

SAĞLIKLI YAŞAM ve BESLENME
LİSANS DERS İÇERİKLERİ

Dersin Kodu-Adı: Sağlıklı Yaşam ve Beslenme					Programın Adı: Beslenme ve Diyetetik Bölümü			
Yarıyıl	Eğitim ve Öğretim Yöntemleri: Anlatım-Sunum, Soru-Cevap						Krediler	
	Teori	Uyg.	Lab.	Proje/Alan Çalışması	Diğer	Toplam	KYAU Kredi	AKTS Kredisi
Güz	2	-	-	-	-	2	4	4
Ders Dili	Türkçe							
Zorunlu/Seçmeli	Seçmeli							
Önşartlar	Yok							
Dersin Amacı	Beslenme, yaşamımızın her evresinde fiziksel bir ihtiyaç olmanın yanında; kişiliğimizi, verimliliğimizi ve özellikle de sağlığımızı doğrudan etkileyen önemli bir unsurdur. Bu unsurlar göz önünde tutularak önerilen "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme" dersi ile öğrencilere sağlıklı yaşam ve beslenme konusunda temel bilgi ve pratik yöntemler iletilerek, hayatın her aşamasında dengeli ve sağlıklı beslenme çabalarına yardımcı olunması amaçlanmaktadır.							
Dersin İçeriği	Öğrencilerin yaşam boyu yeterli ve dengeli beslenme kurallarını uygulayarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması ve böylece çağın hastalığı obezitenin önüne geçilmesidir.							
Ders kitabı ve/veya kaynaklar	<ul style="list-style-type: none"> - Kocatepe, D., Tırıl, A. "Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar". Journal of Tourism and Gastronomy Studies,3(1):55-63(2015) . - Doç. Dr. F. Esra GÜNEŞ, Dr. Öğr. Üyesi Şule AKTAÇ; Temel Beslenme Bilimi. 							
Değerlendirme Ölçütleri							Varsa (X) olarak işaretleyiniz	
	Arasınavlara (%40)						X	
	Kısa sınavlar							
	Ödevler							
	Projeler							
	Dönem ödevi							
	Laboratuvar							
	Diğer							
	Dönem sonu sınavı (%60)						X	
Ders Sorumlusu	Doç. Dr. Zehra GÖKÇE							
Hafta	Konular							
1	Beslenmenin Önemi, Yeterli ve Dengeli Beslenme							
2	Besin Grupları							
3	Besin Grupları							
4	Fonksiyonel Gıdalar ve Beslenmedeki Önemi							
5	Beslenmeye Bağlı Oluşan Hastalıklar							
6	Beslenmeye Bağlı Oluşan Hastalıklar							
7	Beslenme ve Zihinsel İşlevler							
8	Ara Sınav							
9	Beslenme ve Cilt Sağlığı							
10	Glisemik İndeks ve Beslenme İlişkisi							
11	Kolesterol ve Beslenme İlişkisi							
12	Kanser ve Beslenme İlişkisi							
13	Toksinler							
14	Doğal Antioksidanlar ve Yaşam Kalitesi							