

## ORTAK SEÇMELİ DERS TANITIM FORMU

ÖĞRETİM ÜYESİNİN ÜNVANI, ADI SOYADI :	Doç. Dr. Demet KOCATEPE
DERSİN ADI :	Sağlıklı Yaşam ve Beslenme
DERS SAATİ :	3 0 3- 3 AKTS
DERSİN AMACI VE HEDEFİ :	Beslenme, yaşamımızın her evresinde fiziksel bir ihtiyaç olmanın yanında; kişiliğimizi, verimliliğimizi ve özellikle de sağlığımızı doğrudan etkileyen önemli bir unsurdur . Bu unsurlar göz önünde tutularak önerilen "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme" dersi ile öğrencilere sağlıklı yaşam ve beslenme konusunda temel bilgi ve pratik yöntemler iletilerek, hayatın her aşamasında dengeli ve sağlıklı beslenme çabalarına yardımcı olunması amaçlanmaktadır. Dersin hedefi; öğrencilerin yaşam boyu yeterli ve dengeli beslenme kurallarını uygulayarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması ve böylece çağın hastalığı obezitenin önüne geçilmesidir.
DERS İÇERİĞİ (14 HAFTA) :	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Beslenmenin Önemi, Yeterli Ve Dengeli Beslenme</li><li>2- Besin Grupları</li><li>3- Besin Grupları (devam)</li><li>4- Kişiyeye Özgü Beslenme ve Faktörler</li><li>5- Beslenmeye Bağlı Oluşan Hastalıklar (Şişmanlık, Zayıflık, Obezite, Malnütrasyon Çeşitleri)</li><li>6- Beslenme ve Zihinsel işlevler</li><li>7- Beslenme ve Cilt Sağlığı</li><li>8- Glisemik indeks Ve Beslenme ilişkisi, Kolesterol ve Beslenme ilişkisi</li><li>9- Kanseri ve Beslenme ilişkisi</li><li>10- Fonksiyonel Gıdalar, preparatlar ve Beslenmedeki Önemi</li><li>11- Doğal Antioksidanlar ve Yaşam Kalitesi</li><li>12- Antiaging (Yaşlılığın Önlenmesi) ve Çeşitli Diyet Örnekleri</li><li>13- Toksinler ve Temizlenme Diyetleri (Detoks)</li><li>14- Sağlıklı Beslenme için Bazı Öneriler ve Genel Tekrar</li></ol>

### ÖNERİLEN ORTAK SEÇMELİ DERSLE İLGİLİ YAPILMIŞ OLAN YAYINLAR

#### MAKALELER :

- 1- Kocatepe, D., Tırıl, A. "Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*,3(1):55-63(2015)
- 2- Turan H. ,Erkoyuncu İ. ,Kocatepe D. , 'Omega-6, Omega-3 Yağ Asitleri ve Balık'.Yunus Araştırma Bülteni.2,41-46,(2013)
- 3- Kocatepe, D. ve Turan H., "Su Ürünleri Alerjisi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 46-51, (2012).
- 4- Kocatepe, D., Turan, H., Altan, CO. Çiğ Besin Tüketme Akımında Su Ürünlerinin Yeri ve Önemi. Türkiye 12. Gıda Kongresi. 05-07.10.2016. Edirne/Türkiye. Bildiri Özetleri Kitabı (2016).
- 5- Kocatepe. D., Turan. H., Kaya. Y., Erden. R. ve Erdoğan. F. "Proximate chemical composition of whiting (*Merlangius merlangus euxinus* Nordman, 1840) roe". *Journal of Aquatic Food Product Technology* 21 (4), 362-368. (2012).

- 6- Kocatepe D., Turan, H. "Proximate and Fatty Acid Composition of Some Commercially Important Fish Species from the Sinop Region of Black Sea". *Lipids*. 47 (A.1.3. Kocatepe, D., Turan, H. "Chemical composition of cultered sea bass (*Dicentrarchus labrax*, Linnaeus 1758) muscle". *Journolaf Food and Nutrition Research*, 51 (1), 33-39. (2012). 6), 635-641. (2012).
- 7- Kaya, Y. • Kocatepe, D. "Chemical composition and Nutritional quality of Scorpion Fish (*Scorpoena poscus* Linnaeus 1758) Muscle". *Indian Journolaf Animal Reseorch*. 48 (1), 83-87. (2014).
- 8- Kocatepe, D., Turan H., Taşkaya G., Kaya Y. • Erdem R., and Erdoğan F.. "Effects of Cooking Methods on the Proximate Composition of Black Sea Anchovy (*Engraulis encrasicolus*, Linnaeus 1758)". *Gıda*, 36 (2), 71-75, (2011).

KİTAPLAR :

DİĞER :

#### **Faaliyetler**

1. Türkiye 8. Gıda Kongresi (Görevli), 26-28 Mayıs 2004, Uludağ Üniversitesi, Bursa
2. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs 2009, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van
3. 1st International Congress on Food Technoiogy, 03-06 November 2010. Antalya, Turkey.
4. III. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 10-12 Mayıs 2012, Selçuk Üniversitesi, Konya.
5. Türkiye 11. Gıda Kongresi, 10-12 Ekim 2012, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay
6. 4. Gıda Güvenliği Kongresi, 14-15 Mayıs 2013, Harbiye Askeri Kültür Müzesi, İstanbul.
7. II. Traditional Foods From Adriatic to Caucasus, 24-26 October 2013, Struga/Macedonia.
8. Bursa 3. Uluslararası Gıda Kongresi. 26-27 Eylül 2014. Bursa.
9. Beslenme Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Konferansı. 17 Mayıs 2016. Sinop.

#### **DERSİN ÖĞRENME ÇIKTILARI :**

1. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkilerini açıklar.
2. Besinler, besin grupları ve besin gruplarının sağlıkla ilişkisini kavrar.
3. Sağlıklı ve dengeli bir menü planlar.
4. Beslenmeye bağlı hastalıklar hakkında bilgi sahibi olur.
5. Günlük hayatta kullanılan beslenmeyi takviye edici gıdalar, preparatların doğru seçimi hakkında bilgi sahibi olur.
6. Bireysel metabolizma hızını ve günlük enerji gereksinimini hesaplayarak obeziteyle başa çıkabilir.