



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 öğeleri (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

Program Çıktıları

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

Ders Öğrenme Çıktısı

- Öğrencilere, beslenme konusunda bilgi verme
- Besin bileşenlerin yapıları ve etki mekanizmalarını hakkında bilgi sahibi olma
- Besin öğelerinin sindirilmeleri ve günlük önerilen tüketim miktarları konusunda bilgi sahibi olma
- Kronik hastalıklarda beslenme, obezite ve diyet
- Çeşitli yaş grupları ve özel durumlarda insanların beslenme şekilleri konularında bilgi verme
- Ortalama Değer