

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Healthy Eating / Healthy Eating	
Ders Kodu / Course Code	FS06.01.04	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencileri yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi, besinler, besin grupları, sağlıklı beslenme modelleri, sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri konularında bilgilendirmek, sağlıklı ve dengeli menü planlama konusunda beceri kazandırmaktır.	To inform the students about the negative effects of inadequate and unbalanced nutrition on students, nutrients, food groups, healthy eating models, basic principles of healthy nutrition, healthy and balanced menu to gain skills in planning.
İçeriği / Content	Dersin içeriğini; Yeterli ve dengeli beslenmede besin seçiminin önemi, Besin seçimini etkileyen biyolojik etmenler (açlık, iştah, lezzet vb.) iştah mekanizması ve besin seçimi, İnsanların tat algıları ve besin seçimi (şekerli, tuzlu, ekşi ve acı tatları- besin seçimi), genetik tat markerleri, Besin seçimini etkileyen ekonomik etmenler (maliyet, fiyat, besine ulaşılabilirlik vb.), Besin seçimini etkileyen fiziksel etmenler (ulaşılabilirlik, eğitim, yemek pişirme bilgisi becerisi ve zaman vb.) konuları oluşturmaktadır.	Importance of healthy food choices in adequate and balanced nutrition, biological determinants such as hunger, appetite, and taste, appetite mechanism, regulation and food choice, taste preferences and food choice (sweet, salty, sour, bitter tastes), influence of genetic taste markers on food choice, economic determinants such as cost,income, availability, physical determinants such as access, education, skills (e.g. cooking) and time, social determinants such as culture, family, peers and meal patterns , psychological determinants such as mood, stress and guilt, food neophobia and learning to choice new foods, barriers to dietary and lifestyle change and models for changing food behaviour, factors affecting purchasing behavior of consumers, food labels and nutrient profiles, food choices in childhood, food choice and taste preferences in obesity, food choices and eating disorders.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Victor R. Preedy, Ronald Ross Watson and Colin R. Martin, 2010. Handbook of Behavior Food and Nutrition. Springer, Electronic Book. Prof. Dr. M. Emel ALPHAN, Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler, Nobel Akademik Yayıncılık 2006. Richard Shepherd, Monique Raats 2006. The Psychology of Food Choice. CABI, UK.	Victor R. Preedy, Ronald Ross Watson and Colin R. Martin, 2010. Handbook of Behavior Food and Nutrition. Springer, Electronic Book. Prof. Dr. M. Emel ALPHAN, Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler, Nobel Akademik Yayıncılık 2006. Richard Shepherd, Monique Raats 2006. The Psychology of Food Choice. CABI, UK.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Besin seçiminde etkili olan açlık, lezzet ve iştah mekanizmalarını öğrenir ve aralarındaki etkileşimi kavrar	Food selection is effective in hunger, appetite, taste and learn and understand the interaction mechanisms between
2	Besin seçiminde etkili olan ekonomik etmenleri öğrenir	Learn effective economic factors in food choice
3	Bireyleri besin seçiminde sağlıklı seçimler yapabilmesi için geliştirilen modelleri anlar ve yorumlar	Individual understands models developed to make healthy choices in food selection and reviews
4	Besin seçiminde etkili olan psikolojik etmenleri öğrenir	Learn effective psychological factors in food choice
5	Besin seçiminde etkili olan sosyal etmenleri öğrenir	Learn effective social factors in food choice

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yeterli ve dengeli beslenmede besin seçiminin önemi				
	The importance of adequate food choice and a balanced diet				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin seçimini etkileyen biyolojik etmenler (açlık, iştah, lezzet vb.) , iştah mekanizması ve besin seçimi				
	Biological factors affecting food choice (hunger, appetite, taste etc.), The mechanism of appetite and food choice				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İnsanların tat algıları ve besin seçimi (şekerli, tuzlu, ekşi ve acı tatları- besin seçimi), genetik tat markerları				
	People's taste perception and food selection (sweet, salty, sour and bitter foods tatları- selection), genetic taste markers				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin seçimini etkileyen ekonomik etmenler (maliyet, fiyat, besine ulaşılabilirlik vb.)				
	Economic factors affecting food choice (cost, price, food accessibility, etc.).				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin seçimini etkileyen fiziksel etmenler (ulaşılabilirlik, eğitim, yemek pişirme bilgisi becerisi ve zaman vb.)				
	Physical factors affecting food choice (accessibility, training, skills and knowledge of cooking time, etc.)				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin seçimini etkileyen sosyal etmenler (kültür, aile, arkadaşlar ve öğün düzeni vb.)				
	Social factors affecting food choice (culture, family, friends and meal scheme, etc.).				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin seçimini etkileyen psikolojik etmenler I (duygu durum, stres ve suçluluk vb.)				
	Psychological factors that influence food choice I (mood, stress and guilt and so on.)				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin seçimini etkileyen psikolojik etmenler II (duygu durum, stres ve suçluluk vb. - ARA SINAV				
	Psychological factors that influence food choice II (mood, stress and guilt and so on.) MIDTERM EXAM				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin neofobisi				
	Neofobi of food				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ve yaşam tarzı değişikliklerini engelleyen etmenler, yeni besin seçimi öğrenmeyi etkileyen etmenler				
	Diet and lifestyle changes to prevent the factors, factors affecting learning new food choice				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin satın alırken besin seçimini etkileyen etmenler, besin etiketleri ve besin ögesi örüntü profilleri				
	Factors affecting food choice when buying food, nutrition labels and nutrient pattern profiles				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuklukta besin seçimi				
	The food selection in Childhood				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Obezitede besin seçimi ve lezzet				
	Food choice and taste in obesity				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin seçimi ve yeme bozuklukları				
	Food choice and eating disorders				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	FİNAL SINAVI				
	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 Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	1.00	14.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	2	4.00	8.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	3	3.00	9.00
Toplam / Total:	49	15.00	90.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes														
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	2.1.1	2.1.2	3.1.1	3.1.2	3.1.3	3.1.4	3.2.1	3.2.2	3.3.1	3.3.2	3.4.1	3.4.2
1.Besin seçiminde etkili olan açlık, lezzet ve iştah mekanizmalarını öğrenir ve aralarındaki etkileşimi kavrar / Food selection is effective in hunger, appetite, taste and learn and understand the interaction mechanisms between	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4
2.Besin seçiminde etkili olan ekonomik etmenleri öğrenir / Learn effective economic factors in food choice	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
3.Bireyleri besin seçiminde sağlıklı seçimler yapabilmesi için geliştirilen modelleri anlar ve yorumlar / Individual understands models developed to make healthy choices in food selection and reviews	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5
4.Besin seçiminde etkili olan psikolojik etmenleri öğrenir / Learn effective psychological factors in food choice	4	4	4	5	5	5	3	5	4	4	3	3	3	2	5
5.Besin seçiminde etkili olan sosyal etmenleri öğrenir / Learn effective social factors in food choice	5	3	4	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5

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