

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Nutrition Principles and Practices I / Nutrition Principles and Practices I	
Ders Kodu / Course Code	EBES203	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar 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	-	-
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı; öğrencilere beslenme bilimine giriş, makro ve mikro besin öğelerine genel bakış, önerilen referans alım düzeyleri ve diyet ile sağlık arasındaki önemli ilişkileri içeren temel beslenme ilkelerini öğretmektir.	The aim of this course; To teach students basic nutritional principles, including an introduction to nutrition science, an overview of macro and micronutrients, recommended reference intake levels, and the important relationships between diet and health.
İçeriği / Content	Bu ders kapsamında; makro besin öğeleri (karbonhidratlar, yağlar ve proteinler) ve mikro besin öğelerinin (vitaminler, mineraller ve su), kimyasal yapıları, besinsel kaynakları, vücuttaki rolleri, sindirim, emilim ve taşıma süreçleri, eksiklikleri ve toksisite semptomları ayrıntılı olarak incelenecektir.	Within the scope of this course; The chemical structures, nutritional sources, roles, digestion, absorption and transport processes, deficiencies and toxicity symptoms of macronutrients (carbohydrates, fats and proteins) and micronutrients (vitamins, minerals and water) will be examined in detail.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	-	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Eleanor N. Whitney & Sharon R. Rolfes. 2007. Understanding Nutrition. Eleventh Edition. Wadsworth Publishing.	Eleanor N. Whitney & Sharon R. Rolfes. 2007. Understanding Nutrition. Eleventh Edition. Wadsworth Publishing.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Gamze Şanlı Ak	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Beslenme ve diyet ile ilgili terimleri tanımlar.	Defines terms related to nutrition and diet.
2	Besinlerin doğal sindirim yolunu sıralar.	Lists the natural digestive tract of foods.
3	Çeşitli karbonhidratları (nişasta, şeker ve diyet lifleri gibi), onların kimyasal yapılarını ve vücut içindeki fonksiyonlarını özetler.	Summarizes various carbohydrates (such as starch, sugar, and dietary fibers), their chemical makeup, and their functions in the body.
4	Proteinlerin yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını sıralar.	Lists the structures, nutritional sources and functions of proteins in the body.
5	Yağların yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını örneklendirir.	Exemplifies the structures, nutritional sources and functions of fats in the body.
6	Vitamin ve mineral çeşitlerini, besinsel kaynaklarını tanımlar; vücut içerisindeki fonksiyonlarını hastalıklarla ilişkilendirir.	Defines the types of vitamins and minerals and their nutritional sources; associates its functions in the body with diseases.
7	Sağlıklı pişirme tekniklerini uygular.	Applies healthy cooking techniques.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme Bilimine Genel Bakış				
	Nutrition Science Overview				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme Bilimine Genel Bakış				
	Nutrition Science Overview				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme Bilimine Genel Bakış				
	Nutrition Science Overview				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme Bilimine Genel Bakış				
	Nutrition Science Overview				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme Bilimine Genel Bakış				
	Nutrition Science Overview				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı Bir Diyet/ Sindirim, Emilim ve Taşıma				
	A Healthy Diet/ Digestion, Absorption and Transport				

8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı Bir Diyet/ Sindirim, Emilim ve Taşıma				
	A Healthy Diet/ Digestion, Absorption and Transport				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı Bir Diyet/ Sindirim, Emilim ve Taşıma				
	A Healthy Diet/ Digestion, Absorption and Transport				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı Bir Diyet/ Sindirim, Emilim ve Taşıma				
	A Healthy Diet/ Digestion, Absorption and Transport				
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlara Genel Bakış				
	Carbohydrates Overview				
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlara Genel Bakış				
	Carbohydrates Overview				
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlara Genel Bakış				
	Carbohydrates Overview				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlara Genel Bakış				
	Carbohydrates Overview				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar (Nişasta, Şeker ve Diyet Lifleri)				
	Carbohydrates (Starch, Sugar, and Dietary Fibers)				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar (Nişasta, Şeker ve Diyet Lifleri)				
	Carbohydrates (Starch, Sugar, and Dietary Fibers)				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar (Nişasta, Şeker ve Diyet Lifleri)				
	Carbohydrates (Starch, Sugar, and Dietary Fibers)				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar (Nişasta, Şeker ve Diyet Lifleri)				
	Carbohydrates (Starch, Sugar, and Dietary Fibers)				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karbonhidratlar (Nişasta, Şeker ve Diyet Lifleri)				
	Carbohydrates (Starch, Sugar, and Dietary Fibers)				
20	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinlere Genel Bakış				
	Protein Overview				

