DERS BİLGİ FORMU

<table>
<tr><td>DERSİN ADI</td><td colspan="4">BESLENME İLKELERİ VE HİJYEN</td></tr>
<tr><td>DERSİN SINIFI</td><td colspan="4">9. Sınıf</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 tedbirleri doğrultusunda beslenme ilkeleri ve hijyen ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.</td></tr>
<tr><td>DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI</td><td colspan="4">1. Hijyen kurallarını ve kıyafetin işe uygunluğunu dikkate alarak iş öncesi kişisel hazırlığını yapar.
2. Ulusal ve uluslararası mevzuata göre toplu gıda üretimi yapılan yerlerde gıda, çalışma ortamı ve ekipmanlarının hijyenini sağlar.
3. İş sağlığı ve güvenliği kurallarına uyarak mutfak ünitelerini hijyen, sanitasyon kurallarına göre amacına uygun kullanır.
4. Günlük alınması gereken besin miktarına göre besin öğelerini yeterli ve dengeli şekilde menüde kullanır.
5. Porsiyon miktarını tespit ederken besin gruplarını yeterli ve dengeli olarak menüde kullanır.</td></tr>
<tr><td>EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAM VE DONANIMI</td><td colspan="4">Ortam: Sınıf
Donanım: Etkileşimli tahta/projeksiyon, bilgisayar, yazıcı/tarayıcı, mönü kartları, besin gruplarını gösterir tablo, besin öğelerinin bulunduğu yiyecekleri gösteren tablolar sağlanmalıdır.</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 akran değerlendirme formları kullanılarak öğrencilerin, öğretimin süreç boyutuna katılmaları sağlanabilir.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">KAZANIM SAYISI VE SÜRE TABLOSU</td><td>ÖĞRENME BİRİMİ</td><td>KAZANIM SAYISI</td><td>DERS SAATİ</td><td>ORAN (%)</td></tr>
<tr><td>Kişisel Hijyen</td><td>4</td><td>12</td><td>%17</td></tr>
<tr><td>Hijyen ve Sanitasyon</td><td>4</td><td>8</td><td>%11</td></tr>
<tr><td>Mutfak Üniteleri</td><td>5</td><td>12</td><td>%17</td></tr>
<tr><td>Besin Öğeleri</td><td>6</td><td>22</td><td>%30</td></tr>
<tr><td></td><td>Besin Grupları</td><td>6</td><td>18</td><td>%25</td></tr>
<tr><td colspan="2">TOPLAM</td><td>9</td><td>72</td><td>100</td></tr>
</table>

ÖĞRENME BİRİMİ	KONULAR	ÖĞRENME BİRİMİ KAZANIMLARI ve KAZANIM AÇIKLAMALARI
Kişisel Hijyen	**1. Kişisel Bakım**	1- **Tekniğine uygun kişisel bakımını yapar.** • Kişisel hijyenin önemi açıklanır ve konuklar üzerinde işletmenin imajı anlamında etkili olduğu vurgulanır. • Vücut temizliğinde kullanılacak malzemeler tanıtılır ve vücut temizliği uygulaması yaptırılır. • El ve ayak bakımında kullanılacak malzemeler tanıtılır ve uygulama yaptırılır. • Ağız ve diş bakımında kullanılacak araç ve gereçleri tanıtılır ve ağız bakım teknikleri uygulaması yaptırılır. • Saç bakımında kullanılacak araç ve gereçleri tanıtılır ve saç bakım uygulaması yaptırılır. • Cilt bakımında kullanılacak araç ve gereçler tanıtılır, erkekler ve kadınlara özgü cilt bakım uygulaması yaptırılır.
	2. İş Kıyafetlerini giyme	**2- Tekniğine uygun iş kıyafetlerini giyer.** • İş kıyafetleri hazırlatılır ve kullanımı uygulatılır. • İş kıyafetlerinin bakımı ve temizliği uygulamalı olarak yaptırılır.
	3. Vücut Mekaniklerine Uygun Hareketler	**3- Tekniğine uygun olarak vücut mekaniklerine göre hareket eder.** • Doğru teknikle eklem ve kasların kullanımı uygulamaları yaptırılır. • Doğru ayakta durma ve oturma tekniklerini uygulamalı olarak yaptırılır. • Doğru taşıma ve ağırlık kaldırma teknikleri uygulamalı olarak yaptırılır. • Sırt ve bel egzersizleri uygulamalı olarak yaptırılır .
	4. Personelin Üzerinde ve Dolabında Bulundurulması Gereken Araç ve Gereçler	**4- Üzerinde ve dolabında işe uygun araç ve gereci bulundurur.** • İşe uygun dolabında ve üzerinde bulunması gereken araç ve gereçleri sıralatılır. • İşe göre bulundurulması gereken araç ve gereçlerin özelliklerini açıklatılır.

