

/ Rektörlük / FEN BİLGİSİ ÖĞRETMENLİĞİ						
Ders Kodu	Ders Adı	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Yerel Kredi	AKTS
GK 502	BESLENME VE SAĞLIK	2,00	0,00	0,00	2,00	3,00
Ders Detayı						
Dersin Dili	: Türkçe					
Dersin Seviyesi	: Lisans					
Dersin Tipi	: Seçmeli					
Ön Koşullar	: Yok					
Dersin Amacı	: Öğrencileri yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi, besinler, besin grupları, sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri, besinleri satın alınması ve saklanması, özel gruplarda temel beslenme kuralları, gıda katkı maddeleri konularında bilgilendirmektir.					
Dersin İçeriği	: Doğal ve sağlıklı beslenme; besin öğeleri; obezite ile mücadele; sağlıklı yaşam ve egzersiz; büyüme ve gelişme; gıda katkı maddeleri					
Dersin Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar	: Akıllı tahta ve ders notları kullanılarak ders yapılmaktadır. Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı, kaynak kitap olarak önerilmektedir. İlgili kitaba Turcademy platformundan ulaşılabilir.					
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	: Anlatma Yöntemi, Tartışma yöntemi, Örnek Olay Yöntemi					
Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar	: İnternette ve yazılı kaynaklardan okuma yapılması					
Dersi Veren Öğretim Elemanları	: Prof. Dr. Şenol Kartal					
Dersi Veren Öğretim Elemanı Yardımcıları	: Yardımcı öğretim elemanı bulunmamaktadır.					
Dersin Verilişi	: Akıllı tahtada ders anlatımı, ilgili videoların izlenmesi, örnek olay ve tartışma yöntemleri ile konunun pekiştirilmesi					
En Son Güncelleme Tarihi	: 10.09.2025 13:35:34					
Dosya İndirilme Tarihi	: 18.09.2025					

Ders Öğrenme Çıktıları
Bu dersi tamamladığında öğrenci :
1 Beslenmenin tanımını ve önemini bilir ve sağlıklı ilişkisini kurabilir.
2 Besin öğelerini tanıır; yapılarını ve çeşitlerini açıklayabilir.
3 Besin öğelerinin hangi besinlerde yer aldığını ve eksikliğinde hangi sağlık sorunlarının oluşabileceğini bilir.
4 Besinlerin enerji metabolizması hakkında bilgi sahibidir.
5 Obezite, zayıflık ve malnütrisyon konularında bilgi sahibidir.
6 Düzensiz ve dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkabilecek hastalıklar ve bu hastalıklarla mücadele yollarını açıklayabilir.
7 Gıda katkı maddeleri ile sağlığın ilişkisini kurar ve bu maddelerin zararlarını bilir.

Ön Koşullar
Ders KoduDers AdıTeorikUygulamaLaboratuvarYerel KrediAKTS

Haftalık Konular ve Hazırlıklar						
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Hazırlık Bilgileri	Öğretim Metodları	Dersin Öğrenme Çıktıları
1.Hafta	*Beslenmenin tanımı, amacı, yeterli ve dengeli beslenme			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme ve sağlık 1. ders notuna çalışınız.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.1 Ö.Ç.1 Ö.Ç.1
2.Hafta	*Besin öğeleri - Karbonhidratlar			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 13-25 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
3.Hafta	*Besin öğeleri - Karbonhidratlar			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 13-25 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3

	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Hazırlık Bilgileri	Öğretim Metodları	Dersin Öğrenme Çıktıları
4.Hafta	*Besin öğeleri - Lipitler			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 28-45 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
5.Hafta	*Besin öğeleri - Lipitler			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 28-45 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
6.Hafta	*Besin öğeleri - Proteinler			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 47-61 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
7.Hafta	*Besin öğeleri - Proteinler			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 47-61 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
8.Hafta	*Besin öğeleri - Su ve mineraller			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 78-110 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
9.Hafta	*Besin öğeleri - Vitaminler (Yağda çözünen vitaminler)			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 111-117 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
10.Hafta	*Besin öğeleri - Vitaminler (Suda çözünen vitaminler)			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 117-123 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
11.Hafta	*Enzimler ve görevleri			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 2. ders notuna çalışınız.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi	Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3 Ö.Ç.2 Ö.Ç.3
12.Hafta	*Enerji metabolizması, bazal metabolizma, hormonlar ve metabolizma			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 3. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 63-76 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Örnek Olay Yöntemi	Ö.Ç.4 Ö.Ç.4 Ö.Ç.4

