

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	LIFELONG NUTRITION / LIFELONG NUTRITION	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-149	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Undergraduate / Undergraduate	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Bu dersin herhangi bir ön koşulu bulunmamaktadır.	There is no precondition for this course.
Amacı / Purpose	Yaşamın tüm evrelerinde beslenme ile ilgili temel bilgileri vermek, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde beslenmenin önemini kavratmaktır.	It is to give basic information about nutrition in all stages of life and to make people comprehend the importance of nutrition in the protection and development of health.
İçeriği / Content	Bu ders; beslenme ile ilgili temel kavramları, yaşamın tüm evrelerinde (gebelik, emziklilik, bebeklik, okul öncesi dönem, okul çağı, adölesan dönem, yetişkinlik, yaşlılık) doğru beslenmenin önemini ve her dönemde sağlıklı yaşam için gerekli olan temel beslenme ilkelerini içermektedir.	This course; It includes the basic concepts of nutrition, the importance of proper nutrition at all stages of life (pregnancy, lactation, infancy, pre-school period, school age, adolescence, adulthood, old age) and the basic nutritional principles necessary for a healthy life in every period.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Beslenme. Baysal A., Hatiboğlu Yayınevi, 14. Baskı, Ankara, (2012). 2. Beslenme, Diyet ve Sağlık. Köse G., Eğitim Yayınevi. 1. Baskı, Konya, (2021). 3.Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü (2015) 4.Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015)	1.Nutrition. Baysal A., Hatiboğlu Publishing House, 14th Edition, Ankara, (2012). 2. Nutrition, Diet and Health. Köse G., Education Publishing House. 1st Edition, Konya, (2021). 3. Turkey-Specific Food and Nutrition Guide. Hacettepe University Health Sciences Faculty of Nutrition and Dietetics (2015) 4.Turkey Nutrition Guide (TUBER-2015)
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Elif GÖKMEN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Beslenme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilir.	Define the basic concepts of nutrition.
2	Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi kavrar.	Understands the relationship between nutrition and health.
3	Besin öğelerini sınıflandırıp kaynaklarını ve gereksinimlerini açıklar.	Classifies nutrients and explains their sources and needs.
4	Sağlıklı besin hazırlama, pişirme ve saklama ilkelerini bilir.	Knows the principles of healthy food preparation, cooking and storage.
5	Yaş gruplarına göre beslenme ilkelerini açıklar.	Explain the principles of nutrition according to age groups.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam boyu beslenmeye genel bakış				
	Overview of lifelong nutrition				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenmenin sağlıklı yaşamdaki yeri ve önemi				
	The place and importance of nutrition in a healthy life				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ile ilgili temel kavramlar				
	Basic concepts of nutrition				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin öğeleri				
	Food items				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin grupları I				
	Food groups I				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin grupları II				
	Food groups II				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besinleri hazırlama, pişirme ve saklama ilkeleri				
	Principles of food preparation, cooking and storage				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gebelik döneminde beslenme				
	Nutrition during pregnancy				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Laktasyon döneminde beslenme				
	Nutrition during lactation				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bebeklik (0-1yaş) döneminde beslenme				
	Nutrition in infancy (0-1 years)				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Okul öncesi dönemde ve okul döneminde beslenme				
	Nutrition in preschool and school period				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Adölesan dönemde beslenme				
	Nutrition in adolescence				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yetişkin dönemde beslenme				
	Nutrition in adulthood				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılık döneminde beslenme				
	Nutrition in old age				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Quiz / Quiz	2	100
Toplam / Total:	2	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)
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Quiz (Kısa Sınav) / Quiz	2	1.00	2.00
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	1.00	10.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	3.00	3.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	2	3.00	6.00
Toplam / Total:	30	11.00	50.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 50.00/25.00 = 2.00 ~ 2.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 50.00 / 25.00 = 2.00 ~ 2.00			

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.Beslenme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilir. / Define the basic concepts of nutrition.												
2.Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi kavrar. / Understands the relationship between nutrition and health.												
3.Besin öğelerini sınıflandırıp kaynaklarını ve gereksinimlerini açıklar. / Classifies nutrients and explains their sources and needs.												
4.Sağlıklı besin hazırlama, pişirme ve saklama ilkelerini bilir. / Knows the principles of healthy food preparation, cooking and storage.												
5.Yaş gruplarına göre beslenme ilkelerini açıklar. / Explain the principles of nutrition according to age groups.												

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