

DERS BİLGİ FORMU

DERSİN ADI	BESLENME			
DERSİN SINIFI	10. Sınıf			
DERSİN SÜRESİ	Haftalık 4 Ders Saati			
DERSİN AMACI	Bu derste öğrenciye; yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık açısından önemi ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.			
DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI	<ol style="list-style-type: none">1. Beslenme ilkeleri ve sorunlarını inceler.2. Metabolizmayı beslenme açısından analiz eder.3. Besin gruplarını açıklayarak öğün planlaması yapar.4. Besin gruplarına göre enerji hesaplamaları yapar.			
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAM VE DONANIMI	Ortam: Sınıf ortamı, Atölye Donanım: Etkileşimli tahta/projeksiyon, bilgisayar, yazıcı/tarayıcı, görsel ülke, bölge haritaları sağlanmalıdır.			
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Bu derste; öğrenci performansı belirlemeye yönelik çalışmalar değerlendirilirken gözlem formu, derecelendirme ölçeği ve dereceli puanlama anahtarı gibi ölçme araçlarından uygun olanlar seçilerek kullanılabilir. Bunun yanında öz değerlendirme ve akran değerlendirme formları kullanılarak öğrencilerin, öğretimin süreç boyutuna katılmaları sağlanabilir.			
KAZANIM SAYISI VE SÜRE TABLOSU	ÖĞRENME BİRİMİ	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	ORAN (%)
	Beslenme ilkeleri ve Sorunları	5	36	25
	Metabolizma	4	40	30
	Besin Grupları	4	36	25
	Enerji Hesaplamaları	4	32	20
	TOPLAM	17	144	100

ÖĞRENME BİRİMİ	KONULAR	ÖĞRENME BİRİMİ KAZANIMLARI ve KAZANIM AÇIKLAMALARI
Beslenme İlkeleri ve Sorunları	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beslenme Bilimi 2. Lipit, Karbonhidrat, Protein, Vitamin, Su ve Mineraller 3. Beslenme Alışkanlıklarının Hastalık Oluşumuna Etkisi 4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmeye Bağlı Hastalıklar 5. Doğuştan Metabolik Hastalıklarda Beslenme 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beslenme bilimini açıklar. <ul style="list-style-type: none"> • Beslenme bilimi ve ilişkili olduğu bilimler açıklanır. • Beslenme biliminin kapsamı açıklanır. • Beslenme biliminin gelişimi örneklerle açıklanır. • Beslenme bilimi ile ilgili tanımlar üzerinde durulur. • Beslenme bilimine hizmet eden ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşlar açıklanır. 2. Lipit, karbonhidrat, protein, vitamin, su ve minerallerin sağlıklı beslenme ile ilişkisini kurar. <ul style="list-style-type: none"> • Yağlar (Lipitler) tanımlanır. • Yağların çeşitleri açıklanır. • Yağların yapısı açıklanır. • Yağların özellikleri açıklanır. • Yağların vücuttaki görevleri açıklanır. • Yağ kaynakları açıklanır. • Yağ ihtiyacının karşılanmasında temel ilkeler açıklanır. • Karbonhidratlar tanımlanır. • Karbonhidratların önemi ve çeşitleri açıklanır. • Karbonhidratların vücutta kullanılması açıklanır. • Proteinler tanımlanır. • Proteinlerin önemi açıklanır. • Protein çeşitleri açıklanır. • Proteinlerin vücutta kullanılması açıklanır. • Azot dengesi kavramı açıklanır. • Protein kalitesi ve kaynakları açıklanır. • Proteinlerin vücut çalışmasındaki görevleri açıklanır. • Protein ihtiyacının karşılanmasında temel ilkeler açıklanır. • Vitaminler tanımlanır. • Vitaminlerin önemi açıklanır. • Vitamin çeşitleri açıklanır. • Su gereksiniminin önemi açıklanır. • Su kaynakları açıklanır. • İçme ve kullanma suyunun nitelikleri açıklanır. • Mineral çeşitleri açıklanır. 3. Beslenme alışkanlıklarının hastalık oluşumunu açıklar. <ul style="list-style-type: none"> • Yetersiz ve dengesiz beslenme kavramı açıklanır. • Yetersiz ve dengesiz beslenmenin kişi ve toplum üzerindeki etkisi açıklanır. • Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak için yapılması gerekenler açıklanır. • Ülkemizde ve dünyada beslenme alışkanlıkları incelenir.

