

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Principles of Nutrition / Principles of Nutrition                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | GMS11052021341                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor's / Bachelor's                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 4.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 3.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Formal Education / Formal Education                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Amacı / Purpose                                                                   | İnsan beslenmesinde temel olan besin öğelerini, kimyasal yapılarını, kaynaklarını, insan vücudundaki işlevlerini, yetersizlik ve aşırı alımlarla oluşan sorunları, gereksinimleri, birbiriyle ve diğer öğelerle etkileşimlerini incelemek                                                                                                                                                                                                                                                                           | Examine nutrient that are essential in human nutrition, the chemical structure of nutrients , resources, functions of the human body, problems of inadequate and excessive purchases, requirements, the interaction of other elements to each other                                                                                                                                                                                                                               |
| İçeriği / Content                                                                 | Beslenme ile ilgili tanım ve kavramlar, Yeterli ve dengeli beslenme, Proteinlerin işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri, Besinlerin vücut çalışmasındaki görevleri, besinlerin bileşimleri, fiziksel ve kimyasal özellikleri, Vitaminler ve minerallerin işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri, Besinlerin enerji değeri, enerji gereksinmesi, vücudun enerji dengesi, Karbonhidratların işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri, Yağların işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri. | Definitions and concepts related to nutrition. Adequate and balanced nutrition.The function of the protein.supplies and daily necessities.Work tasks in the body of nutrients.composition of nutrients.physical and chemical properties.Vitamins and minerals functions.supplies and daily necessities.The energy value of food, energy needs.the body's energy balance,The function of carbohydrates, supplies and daily necessities.The function of the daily oil requirements. |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KABACIK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                               |                                                                                            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Beslenmeyi tanımlayabilme, yeterli ve dengeli beslenmeyi açıklayabilme;                       | Can explain definition of nutrition, adequate and balanced nutrition ;                     |
| 2 | Besin ve besin öğelerini gruplandırarak örneklerle açıklayabilme;                             | Can explain food and grouping of food items with examples;                                 |
| 3 | Besin öğelerinin vücudumuzdaki işlevlerini açıklayabilme;                                     | Can explain the functions of nutrients in our body;                                        |
| 4 | Besin öğelerinin günlük gereksinimlerini bilme ve alınması gereken miktarları hesaplayabilme; | Knowledge of the daily requirements of nutrients and can calculate the amount to be taken; |
| 5 | Besinlerin enerji değerlerini hesaplayabilme;                                                 | Can calculate the energy values of foods;                                                  |
| 6 | Besin öğelerini sınıflandırabilme;                                                            | Can classify of food items;                                                                |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                     |          |     |                                                          |                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Beslenme ile ilgili tanım ve kavramlar, Yeterli ve dengeli beslenme |          |     |                                                          |                           |
|              | Definitions related to nutrition Adequate and balanced nutrition    |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Besin öğelerinin gruplandırılması                                   |          |     |                                                          |                           |
|              | Grouping of nutrients                                               |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Proteinlerin işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri         |          |     |                                                          |                           |
|              | Functions of proteins, sources and daily requirements               |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Karbonhidratların işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri    |          |     |                                                          |                           |
|              | Functions of carbohydrates, sources and daily requirements          |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Yağların işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri             |          |     |                                                          |                           |
|              | Functions of oiles, sources and daily requirements                  |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                                                     |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Vitaminler ve minerallerin işlevleri, kaynakları ve günlük gereksinimleri                           |          |     |                                                          |                           |
|    | Functions of vitamins and minerals, sources and daily requirements                                  |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Su ve diğer içeceklerin işlevleri ve günlük gereksinimleri                                          |          |     |                                                          |                           |
|    | Functions of Water and other drinks and daily requirements                                          |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara sınav                                                                                           |          |     |                                                          |                           |
|    | Midterm exam                                                                                        |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Besinlerin enerji değeri, enerji gereksinmesi, vücudun enerji dengesi                               |          |     |                                                          |                           |
|    | The energy value of nutrients, the body's energy balance                                            |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Besinlerin vücut çalışmasındaki görevleri, besinlerin bileşimleri, fiziksel ve kimyasal özellikleri |          |     |                                                          |                           |
|    | Foods tasks of body function, combinations of nutrients, physical and chemical properties           |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Besin grupları                                                                                      |          |     |                                                          |                           |
|    | Food groups                                                                                         |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Besin grupları                                                           |          |     |                                                          |                           |
|    | Food groups                                                              |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Hastalıklarda beslenmenin önemi                                          |          |     |                                                          |                           |
|    | The importance of nutrition in diseases                                  |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Besinleri satın alma, saklama, hazırlama ve pişirme ilkeleri             |          |     |                                                          |                           |
|    | Principles of food purchasing, storage, preparation and cooking          |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Besinlerin enerji değeri, enerji gereksinmesi, vücudun enerji dengesi    |          |     |                                                          |                           |
|    | The energy value of food, energy requirements, the body's energy balance |          |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final sınavı                                                             |          |     |                                                          |                           |
|    | Final exam                                                               |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

|                                                                 | Sayı /<br>Number | Katkı Yüzdesi /<br>Percentage of<br>Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                 | 1                | 100                                                  |
| Toplam / Total:                                                 | 1                | 100                                                  |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%): |                  | 40                                                   |

  

|                                                                 | Sayı /<br>Number | Katkı Yüzdesi /<br>Percentage of<br>Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                | 1                | 100                                                  |
| Toplam / Total:                                                 | 1                | 100                                                  |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%): |                  | 60                                                   |

  

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                                        | Sayı /<br>Number | Süresi<br>(Saat) /<br>Duration<br>(Hours) | Toplam İş Yüğü<br>(Saat) / Total<br>Work Load<br>(Hour) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                                | 1                | 1.00                                      | 1.00                                                    |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1                | 1.00                                      | 1.00                                                    |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                             | 14               | 4.00                                      | 56.00                                                   |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                                  | 14               | 4.00                                      | 56.00                                                   |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                                    | 3                | 1.00                                      | 3.00                                                    |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                                    | 3                | 1.00                                      | 3.00                                                    |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                                | 36               | 12.00                                     | 120.00                                                  |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 120.00/30.00 = 4.00 ~ 4.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 30.00 = 4.00 ~ 4.00 |                  |                                           |                                                         |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes                                                                                                                                                        | Program Çıktıları / Program |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                              | 1.1.1                       | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Beslenmeyi tanımlayabilme, yeterli ve dengeli beslenmeyi açıklayabilme; / Can explain definition of nutrition, adequate and balanced nutrition ;                                           | 5                           |       |       |       |       |       |
| 2. Besin ve besin öğelerini gruplandırarak örneklerle açıklayabilme; / Can explain food and grouping of food items with examples;                                                            | 5                           |       |       |       |       |       |
| 3.Besin öğelerinin vücudumuzdaki işlevlerini açıklayabilme; / Can explain the functions of nutrients in our body;                                                                            | 5                           |       |       |       |       |       |
| 4.Besin öğelerinin günlük gereksinimlerini bilme ve alınması gereken miktarları hesaplayabilme; / Knowledge of the daily requirements of nutrients and can calculate the amount to be taken; | 5                           |       |       |       |       |       |
| 5. Besinlerin enerji değerlerini hesaplayabilme; / Can calculate the energy values of foods;                                                                                                 | 5                           |       |       |       |       |       |
| 6.Besin öğelerini sınıflandırabilme; / Can classify of food items;                                                                                                                           | 5                           |       |       |       |       |       |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high