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 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	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 sağlığı 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	

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 ögeleri 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				
	Some Concepts about Nutrition and Adequate- Balanced Nutrition				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin Öğeleri				
	Nutrients				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Obezite ve Beslenmeye Bağlı Bazı Kronik Hastalıklar				
	Some Chronic Diseases Related to Obesity and Nutrition				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kronik Hastalıklar ve Beslenme İlişkisi (kardiyovasküler hastalıklar)				
	Relationship between Chronic Diseases and Nutrition (cardiovascular diseases)				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kronik Hastalıklar ve Beslenme İlişkisi (Hipertansiyon)				
	Relationship between Chronic Diseases and Nutrition (Hypertension)				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kronik Hastalıklar ve Beslenme İlişkisi (Diyabet)				
	Relationship between Chronic Diseases and Nutrition (Diabetes)				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fonksiyonel besinler ve sağlık etkileri				
	Functional foods and their health effects				
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				
	Food Safety and Principles				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tüketimi Azaltılması Gereken Besinler				
	Foods whose consumption should be reduced.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tüketimi Artırılması Gereken Besinler				
	Foods whose consumption should be increased				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dijital sağlık				
	digital health				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Nutrigenetik				
	Nutrigenetics				
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				
	Current issues in nutrition and dietetics. Popular diets and microbiota effect.				
15	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 Yükü (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 içiin 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

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 136.00/25.00 = 5.44 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 136.00 / 25.00 = 5.44 ~

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