DERS BİLGİ FORMU

<table>
<tr><td>DERSİN ADI</td><td colspan="4">BESLENME</td></tr>
<tr><td>DERSİN SINIFI</td><td colspan="4">11. ve 12. Sınıf (Seçmeli)</td></tr>
<tr><td>DERSİN SÜRESİ</td><td colspan="4">Haftalık 2 Ders Saati</td></tr>
<tr><td>DERSİN AMACI</td><td colspan="4">Bu derste öğrenciye; iş sağlığı ve güvenliği ile çevre korumaya ilişkin önlemleri uygulayarak yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uygun olarak besin öğelerinin yapı ve işlevleri, besin kaynaklarını seçme, kişinin özellikleri ve yaşam tarzına göre enerji ihtiyacını karşılayan, doğru besin gruplarından menü planlama ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.</td></tr>
<tr><td>DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI</td><td colspan="4">1. Besin öğelerinin yapı ve işlevlerini açıklar, besin kaynaklarını seçer.
2. Kişinin özellikleri ve yaşam tarzına göre enerji ihtiyacını karşılayan, doğru besin gruplarından menü planlar.</td></tr>
<tr><td>EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAM VE DONANIMI</td><td colspan="4">Ortam: Atölye ve sınıf ortamı
Donanım: Karbonhidrat, protein, yağ, mineral ve vitamin içeren besinler, içme suyu, tuz, şeker, pişirme araç ve gereçleri, gıdaların besin öğeleri içeriğini gösteren tablolar</td></tr>
<tr><td>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</td><td colspan="4">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.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">KAZANIM SAYISI VE SÜRE TABLOSU</td><td>ÖĞRENME BİRİMİ</td><td>KAZANIM SAYISI</td><td>DERS SAATİ</td><td>ORAN (%)</td></tr>
<tr><td>Besin Öğeleri ve Kaynakları</td><td>5</td><td>36</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Dengeli Beslenme Kuralları</td><td>3</td><td>36</td><td>50</td></tr>
<tr><td colspan="2">TOPLAM</td><td>8</td><td>72</td><td>100</td></tr>
</table>

ÖĞRENME BİRİMİ	KONULAR	ÖĞRENME BİRİMİ KAZANIMLARI VE KAZANIM AÇIKLAMALARI
Besin Öğeleri ve Kaynakları	• Karbonhidrat kaynakları • Protein kaynakları • Yağ kaynakları • Su ihtiyacı • Vitamin ve mineral kaynakları	**1. Karbonhidrat kaynaklarını, yeterli ve dengeli beslenme kurallarına göre seçer.** • Beslenmenin öneminin ve beslenme sorunlarının neden-sonuç ilişkisinin açıklanması sağlanır. • Beslenme ile ilgili tanımların açıklanması sağlanır. • Karbonhidratların sınıflandırılmasının, özelliklerinin, vücuttaki işlevlerinin ve kaynaklarının açıklanması sağlanır. • Karbonhidrat gereksinimi ile ilgili hesaplamaların yapılması sağlanır. • Karbonhidrat metabolizmasının (glikozun hücrelerde kullanılması ve enerji eldesi) açıklanması sağlanır. • Oksijensiz ve oksijensiz solunumun açıklanması sağlanır. • Yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uygun olarak kişinin günlük gereksinimine göre karbonhidrat kaynaklarından seçmesi ile ilgili uygulamalar yapılması sağlanır. • Gıda hazırlamada karbonhidrat kaybını azaltma uygulamalarının yapılması sağlanır. **2. Protein kaynaklarını, yeterli ve dengeli beslenme kurallarına göre seçer.** • Proteinlerin yapısının, sınıflandırılmasının, özelliklerinin, vücuttaki işlevinin, kaynaklarının açıklanması sağlanır. • Protein gereksinimi ile ilgili hesaplamaların yapılması sağlanır. • Protein metabolizmasının açıklanması sağlanır. • Yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uygun olarak kişinin günlük gereksinimine göre protein kaynaklarından seçimi ile ilgili uygulamalar yapılması sağlanır. • Gıda hazırlamada protein kaybını azaltma uygulamalarının yapılması sağlanır. **3. Yağ kaynaklarını, yeterli ve dengeli beslenme kurallarına göre seçer.** • Yağların yapısının, sınıflandırılmasının, özelliklerinin, vücuttaki işlevinin, kaynaklarının açıklanması sağlanır. • Yağ ihtiyacının karşılanmasında temel ilkelerin açıklanması sağlanır. • Yağ metabolizmasının açıklanması sağlanır. • Yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uygun olarak kişinin günlük gereksinimine göre yağ kaynaklarını seçimi ile ilgili uygulamalar yapılması sağlanır. • Gıda hazırlamada yağlardaki istenmeyen değişiklikler ile ilgili uygulamalar yapılması sağlanır. **4. Su gereksinimini, sağlık kurallarına uygun olarak belirler.** • Suyun sağlık açısından önemi, vücuttaki işlevi, su kaynakları ve günlük su ihtiyacının karşılanmasındaki temel ilkelerin açıklanması sağlanır. • Hastalık durumunda elektrolit dengesini sağlayacak tuz, şeker, su, karışımının hazırlanması uygulamalarının yapılması sağlanır.

