



KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ

REKTÖRLÜK
ORTAK SEÇMELİ DERSLER
2025-2026 BAHAR YARIYILI

0100176	Obezite ve Beslenme			T+U	Kredi	AKTS
Yarıyıl	Kodu	Adı				
1	0100176	Obezite ve Beslenme		2	2	3

Dersin Dili:

Türkçe

Dersin Düzeyi:

Fakülte

Dersin Staj Durumu:

Yok

Bölümü/Programı:

ORTAK SEÇMELİ DERSLER

Dersin Türü:

Seçmeli

Dersin Amacı:

Obezite ve beslenme ilişkisinin öğrenilmesi

Ders İçeriği:

Şişmanlık tanımı, Şişmanlığı saptama yöntemleri, Şişmanlığın sınıflandırması, Dünyada ve Türkiye de obezite, Şişmanlığın nedenleri, Şişmanlığın neden olduğu sağlık sorunları, Şişmanlığın tedavi yöntemleri, Tıbbi beslenme tedavisi, Fiziksel aktivitenin artırılması, Davranış değişikliği tedavisi, Hatalı zayıflama diyetleri, Kaybedilen ağırlığın korunması

Ön Koşulları:

Dersin Koordinatörü:

Yok

Dersi Veren:

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ferhat KARAOĞLAN ferhatkaraoglan@kilis.edu.tr

Dersin Yardımcıları:

Yok

Dersin Kaynakları

Ders Notları	:	
Kaynakları	:	Halk Sağlığı ve Beslenme kitapları
Dökümanlar	:	Akademik dergiler
Ödevler	:	
Sınavlar	:	

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:		Eğitim Bilimleri	:	
Mühendislik Bilimleri	:		Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:		Sağlık Bilimleri	:	60
Sosyal Bilimler	:	40	Alan Bilgisi	:	

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Ders tanıtımı, obeziteye genel bakış	yok	Slayt ve ödevler
2	Obezitenin tanımı, BKİ, ölçüm yöntemleri	yok	slayt ve ödevler
3	Enerji dengesi ve metabolizma	yok	slayt ve ödevler
4	Makro besin öğeleri (karbonhidrat, protein, yağ)	yok	slayt ve ödevler
5	Mikro besin öğeleri ve su	yok	slayt ve ödevler
6	Sağlıklı beslenme modelleri	yok	slayt ve ödevler
7	Obezitenin nedenleri (genetik, çevresel, davranışsal)	yok	
8	Ara sınav		
9	Obezite ve kronik hastalıklar	yok	slayt ve ödevler
10	Fiziksel aktivite ve kilo kontrolü	yok	slayt ve ödevler
11	Davranış değişikliği ve motivasyon	yok	slayt ve ödevler
12	Popüler diyetler ve bilimsel değerlendirme	yok	slayt ve ödevler
13	Gıda etiketleri ve tüketici bilinci	yok	slayt ve ödev
14	Toplumda obezite ile mücadele, genel tekrar	yok	slayt ve ödev

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Obezitenin tanımını, sınıflandırmasını ve yaygınlığını açıklar.
Ö02	Enerji dengesi ve metabolizma ilişkisini yorumlar.
Ö03	Sağlıklı beslenme ilkelerini günlük yaşama uyarlayabilir.
Ö04	Obezitenin yol açtığı hastalıkları (diyabet, hipertansiyon vb.) açıklar.
Ö05	Fiziksel aktivitenin kilo kontrolündeki rolünü açıklar.
Ö06	Medya ve diyet kültürü konusunda eleştirel bakış kazanır.

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	4	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	0	0	0
Ödevler	10	2	20
Sunum/Seminer Hazırlama	3	6	18
Ara Sınavlar	1	6	6
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	10	10
Toplam İş Yükü			82
AKTS Kredisi			3

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
Tüm	5	4	4	4	5	5
Ö01	5	5	4	4	5	5
Ö02	4	4	4	4	4	4
Ö03	5	5	4	4	5	5
Ö04	4	4	4	4	4	4
Ö05	5	4	4	4	5	5
Ö06	4	4	4	4	4	4