



BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ
SÖĞÜT MESLEK YÜKSEKOKULU
AŞÇILIK
(2025 - 2026) 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. Merve BİLİR				
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 Metotlar	Süresi (Saat)	Sayısı
Dinleme ve anlamlandırma	Ders	2	14
Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim	Sınıf Dışı Çalışma	1	14
Ara Sınav 1		10	1
Final		10	1
Ödev (Sunum)		10	1
Ders İş Yüğü:		72	
AKTS (Ders İş Yüğü / 25.5):		2,82	

Program Çıktıları	
1	Aşçılık alanındaki teorik alandaki güncel uygulamalarda kullanabilir.
2	Aşçılık alanındaki problemleri tanımlama ve çözme becerisine sahip olur.
3	Başka alanlarla birlikte takım olarak çalışabilme becerisi kazanır.
4	Mesleki etik ve sorumluluk bilincine sahip olur.
5	Alanında yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilincini ve bunu gerçekleştirebilme becerisini elde eder.
6	Etkin iletişim kurma becerisi kazanır.
7	Gastronomi ve mutfak sanatları alanındaki kavramları, ilkeleri ve teorileri bilir ve uygular.
8	Turizm ve gastronomi alanlarındaki mevcut durumları ve gelişmeleri takip edebilme ve bunlar hakkında yorum yapabilme gücüne sahip olur.
9	Mutfaklar, kültürler ve yaratıcı düşünmeye sevk edecek sanat ve yemek sanatı ile ilgili bilgi donanımına sahip olur.
10	Profesyonel mutfaklarda çalışabilecek iş tutumu geliştirir.
11	Klasik ve modern pişirme teknikleri ve süreçlerine hâkim olur ve ayrıca bu alanda sentez gücüne ve yeterliliğe sahip olur.
12	Türk mutfağının inceliklerine hâkim olur ve Türk yemeklerini kolayca pişirebilir.

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
Öğrencilere, beslenme konusunda bilgi verir.	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	3	3
Besin bileşenlerin yapıları ve etki mekanizmalarını hakkında bilgi sahibi olur.	4	4	4	4	3	5	5	3	5	5	5	5
Besin öğelerinin sindirilmeleri ve günlük önerilen tüketim miktarları konusunda bilgi sahibi olur.	5	4	4	3	3	5	5	4	4	5	5	5
Kronik hastalıklarda beslenme, obezite ve diyet hakkında bilgi sahibi olur.	5	4	4	3	4	4	5	4	2	4	2	2
Çeşitli yaş grupları ve özel durumlarda insanların beslenme şekilleri konularında bilgi verir.	5	5	5	4	5	4	5	1	2	5	3	3
Ortalama Değer	4,8	4,2	4,2	3,8	3,6	4,6	4,8	3,4	3,6	4,6	3,6	3,6

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/425626>