	Ara Sınav	1	80
	Seminer		
	<b>Toplam</b>		100
	<b>Yarıyıl sonu çalışmaları</b>	<b>Sayısı</b>	<b>Katkı Payı %</b>
	Yarıyıl Sonu Sınavı	1	100
	<b>Toplam</b>		100
<b>Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı</b>		40	

	<b>Notuna Katkısı</b>		
	<b>Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı</b>		<b>60</b>
	<b>TOPLAM</b>		<b>100</b>

Haftalara Göre Ders Konuları		
Hafta	Teorik Dersler	Laboratuar
1	Giriş: Gıda bileşenlerinin beslenme açısından önemi	
2	Beslenme ve sağlık ilişkisi	
3	Gıdaların vücuttaki fonksiyonları	
4	Karbonhidratlar ve beslenmedeki önemi	
5	Yağlar ve beslenmedeki önemi	
6	Proteinler ve beslenmedeki önemi	
7	Besin öğelerinin metabolizması	
8	Gıda işleme yöntemlerinin karbonhidratlar üzerine etkisi	
9	Gıda işleme yöntemlerinin yağlar üzerine etkisi	
10	Gıda işleme yöntemlerinin proteinler üzerine etkisi	
11	Vitaminler, mineraller ve beslenmedeki önemi	
12	Besin öğesi olmayan diğer sağlığa yararlı bileşikler	
13	Gıdaların enerjisini azaltma uygulamaları	
14	Oksidanlar, antioksidanlar ve sağlık	

### DERSİN ÖĞRENME ÇIKTILARININ PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Program Yeterlilikleri	Dersin Öğrenme Çıktıları *										
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
PY 01	4	3	3			3		2			3
PY 02				3							
PY 03									3	3	
PY 04	3	3									
PY 05					4	2	4	3	3	3	
PY 06											
PY 07											
PY 08											
PY 09	4	3			4	2		4			4
PY 10	4	4									
PY 11	4	4	4				4				
PY 12	4	3									
PY 13	2	3					3				4
PY 14											
PY 15											

\* 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek

AKTS (Öğrenci İş Yüğü) Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlikler	Sayısı	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14		3	42
Uygulamalı Ders				
Ödevler	2	10	1	21
Sunum / Seminer Hazırlama				
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön Çalışma, Pekiştirme, vb)				
Dönem Ödevi / Proje				
Uygulama (Lab., Atölye, Arazi, PDÖ)				
Laboratuvar Sınavı				
Kısa Sınavlar	10		0,5	5
Ara Sınav	1	30	2	32
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	35	2	37
Toplam İş Yüğü (Saat)				137
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (Saat) / 30] = Dersin AKTS Kredisi				5