

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	0	
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	3	
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	Öğrencilere yeterli ve dengeli beslenme bilgisi verilerek sağlık yaşam ile ilgili temel kavramlar anlatılacaktır.	Students will be given adequate and balanced nutrition information and basic concepts related to health and life will be explained.
İçeriği / Content	Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili bazı kavramlar incelenerek makro ve mikro besin öğeleri anlatılacaktır. Vücut kompozisyonu ve vücut kompozisyonu saptama yöntemleri ve Yağın biyolojisi hakkında bilgiler verilecektir. Geleneksel beslenme, genetik beslenme ilişkisi ve dijital okuryazarlık, obezite ve tedavisi konuları işlenecektir.	Some concepts related to adequate and balanced nutrition will be examined and macro and micro nutrients will be explained. Information about body composition and body composition determination methods and the biology of fat will be given. Traditional nutrition, the relationship between genetic nutrition and digital literacy, obesity and its treatment will be covered.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	-	-
Staj Durumu / Internship Status	Yok.	No.
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ders için hazırlanan dökümanlar ve Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER, 2015).	Documents prepared for the course and Turkey Nutrition Guide (TÜBER, 2015).
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Nisa UYAR ALPASLAN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Beslenme ile ilgili bazı kavramları tanımlar.	Defines some concepts related to nutrition.
2	Sağlıklı yaşamının koşullarını inceler.	Examines the conditions of healthy living.
3	Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilir.	It can express adequate and balanced nutrition.
4	Fiziksel aktivitenin beslenme ve sağlık ilişkisini bilir.	Knows the relationship between physical activity, nutrition and health.
5	Uyku ve stres faktörlerinin sağlıklı yaşamdaki önemini kavrar.	Understands the importance of sleep and stress factors in a healthy life.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı Yaşam ve Beslenme dersine giriş				
	Introduction to Healthy Living and Nutrition course				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yeterli ve Dengeli beslenme nedir? Doğru beslenme bilgisine sahip olmak için bilinmesi gerekenler / Beslenme ile ilgili bazı Kavramlar				
	What is Adequate and Balanced Nutrition? Things to know to have the right nutrition information / Some Concepts about Nutrition				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam için Gerekli Besin Öğeleri: Karbonhidratlar, Proteinler, Yağlar (Nedir? Genel özellikleri, Kaynakları, İnsanda kullanımı, Gereksinim ve önemi)				
	Nutrients Necessary for Life: Carbohydrates, Proteins, Fats (What is it? General characteristics, Sources, Use in humans, Needs and importance)				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam için Gerekli Besin Öğeleri: Vitaminler, Mineraller ve Su (Nedir? Genel özellikleri, Kaynakları, İnsanda kullanımı, Gereksinim ve önemi)				
	Nutrients Necessary for Life: Vitamins, Minerals and Water (What is it? General properties, Sources, Use in humans, Needs and importance)				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı Metabolizma				
	Healthy Metabolism				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dijital okuryazarlık				
	Digital literacy				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besinlerin Vücutta Kullanımı, Dengeli Menü Örnekleri, Fast Food Beslenme, Besinleri Hazırlama-Saklama ve Pişirme İlkeleri				
	Use of Nutrients in the Body, Examples of Balanced Menus, Fast Food Nutrition, Food Preparation-Storage and Cooking Principles				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize sınavı				
	Midterm exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin İlaç etkileşimi				
	Food drug interaction				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genetik Beslenme ilişkisi				
	Genetic Nutrition Relation				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı Yaşlanma. Yaşlanma sonucu Oluşan Fiziksel ve Sosyal Değişimler				
	Healthy Aging. Physical and Social Changes Caused by Aging				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut Kompozisyonu / Yağın Biyolojisi				
	Body Composition / Biology of Fat				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Obezite ve Tedavisi				
	Obesity and its Treatment				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final exam				

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:		

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Toplam / Total:	0	0	0
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 0.00/25.00 = 0.00 ~ 0.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 0.00 / 25.00 = 0.00 ~ 0.00			

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.Beslenme ile ilgili bazı kavramları tanımlar. / Defines some concepts related to nutrition.	5	3	3	2	2	3	2	2	2	5	5
2.Sağlıklı yaşamının koşullarını inceler. / Examines the conditions of healthy living.	4	3	2	2	2	3	2	1	2	5	4
3.Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilir. / It can express adequate and balanced nutrition.	5	2	2	1	2	3	2	2	2	4	4
4.Fiziksel aktivitenin beslenme ve sağlık ilişkisini bilir. / Knows the relationship between physical activity, nutrition and health.	5	4	3	1	3	3	2	2	2	4	5
5.Uyku ve stres faktörlerinin sağlıklı yaşamdaki önemini kavrar. / Understands the importance of sleep and stress factors in a healthy life.	5	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4

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