Hijyen ve Sanitasyon	**1. Mevzuat ve sistemler** **2. Gıda Hijyeni** **3. Çalışma Ortamı Hijyeni** **4. Ekipman Hijyeni**	**1. Ulusal ve uluslararası mevzuata göre hijyen ve sanitasyon ile ilgili mevzuat ve sistemleri açıklar.** • Hijyen ve sanitasyon kavramlarının tanımı yaptırılır. • Hijyen ve Sanitasyon kurallarını sıralatılır. • Gıda güvenliği ve önemini açıklatılır. • Gıda güvenliğinin sağlanmasında kullanılan mevzuatları açıklanır. • Türkiye'de gıda güvenliğinin sağlanmasında yetkili olan kuruluşları sıralanır. • Gıda hijyeni ile ilgili ulusal ve uluslararası sistemleri açıklanır. • Gıda hijyeni ile ilgili ulusal mevzuatı açıklanır. **2. Ulusal ve uluslararası mevzuata göre gıda hijyenini açıklar.** • Yiyeceklerdeki bozulmaları açıklanır. • Besin hazırlamada, pişirmede, soğutmada, depolamada hijyen ilkelerini açıklanır. **3. Ulusal ve uluslararası mevzuata göre çalışma ortamı hijyenini açıklar.** •Çalışma ortamında aranan fiziksel özelliklerin iş verimine etkisini açıklanır. •Mutfak ortamında uyulması gereken hijyen ve sanitasyon ilkelerini açıklanır. •Çalışma ortamı temizliğinde dikkat edilmesi gereken noktaları sıralanır. •Haşere ve kemirgenlerden korunma için alınması gereken tedbirleri sıralanır. **4. Ulusal ve uluslararası mevzuata göre ekipman hijyenini açıklar.** • Mutfak ekipmanlarının çeşitlerini temizliğini ve önemini açıklanır. • Ekipmanların temizliğinde kullanılması gereken araç ve gereçleri listelenir ve temizliğinde uyulması gereken ilkeleri açıklanır. • Ekipmanların bakımını yaparken dikkat edilmesi gereken noktaları açıklanır.
Mutfak Üniteleri	**1. Mutfak ve Mutfak Çeşitleri** **2. Hazırlık Ünitesi** **3. Pişirme Ünitesi**	**1. Mutak ve mutfak çeşitlerini açıklar.** • Mutfak tanımlatılır. • İşletme tipine göre mutfak çeşitlerini sıralanır. • Mutfak ünitelerini sıralanır. • Mutfak çeşitlerine göre uygun mutfak ünitelerini planlanması yaptırılır. **2. Hazırlık ünitesini açıklar.** • Hazırlık ünitesi tanımlanır. • Hazırlık ünitesinde kullanılan araç gereçleri sıralanır ve özellikleri açıklanır. **3. Pişirme ünitesini açıklar.** • Pişirme ünitesini tanımlanır. • Pişirme ünitesinde kullanılan araç gereçleri