		<p>4. Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sık görülen hastalıkları açıkla.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ülkemizde beslenme sorunları açıklanır.• Ülkemizdeki beslenme sorunlarının nedenleri açıklanır.• Güncel beslenme sorunları açıklanır.• Protein yetersizliğine bağlı hastalıklar açıklanır.• Karbonhidrat yetersizliğine bağlı hastalıklar açıklanır.• Yağların yetersizliğine bağlı hastalıklar açıklanır.• Mineral yetersizliğine bağlı hastalıklar açıklanır.• Vitamin yetersizliğine bağlı hastalıklar açıklanır.• Besin alerjileri ve etkileri açıklanır. <p>5. Doğuştan metabolik hastalıklarda beslenmeyi açıkla.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doğuştan metabolik hastalıkların sebepleri ve etkileri açıklanır.• Karbonhidrat ve yağ metabolizması bozukluğu açıklanır.
<p>Metabolizma</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Enzimler2. Hormonlar3. Metabolizmayı Hızlandırma Yöntemleri4. Metabolik Hastalıklarda Diyet Uygulamaları	<p>1. Enzimlerin metabolizmaya etkisini enzim türlerine göre analiz eder.</p> <ul style="list-style-type: none">• Enzim kavramı ve çeşitleri açıklanır.• Vücut çalışmasındaki önemi açıklanır.• Gıdaların yapısındaki önemi açıklanır.• Enzimlerin etkinliği açıklanır.• Enzim çeşitleri açıklanır. <p>2. Hormonların metabolizmaya etkisini hormon türlerine göre analiz eder.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hormonlar tanımlanır.• Vücut çalışmasındaki önemi açıklanır.• İç salgı bezi ve hormonları açıklanır. <p>3. Metabolizma hızlandırma yöntemlerini besinler açısından örneklendirir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Bazal metabolizma kavramı açıklanır.• Metabolizmayı hızlandıran yiyecek ve içecek örnekleri üzerinde durulur.• Metabolizmayı hızlandıran egzersiz örnekleri uygulanır. <p>4. Metabolik hastalıklarda diyet uygulamalarının ana ilkelerini açıkla.</p> <ul style="list-style-type: none">• Metabolik hastalıklarda diyet uygulamalarının ana ilkeleri açıklanır.• Metabolik hastalıklara göre diyet uygulamaları örneklerle açıklanır.

Besin Grupları	<ol style="list-style-type: none">1. Besin Grupları2. Besin Grupları ve Sağlıklı Beslenme3. Öğün Planlama4. Besin Gruplarına Göre Öğün Planlama	<ol style="list-style-type: none">1. Beslenmedeki önemine göre besin gruplarını açıklar.<ul style="list-style-type: none">• Besin gruplarının tanımı, bileşimi ve beslenmedeki önemi açıklanır.2. Besin gruplarının sağlıklı beslenme ile ilişkisini kurar.<ul style="list-style-type: none">• Besin gruplarına göre dengeli beslenme açıklanır.• Grup içindeki değişim yiyecekleri, ortalama porsiyon ölçüleri ve günlük gereksinimleri açıklanır.3. Yeterli ve dengeli beslenmede öğün planlama ilkelerine dikkate alarak öğün planlaması yapar.<ul style="list-style-type: none">• Öğün planlama kavramı açıklanır.• Besinlerin bileşimi açıklanır.• Beslenme kılavuzu açıklanır.• Öğünler ve öğün örüntülerinin önemi açıklanır.• Sağlıklı beslenmede öğün sayıları açıklanır.• Tuz ve sıvı tüketiminin beslenmeye etkisi açıklanır.• Besinlerin ortalama porsiyon ölçüleri açıklanır.4. Yeterli ve dengeli beslenmede besin gruplarına dikkat ederek öğün planlaması yapar.<ul style="list-style-type: none">• Besin gruplarına göre öğün planlaması yapılır.• Yemek planlamanın önemi açıklanır.• Yemek planlamaya etki eden etmenler açıklanır.• Yemek listesi hazırlamada yiyecek ve yemek seçimi açıklanır.• Sabah kahvaltısı için yiyecek seçiminde dikkat edilecek hususlar açıklanır.• Öğle ve akşam yemekleri seçiminde dikkat edilecek hususlar açıklanır.• Yemek listelerin denetimi açıklanır.• Örnek yemek listeleri yaptırılır.
Enerji Hesaplamaları	<ol style="list-style-type: none">1. Besinsel Enerji2. Karbonhidrattan Alınan Enerji Hesaplaması3. Yağdan Alınan Enerji Hesaplaması4. Proteinden Alınan Enerji Hesaplaması	<ol style="list-style-type: none">1. Besinsel enerjiyi açıklar.<ul style="list-style-type: none">• Enerji kavramı açıklanır.• Enerji birimi açıklanır.• Enerji kaynağı açıklanır.• Besin ve besin öğelerinin enerji değerleri açıklanır.• Vücut Kitle İndeksinden bahsedilir.• Bazal metabolizma kavramı açıklanır.• Bazal metabolizmayı etkileyen etmenler açıklanır.• Bazal metabolizma hesaplamalarında kullanılan cetveller açıklanır.• Bazal metabolizmada harcanan enerjisinin hesaplanması açıklanır.