	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Hazırlık Bilgileri	Öğretim Metodları	Dersin Öğrenme Çıktıları
13.Hafta	*Obezite, zayıflık ve malnütrisyon nedenleri ve sonuçları			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 3. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 162-186 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Örnek Olay Yöntemi	Ö.Ç.5 Ö.Ç.6 Ö.Ç.5 Ö.Ç.6 Ö.Ç.5 Ö.Ç.6
14.Hafta	*Gıda katkı maddeleri çeşitleri, kullanım alanları ve sağlık üzerine etkileri			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 4. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 129-141 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Örnek Olay Yöntemi	Ö.Ç.7 Ö.Ç.7 Ö.Ç.7
15.Hafta	*Gıda katkı maddeleri çeşitleri, kullanım alanları ve sağlık üzerine etkileri			*Ders notları ders öncesinden derslik sisteminde yayınlanmaktadır. İlgili konunun önceden çalışılıp derse gelinmesi beklenmektedir. Beslenme sağlık 4. ders notuna çalışınız. Ayrıca Beslenme ve Sağlık (Ed. Saime Küçükkömürler) kitabı sayfa 129-141 okuyunuz.	*Anlatma Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Örnek Olay Yöntemi	Ö.Ç.7 Ö.Ç.7 Ö.Ç.7

Değerlendirme Sistemi %
1 Vize : 40,000
2 Final : 60,000

AKTS İş Yüğü			
Aktiviteler	Sayı	Süresi(Saat)	Toplam İş Yüğü
Vize	1	1,00	1,00
Final	1	1,00	1,00
Bütünleme	1	1,00	1,00
Teorik Ders Anlatım	14	2,00	28,00
Ara Sınav Hazırlık	7	2,00	14,00
Final Sınavı Hazırlık	9	2,00	18,00
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	13	1,00	13,00
Ders Sonrası Bireysel Çalışma	14	1,00	14,00
Toplam :			90,00
Toplam İş Yüğü / 30 (Saat) :			3
AKTS :			3,00

Program Öğrenme Çıktısı İlişkisi																									
	P.Ç. 1	P.Ç. 2	P.Ç. 3	P.Ç. 4	P.Ç. 5	P.Ç. 6	P.Ç. 7	P.Ç. 8	P.Ç. 9	P.Ç. 10	P.Ç. 11	P.Ç. 12	P.Ç. 13	P.Ç. 14	P.Ç. 15	P.Ç. 16	P.Ç. 17	P.Ç. 18	P.Ç. 19	P.Ç. 20	P.Ç. 21	P.Ç. 22	P.Ç. 23	P.Ç. 24	
Ö.Ç. 1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Ö.Ç. 2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ö.Ç. 3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Ö.Ç. 4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ö.Ç. 5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
Ö.Ç. 6	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
Ö.Ç. 7	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
Ortalama	0	0	3,00	0	0	0	0	0	0	0	0	3,71	4,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,50
4																									

Aşırmacığa Dikkat ! : Raporlarınızda/ödevlerinizde/çalışmalarnızda akademik alıntılama kurallarına ve aşırmacığa (intihal) lütfen dikkat ediniz. Aşırmacılık etik olarak yanlış, akademik olarak suç sayılan bir davranıştır. Sınıf içi kopya çekme ile raporunda/ödevinde/çalışmasında aşırmacılık yapma arasında herhangi bir fark yoktur. Her ikisi de disiplin cezası gerektirir. Lütfen başkasının fikirlerini, sözlerini, ifadelerini vb. kendinizinmiş gibi sunmayınız. İyi veya kötü, yaptığınız ödev/çalışma size ait olmalıdır. Sizden kusursuz bir çalışma beklenmemektedir. Akademik yazım kuralları konusunda bir sorunuz olursa dersin öğretim elemanı ile görüşebilirsiniz.

Engel Durumu/Uyarlama Talebi : Engel durumuna ilişkin herhangi bir uyarlama talebinde bulunmak isteyen öğrenciler, dersin öğretim elemanı ya da Nevsehir Engelli Öğrenci Birimi ile en kısa sürede iletişime geçmelidir.