		sıralanır ve özellikleri açıklanır.
	4. Bulaşık Yıkama Ünitesi	**4. Bulaşık yıkama ünitesini açıklar.** • Bulaşık ünitesini tanımlanır. • Bulaşık yıkama ünitesinde kullanılan araç gereçleri sıralanır ve özellikleri açıklanır.
	5.Mutfak Depoları	**5. Mutfak depolarını açıklar.** • Mutfakta bulunan depoları tanımlar. • Bulaşık yıkama ünitesinde kullanılan araç gereçleri sıralanır ve özellikleri açıklanır.
Besin Öğeleri	**1.Karbonhidrat Kaynakları**	**1. Beslenme ilkelerine göre karbonhidrat kaynaklarını açıklar.** • Beslenme kavramını tanımlatılır ve açıklatılır. • Dengeli ve yeterli beslenme ilkeleri açıklatılır. • Karbonhidratlar tanımlanır ve kaynakları açıklatılır. • Karbonhidratın vücut çalışmasındaki görevlerini açıklatılır. • Karbonhidrat yetersizliğinde ve fazlalığında görülen sağlık sorunlarını açıklatılır. • Günlük karbonhidrat gereksinimini açıklatılır.
	2.Protein Kaynakları	**2. Beslenme ilkelerine göre protein kaynaklarını açıklar.** • Protein tanımlatılır. • Protein kalitesini açıklatılır. • Protein kaynaklarını açıklatılır. • Proteinin vücut çalışmasındaki görevlerini açıklatılır. • Protein yetersizliğinde ve fazlalığında görülen sağlık sorunlarını açıklatılır. • Günlük protein gereksinimini açıklatılır.
	3.Yağ Kaynakları	**3. Beslenme ilkelerine göre yağ kaynaklarını açıklar.** • Yağları tanımlatılır. • Yağların yapısını ve özelliklerini açıklatılır. • Yağların kaynaklarını açıklatılır. • Yağların vücut çalışmasındaki görevlerini açıklatılır. • Yağ ihtiyacının karşılanmasında temel ilkeleri açıklatılır. • Günlük yağ gereksinimini açıklatılır.
	4.Vitamin Kaynakları	**4. Beslenme ilkelerine göre vitamin kaynaklarını açıklar.** • Vitaminler tanımlanır ve gruplandırtılır. • Vitaminlerin özellikleri açıklatılır. • Vitamin kaynakları açıklatılır.
	5.Mineral Kaynakları	**5. Beslenme ilkelerine göre mineral kaynaklarını açıklar.** • Minerallerin tanımı ve önemi açıklatılır. • Minerallerin vücut çalışmasındaki görevlerini

	6.Su İhtiyacını Belirleme	açıklatılır. • Minerallerin çeşitlerini açıklatılır. • Minerallerin kaynakları açıklatılır. **6. Beslenme ilkelerine göre vücudun su ihtiyacını açıklar.** • Suyun önemini ve temiz suyun özellikleri açıklatılır. • Suyun vücut çalışmasındaki görevlerini açıklatılır. • Suyun kaynaklarını gruplandırtılır. • Su ihtiyacının karşılanmasındaki temel ilkeleri açıklatılır. • Günlük su gereksinimini açıklatılır.
Besin Grupları	1.**Et, Yumurta, Kuru Baklagiller Ve Yağlı Tohumların Günlük Porsiyon Miktarları**	**1. Porsiyon miktarını tespit ederken et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumları yeterli ve dengeli şekilde menüde kullanır.** • Etlerin önemini, gruplandırılmasını ve besin değerini açıklatılır. • Yumurtanın önemini ve besin değeri açıklatılır. • Kuru baklagillerin önemini, çeşitlerini ve besin değeri açıklatılır. • Yağlı tohumların önemini, çeşitlerini ve günlük besin değeri açıklatılır.
	2.**Süt Ve Türevlerinin Günlük Porsiyon Miktarları**	**2. Porsiyon miktarını tespit ederken süt ve türevlerini yeterli ve dengeli olarak şekilde kullanır.** • Süt ve türevlerinin önemini ve besin değerini açıklatılır. • Süt ve türevlerini gruplandırılır. • Süt ve türevlerinin porsiyon miktarını açıklatılır.
	3.Tahıl Ve Türevlerinin Günlük Porsiyon Miktarları	**3. Porsiyon miktarını tespit ederken tahıl ve türevlerini yeterli ve dengeli şekilde menüde kullanır.** • Tahıl ve türevlerinin önemini ve besin değeri açıklatılır. • Tahıl ve türevlerinin günlük alınması gereken porsiyon miktarını açıklatılır.
	4.**Sebze Ve Meyvelerin Günlük Porsiyon Miktarları**	**4. Porsiyon miktarını tespit ederken sebze ve meyveleri yeterli ve dengeli şekilde menüde kullanır.** • Sebze ve meyveleri önemini ve besin değeri açıklatılır. • Sebze ve meyveleri gruplandırılır. • Sebze ve meyveleri günlük alınması gereken porsiyon miktarını açıklatılır.
	5.Yağ Ve Şekerleri İçeren Kaynakların Günlük Porsiyon Miktarları	**5.Porsiyon miktarını tespit ederken yağ ve şekerleri içeren kaynakları yeterli ve dengeli şekilde menüde kullanır.** Yağ ve şekerleri içeren kaynakların tanımını, önemini ve besin değerini açıklatılır. Yağ ve şekerleri içeren kaynakları gruplandırtılır.

