



# KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ

REKTÖRLÜK  
ORTAK SEÇMELİ DERSLER  
2025-2026 BAHAR YARIYILI

0100065	Beslenme ve Sağlık			T+U	Kredi	AKTS
Yarıyıl	Kodu	Adı				
1	0100065	Beslenme ve Sağlık		2	2	3

#### Dersin Dili:

Türkçe

#### Dersin Düzeyi:

Fakülte

#### Dersin Staj Durumu:

Yok

#### Bölümü/Programı:

ORTAK SEÇMELİ DERSLER

#### Dersin Türü:

Seçmeli

#### Dersin Amacı:

Besin öğeleri ve fonksiyonları, beslenme yetersizlikleri, yeterli ve dengeli beslenme esaslarını öğrenmek, uygulamak ve uygulatmaktır.

#### Ders İçeriği:

Beslenme ve sağlık ilişkisi, besin öğeleri; karbonhidratlar, lipitler, proteinler, su ve mineraller, vitaminler, antioksidanlar, enerji metabolizması, besin grupları, obezite ve zayıflık, özel gruplarda beslenme

#### Ön Koşulları:

#### Dersin Koordinatörü:

Yok

#### Dersi Veren:

Doç. Dr. Mehmet KÖTEN [mehmetkoten@kilis.edu.tr](mailto:mehmetkoten@kilis.edu.tr)

#### Dersin Yardımcıları:

Yok

#### Dersin Kaynakları

<b>Ders Notları</b>	: 1. Baysal, A. 2002. Beslenme. Hatiboğlu Yayıncılık. 2. Sencer, E., Orhan, Y. 2005. Beslenme. İstanbul Medikal Yayıncılık,653 sayfa. 3.
<b>Kaynakları</b>	: Demirci, M. 2009. Beslenme. Onur Grafik/İstanbul, 342 sayfa.
<b>Dökümanlar</b>	: 1. Baysal, A. 2002. Beslenme. Hatiboğlu Yayıncılık. 2. Sencer, E., Orhan, Y. 2005. Beslenme. İstanbul Medikal Yayıncılık,653 sayfa. 3.
<b>Ödevler</b>	: Demirci, M. 2009. Beslenme. Onur Grafik/İstanbul, 342 sayfa.
<b>Sınavlar</b>	: 1. Baysal, A. 2002. Beslenme. Hatiboğlu Yayıncılık. 2. Sencer, E., Orhan, Y. 2005. Beslenme. İstanbul Medikal Yayıncılık,653 sayfa. 3. Demirci, M. 2009. Beslenme. Onur Grafik/İstanbul, 342 sayfa.

Ara sınav, yarıyıl sonu sınavı

#### Ders Yapısı

<b>Matematik ve Temel Bilimler</b>	:	<b>Eğitim Bilimleri</b>	:
<b>Mühendislik Bilimleri</b>	:	<b>Fen Bilimleri</b>	:
<b>Mühendislik Tasarımı</b>	:	<b>Sağlık Bilimleri</b>	:
<b>Sosyal Bilimler</b>	:	<b>Alan Bilgisi</b>	: 100

#### Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Ders tanıtımı ve derse giriş		
2	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri		
3	Besin güvenliği		
4	Karbonhidratlar: Sınıflandırması, görevleri, sindirimi ve emilmesi, günlük karbonhidrat ihtiyacı, şeker dışındaki tatlandırıcılar		
5	Proteinler: Sınıflandırması, görevleri, sindirimi ve emilmesi, günlük protein ihtiyacı, eksikliği		
6	Yağlar: Sınıflandırılması, yağ ihtiyacı, yağ asitleri, yağların sindirimi, emilmesi, kanda taşınması		
7	Vize sınavı		
8	Vitaminler		
9	Su ve mineraller		
10	Enerji metabolizması		
11	Obezite ve Zayıflık		
12	Özel gruplarda beslenme (anne, bebek, çocuk, genç, yaşlı, sporcu)-I		
13	Özel gruplarda beslenme (anne, bebek, çocuk, genç, yaşlı, sporcu)-II		
14	Dersin genel değerlendirilmesi		

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Beslenmenin tanımını ve önemini bilir sağlıklı ilişkisini kurar.
Ö02	Besin öğelerini tanıır ve bilir.
Ö03	Besinleri, besinlerin besin değerlerini ve zenginleştirilmesini bilir.
Ö04	Büyüme ve gelişme için temel şartın yeterli dengeli beslenme olduğunu bilir.
Ö05	Besinlerin hazırlanmasında sağlık ve temizlik kurallarını bilir.

#### Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P02	Öğrenciler, farklı disiplinlere ait bilgi ve yaklaşımları ilişkilendirerek disiplinler arası bakış açısı kazanır ve bu yaklaşımı akademik, mesleki ve toplumsal uygulamalara yansıtır.
P03	Öğrenciler, kendi program derslerine ek olarak sunulan ortak seçmeli dersler aracılığıyla ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda bilgi, beceri ve yetkinliklerini geliştirir.
P05	Öğrenciler, ortak seçmeli ders etkinlikleri aracılığıyla iletişim, ekip çalışması ve iş birliği becerileri geliştirir; toplumsal ve etik sorumluluk bilinci kazanır.
P06	Öğrenciler, ortak seçmeli dersler sayesinde kişisel ve mesleki gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir öğrenme profili oluşturur ve yaşam boyu öğrenme bilinci geliştirir.
P04	Öğrenciler, disiplinler arası bilgi ve deneyimleri bütünleştirerek problemlere eleştirel ve yaratıcı çözümler üretir.
P01	Öğrenciler, kendi alanları dışındaki disiplinlere ait temel kavram, kuram ve yöntemleri tanımlar ve çok yönlü düşünme becerisi geliştirir.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
<b>Toplam</b>		<b>%100</b>

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	2	28
Ödevler	1	10	10
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	12	12
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	12	12
<b>Toplam İş Yükü</b>			<b>90</b>
<b>AKTS Kredisi</b>			<b>3</b>

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları						
Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek						

	P01	P02	P03	P04	P05	P06
<b>Tüm</b>	5	5	5	5	5	5
<b>Ö01</b>	5	5	5	5	5	5
<b>Ö02</b>	5	5	5	5	5	5
<b>Ö03</b>	5	5	5	5	5	5
<b>Ö04</b>	5	5	5	5	5	5
<b>Ö05</b>	5	5	5	5	5	5