		5. Vitamin ve mineral kaynaklarını, yeterli ve dengeli beslenme kurallarına göre seçer. • Vitaminlerin yapısının, sınıflandırılmasının, özelliklerinin, vücuttaki işlevinin, kaynaklarının açıklanması sağlanır. • Vitamin ihtiyacının karşılanmasında temel ilkelerin açıklanması sağlanır. • Minerallerin yapısının, sınıflandırılmasının, özelliklerinin, vücuttaki işlevinin, kaynaklarının açıklanması sağlanır. • Mineral ihtiyacının karşılanmasında temel ilkelerin açıklanması sağlanır. • Günlük ve kişisel gereksinimine göre vitamin ve mineral kaynaklarının seçiminin açıklanması sağlanır. • Gıda hazırlamada vitamin ve minerallerdeki istenmeyen değişiklikler en aza indirecek uygulamaların yapılması sağlanır.
Dengeli Beslenme Kuralları	• Günlük enerji ihtiyacı hesaplamaları • Besin Grupları • Mönü Planlama	**1. Günlük enerji ihtiyacını hesaplar.** • Bazal metabolizma ve bazal metabolizmaya etki eden etmenlerin açıklanması sağlanır. • Bazal metabolizma hızının hesaplanması sağlanır. • Günlük enerji ihtiyacını etkileyen faktörlerin açıklanması sağlanır. • Besinlerin enerji değerini tablolardan belirlenmesi sağlanır. • Tahmini günlük enerji ihtiyacının hesaplanması sağlanır. • Bazal metabolizma hızının hesaplanması sağlanır. • Yaşam tarzına ve kişiye göre günlük enerji miktarının hesaplanması sağlanır. • Beden kitle indeksinin hesaplanması ve sonucun değerlendirilmesi sağlanır. **2. Besinleri gruplandırır.** • Besin grupları ve besin gruplarının özelliklerinin açıklanması sağlanır. • Günlük değişim listelerinin açıklanması sağlanır. • Besin gruplarının günlük alınması gereken miktarlarını açıklanması sağlanır. • Günlük değişim listelerinin hazırlanması uygulmalarının ypılmsı sağlanır. Antinutrientleri bir arada kullanılmaması uygulamalarının yapılması sağlanır. **3. Mönü Planlar.** • Kişiye göre günlük alınması gereken besin miktarlarını listelenmesi sağlanır. • Sağlık ve görsel açıdan mönü hazırlama ilkelerinin açıklanması sağlanır. • Toplu beslenme kurumlarında beslenme özelliklerinin açıklanması sağlanır. • Kişiye göre günlük mönü planlaması uygulamalarının yapılması sağlanır. • Toplu beslenme kurumlarının özelliklerine uygun mönü hazırlama uygulamalarının yapılması sağlanır.

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**.**	
Besin Öğeleri ve Kaynakları	• Çeşitli karbonhidrat kaynaklarını sınıfa getirerek özelliklerini ve sağlığa etkilerini açıklamak, karbonhidrat kaybına sebep olan pişirme şekillerinin basit uygulamalarını yapmak • Çeşitli protein kaynaklarını sınıfa getirerek özelliklerini ve sağlığa etkilerini açıklamak, protein kaybına sebep olan pişirme şekillerinin basit uygulamalarını yapmak • Çeşitli yağ kaynaklarını sınıfa getirerek özelliklerini ve sağlığa etkilerini açıklamak, gıda hazırlamada yağlardaki istenmeyen değişikliklerin basit uygulamalarını yapmak • Hastalık durumunda elektrolit dengesini sağlayacak tuz, şeker, su, karışımını hazırlamak • Çeşitli mineral ve vitamin kaynaklarını sınıfa getirerek özellikleri ve sağlığa etkilerini açıklamak, gıda hazırlamada vitamin ve mineraller kayıplarını en aza indirecek uygulamalar yapmak
Dengeli Beslenme Kuralları	• Vücudun günlük enerji ihtiyacını hesaplamak • Kişiye göre günlük alınması gereken besin gruplarını ve miktarlarını belirlemek • Yeterli ve sağlıklı beslenmeyi sağlayacak çeşitli mönüler hazırlamak

DERSİN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR
• Öğrencilerin iş sağlığı ve güvenliği kurallarına yönelik somut açıklamalar yapılmalıdır. • Dersin öğrenme kazanımlarının öğrencide pekiştirilmesi amacıyla birden fazla uygulama faaliyeti yapılmalıdır. • Günlük enerji ve besin öğesi ihtiyacı konusu işlenirken, öğrencilere önce kendi günlük ihtiyacı hesaplatılmalı daha sonra farklı yaş ve durumdaki (sporcu, bebek, emzikli vb.) bireyler için hesaplamalar yaptırılmalıdır. Mönü hazırlama uygulamalarında da aynı yol takip edilmelidir. • Mönü hazırlarken farklı özellikleri olan toplu beslenme kurumları için de (anaokulu, yatılı okullar vb.) örnekler hazırlanmalıdır.