20	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinlere Genel Bakış				
	Protein Overview				
20	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinlere Genel Bakış				
	Protein Overview				
20	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proteinlere Genel Bakış				
	Protein Overview				
24	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Amino asitler				
	aminoacids				
24	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Amino asitler				
	aminoacids				
24	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Amino asitler				
	aminoacids				

24	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Amino asitler				
	aminoacids				
28	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MIDTERM				
28	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MIDTERM				
28	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MIDTERM				
28	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MIDTERM				
28	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MIDTERM				
32	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağlara genel bakış				
	lipids overview				

32	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağlara genel bakış				
	lipids overview				
32	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağlara genel bakış				
	lipids overview				
32	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağlara genel bakış				
	lipids overview				
36	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trigliseritler, Fosfolipidler ve Steroller				
	Triglycerides, Phospholipids and Sterols				
36	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trigliseritler, Fosfolipidler ve Steroller				
	Triglycerides, Phospholipids and Sterols				
36	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trigliseritler, Fosfolipidler ve Steroller				
	Triglycerides, Phospholipids and Sterols				

36	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trigliseritler, Fosfolipidler ve Steroller				
	Triglycerides, Phospholipids and Sterols				
40	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
40	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
40	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
40	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
40	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
44	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				

44	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
44	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
44	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda Çözünen Vitaminler				
	Water-Soluble Vitamins				
48	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağda Çözünen Vitaminler				
	Fat Soluble Vitamins				
48	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağda Çözünen Vitaminler				
	Fat Soluble Vitamins				
48	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağda Çözünen Vitaminler				
	Fat Soluble Vitamins				

48	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yağda Çözünen Vitaminler				
	Fat Soluble Vitamins				
52	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Su ve Makro Mineraller				
	Water and Macro Minerals				
52	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Su ve Makro Mineraller				
	Water and Macro Minerals				
52	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Su ve Makro Mineraller				
	Water and Macro Minerals				
52	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Su ve Makro Mineraller				
	Water and Macro Minerals				
52	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Su ve Makro Mineraller				
	Water and Macro Minerals				
56	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Eser Elementler				
	Trace Elements				

56	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Eser Elementler				
	Trace Elements				
56	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Eser Elementler				
	Trace Elements				
56	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Eser Elementler				
	Trace Elements				
60	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	An overview				
60	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	An overview				
60	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	An overview				

60	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	An overview				
61	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	FİNAL				
	FİNAL 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)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	4.00	28.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	4.00	56.00
Laboratuvar / Laboratory	13	2.00	26.00
Rapor Sunma / Report Presentation	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	13	2.00	26.00
Toplam / Total:	50	15.00	139.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 139.00/25.00 = 5.56 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 139.00 / 25.00 = 5.56 ~			

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.Beslenme ve diyet ile ilgili terimleri tanımlar. / Defines terms related to nutrition and diet.	5	5	5							
2.Besinlerin doğal sindirim yolunu sıralar. / Lists the natural digestive tract of foods.	5	5	5							
3.Çeşitli karbonhidratları (nişasta, şeker ve diyet lifleri gibi), onların kimyasal yapılarını ve vücut içindeki fonksiyonlarını özetler. / Summarizes various carbohydrates (such as starch, sugar, and dietary fibers), their chemical makeup, and their functions in the body.	5	5	5							
4.Proteinlerin yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını sıralar. / Lists the structures, nutritional sources and functions of proteins in the body.	5	5	5							
5.Yağların yapılarını, besinsel kaynaklarını ve vücut içerisindeki fonksiyonlarını örneklendirir. / Exemplifies the structures, nutritional sources and functions of fats in the body.	5	5	5							
6.Vitamin ve mineral çeşitlerini, besinsel kaynaklarını tanımlar; vücut içerisindeki fonksiyonlarını hastalıklarla ilişkilendirir. / Defines the types of vitamins and minerals and their nutritional sources; associates its functions in the body with diseases.	5	5	5							
7.Sağlıklı pişirme tekniklerini uygular. / Applies healthy cooking techniques.	5	5	5							

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