

## 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                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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<br>2. Uluslararası Beslenme ve Diyet Dergileri (Euro. J. Clin. Nutr. JADA, Am J ClinNutr vb.)<br>3. Bulduk, S. ve Bulduk, E. Ö. (2019). Beslenme ve sağlık. Ankara: Nobel Yayıncılık.<br>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<br>2. Uluslararası Beslenme ve Diyet Dergileri (Euro. J. Clin. Nutr. JADA, Am J ClinNutr vb.)<br>3. Bulduk, S. ve Bulduk, E. Ö. (2019). Beslenme ve sağlık. Ankara: Nobel Yayıncılık.<br>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:                                                                           | Bağlı |

## 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 /<br>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.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