

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Nutrition and Healthy Living / Nutrition and Healthy Living	
Ders Kodu / Course Code	GET03010	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Bu dersin ön koşulu bulunmamaktadır.	There is no prerequisite for this course.
Amacı / Purpose	Öğrencilerin; İnsan organizmasının bütünlüğünü ve yaşamını sürdürmesi için temel gereksinimlerini tanımlayan ve bu bilgiler doğrultusunda bireylerde sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesi, yaşam tarzının iyileştirilmesi bir anlamda sağlıklarının korunmasını kendi görevleri olarak algılamalarını ve bunun sonucunda riskli davranışlardan kaçınarak sağlıklı koruyucu ve geliştirici davranışları kazanmalarını ve uygulamalarını amaçlar.	It aims to enable students to define the integrity of the human organism and its basic requirements for survival, and to develop healthy living awareness in individuals in line with this information, to improve lifestyles, in a sense, to perceive the protection of their health as their duty, and as a result to acquire and apply health-protective and promoting behaviors by avoiding risky behaviors.
İçeriği / Content	Dersin tanımı, planı, Yeterli ve dengeli beslenme, beslenme ile ilgili temel kavramları, sağlıklı metabolizma, kronik hastalıklar ve beslenme ilişkisi, beslenme ve diyetetikte güncel konular	Course description, plan, adequate and balanced nutrition, basic concepts of nutrition, healthy metabolism, chronic diseases and nutrition relationship, current issues in nutrition and dietetics
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	-	
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1. Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil, S., Merdol-Kutluay, T., Pekcan, G., Yıldız, E. (2011). Diyet El Kitabı (6.Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi 2. Uluslararası Beslenme ve Diyet Dergileri (Euro. J. Clin. Nutr. JADA, Am J ClinNutr vb.) 3. Bulduk, S. ve Bulduk, E. Ö. (2019). Beslenme ve sağlık. Ankara: Nobel Yayıncılık. 4. Aktümsek, A., Güler, G. Ö., Çakmak, Y. S., Zengin, G. ve Uysal, Ş. (2019). Beslenme ilkeleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.	1. Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil, S., Merdol-Kutluay, T., Pekcan, G., Yıldız, E. (2011). Diyet El Kitabı (6.Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi 2. Uluslararası Beslenme ve Diyet Dergileri (Euro. J. Clin. Nutr. JADA, Am J ClinNutr vb.) 3. Bulduk, S. ve Bulduk, E. Ö. (2019). Beslenme ve sağlık. Ankara: Nobel Yayıncılık. 4. Aktümsek, A., Güler, G. Ö., Çakmak, Y. S., Zengin, G. ve Uysal, Ş. (2019). Beslenme ilkeleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Hilal Konak	Öğr. Gör. Hilal Konak
--	-----------------------	-----------------------

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir.	Will be able to express adequate and balanced nutrition.
2	Beslenme ile ilgili bazı kavramları inceler.	Examines some concepts related to nutrition.
3	Besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olur. Yeterli ve dengeli beslenme kurallarını öğrenir.	Have knowledge about nutritional elements. Learns the rules of adequate and balanced nutrition.
4	Vücut kompozisyonu ve vücut kompozisyonu saptama yöntemlerini öğrenir.	Learns body composition and body composition detection methods.
5	Obezite ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olur.	Learns about obesity and its treatment.

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 Bazı Kavramlar ve Yeterli-Dengeli Beslenme			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Some Concepts about Nutrition and Adequate- Balanced Nutrition			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin Öğeleri			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Nutrients			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Obezite ve Beslenmeye Bağlı Bazı Kronik Hastalıklar			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Some Chronic Diseases Related to Obesity and Nutrition			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kronik Hastalıklar ve Beslenme İlişkisi (kardiyovasküler hastalıklar)			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Relationship between Chronic Diseases and Nutrition (cardiovascular diseases)			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kronik Hastalıklar ve Beslenme İlişkisi (Hipertansiyon)			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Relationship between Chronic Diseases and Nutrition (Hypertension)			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kronik Hastalıklar ve Beslenme İlişkisi (Diyabet)			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Relationship between Chronic Diseases and Nutrition (Diabetes)			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fonksiyonel besinler ve sağlık etkileri			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Functional foods and their health effects			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ara sınav				
	midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin Güvenliği ve İlkeleri			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma	
	Food Safety and Principles			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual study	
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tüketimi Azaltılması Gereken Besinler			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma.	
	Foods whose consumption should be reduced.			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual work.	
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tüketimi Artırılması Gereken Besinler			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma.	
	Foods whose consumption should be increased			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual work.	

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dijital sağlık			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma.	
	digital health			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual work.	
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Nutrigenetik			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma.	
	Nutrigenetics			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual work	
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ve diyetetikte güncel konular- Popüler diyetler ve mikrobiyota etkisi			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma.	
	Current issues in nutrition and dietetics. Popular diets and microbiota effect.			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual work	
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı			Anlatım, soru-cevap, tartışma, uygulama, grup çalışması, bireysel çalışma.	
	Final exam			Lecture, question-answer, discussion, practice, group work, individual work.	

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of 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:	Bağıl	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Derse Katılım / Attending Lectures	13	4.00	52.00
Ev Ödevi / Homework	4	4.00	16.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	13	3.00	39.00
Problem Çözümü / Problem Solving	13	1.00	13.00
Toplam / Total:	52	16.00	136.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes																							
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16	1.1.17	1.1.18	1.1.19	1.1.20	1.1.21	1.1.22	1.1.23	1.1.24
1.Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir. / Will be able to express adequate and balanced nutrition.																								
2.Beslenme ile ilgili bazı kavramları inceler. / Examines some concepts related to nutrition.																								
3.Besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olur. Yeterli ve dengeli beslenme kurallarını öğrenir. / Have knowledge about nutritional elements. Learns the rules of adequate and balanced nutrition.																								
4.Vücut kompozisyonu ve vücut kompozisyonu saptama yöntemlerini öğrenir. / Learns body composition and body composition detection methods.																								
5.Obezite ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olur. / Learns about obesity and its treatment.																								

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