



BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ
OSMANLİ MESLEK YÜKSEKOKULU
AŞÇILIK
(2021 - 2022) Ders Bilgi Formu



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Beslenme İlkeleri	AŞÇ109	1	2 + 0	2,0	Zorunlu
Birim Bölüm	Aşçılık - Ön Lisans (Yüz yüze, Sözlü, Soru cevap, Tartışmalı)				
Amaç	Öğrencinin Beslenmenin temel ilkeleri ve temel uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamak.				
Ders İçeriği	Beslenmenin temel kavramları, besin ögeleri (karbonhidratları proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su), enerji metabolizması, besin grupları (et, süt,yumurta, kurubaklagil, tahıllar), yemek planlama konularından oluşmaktadır.				
Ders Veren	Öğr. Gör. Ebubekir YILMAZ				
Ders Kaynakları	BULDUK S., Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama, Detay Yayıncılık, 2005				

Hafta	Konu
1	Beslenmeye Genel Bakış
2	Sağlıklı Bir Diyet Planlama
3	Sindirim, Emilim ve Taşıma
4	Karbonhidratlar (şekerler, nişastalar ve diyet lifleri) ve yağlar; trigliseridler, fosfolipidler ve steroller .
5	Proteinler, aminoasitler ve metabolizma
6	Enerji dengesi ve vücut kompozisyonu Kilo yönetimi: şişmanlık, zayıflık
7	Suda çözünen vitaminler, yağda çözünen vitaminler, antioksidanlar
8	Genel Tekrar, Ara sınav
9	Su ve majör mineraller, iz mineraller
10	Şişmanlık - Zayıflık
11	Yaşam Boyu Beslenme
12	Besin Grupları
13	Yaşam boyu egzersiz
14	Menü Planlama

Ders İş Yüğü	Çalışma Türü / Öğretim Metotları	Süresi (Saat)	Sayısı
Dinleme ve anlamlandırma, gözlem/durumları işleme, eleştirel düşünme, soru geliştirme	Tartışmalı Ders	2	10
Dinleme ve anlamlandırma	Ders	2	14
Ara Sınav 1		2	1
Final		7	1
Ders İş Yüğü:		107	
AKTS (Ders İş Yüğü / 25.5):		4,20	

Program Çıktıları	
1	Aşçılık ile ilgili kuramlar, olgular kavramlar ve ilkeler hakkında temel düzeyde bilgi sahibi olur ve aşçılık ile ilgili edindiği bilgileri iş ortamında ve mesleğinde kullanır.
2	Turizm kavramı, turizm çeşitleri, gastronomi turizmi, ağırlama işletmelerinde verilen hizmetler hakkında bilgi sahibi olur ve bu bilgileri çalışma hayatında kullanır.
3	Menü planlama, pişirme yöntemleri, dünya mutfakları, yöresel mutfaklar gibi çeşitli konularda bilgi ve yöntem sahibi olma ve bu bilgi ve yöntemleri mesleki gelişime yönelik kullanabilir.
4	Beslenme ilkeleri, besinlerin hazırlanmasında hijyen sanitasyon, gıdaların saklama koşulları, işlevsel besinler ve beslenme türleri hakkında bilgi sahibi olur.
5	Yiyecek içecek terminolojisine hâkim olmak, yiyeceklerin nasıl hazırlanması gerektiği, menü kalemleri hazırlanması ve yiyeceklerin maliyetlerini çıkarma konusunda bilgi sahibi olur.
6	Mutfak planlama ve organizasyonu, aşçılık mesleği ile ilgili kalite hizmetleri, mutfakta iş güvenliği ve ilk yardım, aşçılık mesleğinde etik davranışlar hakkında bilgi sahibi olur.
7	Soğuk mezeler-salatalar hazırlamak, pastane ürünleri hazırlamak, ziyafet menüleri oluşturmak becerisi kazandırır.
8	Farklı ülke mutfaklarına ait menülerin hazırlanması ve servis edilme şekilleri becerisini kazandırır.
9	Ahlak, İş ve meslek etiği, turizmde iş etiği, etik kaynakları, etik standartları, turizm işletmelerinde yaşanan etik sorunlar hakkında bilgi sahibi olur
10	Anadolu uygarlıkları, Türkiye'nin genel coğrafyası, Türkiye'deki kültürel miras unsurları, dünya harikaları hakkında bilgi sahibi olur
11	Turizm pazarlaması ile ilgili temel prensipler, turizm hizmet pazarlaması, geliştirilmiş pazarlama karması ve yeni turizm pazarlama anlayışı hakkında bilgi sahibi olur
12	Turizm hareketlerinin sınırlandırılması, turizm gelişimini etkileyen unsurlar, turizm arz ve talebi hakkında bilgi sahibi olur
13	Edinilen teorik ve pratik bilgiler İş yeri uygulaması ve İş yeri eğitimi dahilinde sektörel anlamda tatbik edilir ve deneyim kazanılır

Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)

Ders Öğrenme Çıktısı	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10	PÇ 11	PÇ 12	PÇ 13
Beslenme ve besin öğelerini tanımlar, Karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller, suyun çeşitli işlevleri ve gıdalarda bulunma durumunu tanımlar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gıda etiketlerini analiz eder, Beslenme biçimi ve kanser, beslenme biçimi ve seker hastalığı arasındaki ilişki konusunda tartışır	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Canlı fizyolojisinde sindirim, emilim, taşıma, metabolizma ve gıdaların vücuttan atılması işlemlerini tanımlar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yetersiz beslenme ve yetersiz beslenme kaynaklı hastalıklar hakkında tartışır	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/316236>