	6.Menü Planlama	**6.Besin öğeleri ve besin gruplarına dengeli ve yeterli şekilde menülerinde yer verir.** • Günlük, haftalık ve aylık yemek listesi hazırlama ilkelerini açıklatılır. • Yemek gruplarını açıklatılır. • Yemek gruplarının oluşturulmasında dikkat edilecek noktaları açıklatılır.

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.	
Kişisel Hijyen	**1.** Vücut temizliği ile ilgili malzemeleri temin etme **2.** El ve Ayak bakımı ile ilgili malzemeleri sıralama **3.** Ağız ve diş bakımı ile ilgili malzemeleri sıralama **4.** Saç bakımı ile ilgili işlem basamaklarını sıralama **5.** Cilt bakımı yapma **6.** İş kıyafetlerini giyme **7.** İş kıyafetlerinin temizlik ve bakımını yapma **8.** Vücut egzersizleri yapma **9.** Doğru oturma ve ayakta durma tekniklerini uygulama **10.** Vücut mekaniklerine uygun taşıma ve ağırlık kaldırma **11.** Sırt ve bel egzersizleri yapma
Hijyen ve Sanitasyon	**1.**Ulusal ve uluslararası gıda mevzuatları inceleme **2.**Türk gıda koteksi ile ilgili sunu hazırlama **3.**Gıda hijyeninde bulunan tehlikeli ısı noktaları çizelgesi hazırlama **4.**Gıda hijyeninde kullanılan renkler ile ilgili görseller hazırlama
Mutfak Üniteleri	**1.**Atölyelerde bulunan mutfak üniteleri öğrencilere gösterilerek anlatma **2.**Mutfakta bulunan araç gereçlerden oluşan görseller hazırlama
Besin Öğeleri	**1.**Besin öğeleri ile ilgili sunum hazırlama **2.**Besin öğelerinin bulunduğu yiyeceklerden oluşan görseller hazırlama **3.**Yiyeceklerde bulunan besin öğeleri görseller üzerinde öğrencilerin işaretlemeleri sağlama
Besin Grupları	**1.**Besin piramidi görseli hazırlama **2.**Besin gruplarından oluşan görseller hazırlama **3.**Besin gruplarından oluşan örnekler sınıfta inceleme **4.**Kurum menü örnekleri inceleme **5.**Örnek menü hazırlama

DERSİN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR
1. İş sağlığı ve güvenliği konusunda risk ve tehlike oluşturacak her türlü duruma karşı tedbirler alınmalıdır.
2. Bu dersin işlenişi sırasında kişisel temizlik, özdenetim, kendine karşı sorumluluk, birlikte iş yapabilme, çevre bilinci duyarlılık ile ilgili değer, tutum ve davranışları ön plana çıkaran etkinliklere yer verilmelidir. Bu etkinliklerde düz anlatım, soru cevap, gösterip yaptırma gibi yöntem ve teknikler kullanılabilir.