		<p>2. Öğündeki besin miktarına bakarak içindeki karbonhidrattan alınan enerjiyi hesaplar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cinsiyete, yaşa, boya, kiloya ve aktivite düzeyine göre karbonhidrattan alınması gereken enerji miktarını hesaplar. Sonuca göre beslenme önerileri geliştirilir. <p>3. Öğündeki besin miktarına bakarak içindeki yağdan alınan enerjiyi hesaplar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cinsiyete, yaşa, boya, kiloya ve aktivite düzeyine göre yağdan alınması gereken enerji miktarını hesaplar. Sonuca göre beslenme önerileri geliştirilir. <p>4. Öğündeki besin miktarına bakarak içindeki proteinlerden alınan enerjiyi hesaplar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cinsiyete, yaşa, boya, kiloya ve aktivite düzeyine göre proteinlerden alınması gereken enerji miktarını hesaplar. Sonuca göre beslenme önerileri geliştirilir.
--	--	--

UYGULAMA FAALİYETLERİ/TEMRİNLER

Uygulama faaliyeti/temrinler; ders kazanımına uygun olarak okulun fiziki kapasitesi ve donatımı, öğrenci sayısı göz önünde bulundurularak en fazla uygulama faaliyeti/temrini yaptıracak şekilde meslek alan zümre öğretmenler kurulu tarafından seçilir. Meslek alan zümre öğretmenleri tarafından aşağıda yer alan temrinlerden farklı temrinlerin uygulanmasına karar verilebilir.

Beslenme ilkeleri	<ol style="list-style-type: none"> Beslenmeyle ilgili kavram haritası hazırlama Besin öğelerini anlatan kartlar hazırlama Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı oluşan sorunlarla ilgili sunu, video hazırlama
Beslenme Sorunları	<ol style="list-style-type: none"> Vitamin yetersizliğine bağlı oluşan hastalıklarla ilgili sunu hazırlama Glütenin sağlığa etkileriyle ilgili sunu hazırlama
Metabolizma	<ol style="list-style-type: none"> Enzimlerin vücuttaki görevleri ile ilgili sunu hazırlama Hormonların vücut çalışmasındaki önemi ile ilgili sunu hazırlama
Besin Öğeleri	<ol style="list-style-type: none"> D vitamininin vücuttaki görevleriyle ilgili sunu hazırlama Su içmenin faydalarıyla ilgili pano hazırlama Şeker kullanımının vücuda verdiği zararlarla ilgili sunu hazırlama
Besin Grupları	<ol style="list-style-type: none"> Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumların faydalarını anlatan sunu hazırlama Süt içme etkinliği yapma Bir günlük tüketilen paketlenmiş ürünlerin içindeki yağ ve şeker miktarlarını gösteren çizelge hazırlama Tahıl ve türevlerinin önemini anlatan pano hazırlama Kahvaltı yapmanın önemine ilişkin kahvaltı etkinliği yapma

	<ol style="list-style-type: none">6. Yaş ve aktivitelere göre besin ihtiyaçlarını belirleyen tablo hazırlama7. Sebze ve meyvelerin faydalarını anlatan afiş hazırlama8. Hazır gıda tüketiminin vücuda verdiği zararlarla ilgili sunu hazırlama9. Atölyede ekmek yapma10. Atölyede yoğurt mayalama
Enerji Hesaplamaları	<ol style="list-style-type: none">1. Bazal metabolizmayı etkileyen faktörlerle ilgili sunu hazırlama2. Yaş ve bazal metabolizma arasındaki ilişkiyi anlatan tablo hazırlama
DERSİN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	
<ul style="list-style-type: none">• Öğrencilerin araç ve gereçleri iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uygun kullanmalarına yönelik açıklamalar yapılmalıdır.• Zümre öğretmenler kurulu temrinlerden okulun fiziki şartlarına, atölye ve öğrenci sayılarına ve seviyelerine göre uygun olanları seçerek uygulayacaktır. Temrinler mutlaka tamamlanacaktır.• Bu derste öğrencilere yaptığı çalışmalara sınıf arkadaşlarına sunmasına fırsat verilerek iletişim becerilerinin gelişmesi sağlanmalıdır.• Anlatımdan ve örnek çalışmalardan sonra, dersin öğrenme kazanımlarının öğrencide pekiştirilmesi amacıyla birden fazla uygulama faaliyeti yapılmalıdır.• Bu derste, verilen görevi yapma, özgüven, sabır, girişkenlik, birlikte hareket etme, eldeki var olan imkânları yerinde yeterli ve verimli kullanma, meslek ahlakı, sorumluluk, kurallara uyma, dürüstlük, ekonomi, çevre koruma, ev ekonomisi, israftan kaçınma, kanaatkâr olma gibi değer, tutum ve davranışları ön plana çıkaran etkinliklere yer verilmelidir. Bu etkinliklerde sunuş tekniği, gösterip yaptırma vb. yöntem ve teknikler kullanılmalıdır.• Bu dersin işleniş sırasında saygı, nezaket, hoşgörü empati, kendini düzgün ifade edebilme, planlı olma vb. değer, tutum ve davranışları ön plana çıkaran etkinliklere yer verilmelidir.	