

DERS BİLGİ FORMU

DERSİN ADI	GENEL BESLENME			
DERSİN SINIFI	10. Sınıf			
DERSİN SÜRESİ	2 Ders Saati			
DERSİN AMACI	Bu derste öğrenciye; beslenme ve beslenme ilkeleri ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.			
DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI	1. Yeterli ve dengeli beslenmenin öneminin bilincinde olarak besin öğelerini ve gruplarını ayırt eder. 2. Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenme yetersizliğine bağlı sorunları ve hastalıklara özel beslenme programlarını ayırt eder. 3. Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda özel durumlarda beslenme programlarını ayırt eder.			
DONATIM VE ORTAM, DERS ARAÇ VE GEREÇLERİ	Ortam: Anatomi-Fizyoloji Laboratuvarı Donanım: Etkileşimli Tahta, Projeksiyon Cihazı, Bilgisayar.			
DERSİN KAZANIM TABLOSU	ÖĞRENME BİRİMİ	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	ORAN (%)
	Besin Öğeleri ve Besin Grupları	3	22	31
	Hastalıklara Özel Beslenme	7	24	33
	Özel Durumlarda Beslenme	6	26	36
	TOPLAM	16	72	100

ÖĞRENME BİRİMİ	KONULAR	ÖĞRENME BİRİMİ KAZANIMLARI ve KAZANIM AÇIKLAMALARI
Besin Öğeleri Ve Besin Grupları	1.Beslenme ile ilgili Kavramlar 2.Besin Öğeleri 3.Besin Grupları	1.Beslenme ile ilgili kavramları ayırt eder. - Beslenme tanımlanır. - Beslenmenin amacı açıklanır. - Yeterli ve dengeli beslenme tanımlanır. - Beslenme yetersizliğinin nedenleri açıklanır. - Beslenme yetersizliğine bağlı gelişen sorunları listelenir - Besin güvenliği açıklanır. 2. . Besin öğelerinin sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin öğelerini ayırt eder. - Besin öğeleri sınıflandırılır. - Karbonhidratlar sınıflandırılır. - Karbonhidratların vücuttaki görevleri açıklanır. - Yağlar sınıflandırılır. - Yağ metabolizması açıklanır. - Yağların vücuttaki görevleri açıklanır. - Proteinler sınıflandırılır. - Proteinlerin vücuttaki görevleri açıklanır. - Vitaminler sınıflandırılır. - Vitaminlerin vücuttaki görevleri açıklanır. - Su ve minerallerin vücuttaki görevleri açıklanır. 3.Besin gruplarının sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin gruplarını ayırt eder. - Besin grupları sınıflandırılır. - Et çeşitleri ve beslenmedeki önemi açıklanır. - Yumurtanın beslenmedeki önemi açıklanır. - Süt ve süt ürünlerinin beslenmedeki önemi açıklanır. - Tahılların beslenmedeki önemi açıklanır. - Kuru baklagil çeşitleri açıklanır. - Sebze ve meyvelerin beslenmedeki önemi açıklanır. - Yağların beslenmedeki önemi açıklar. - Şeker ve şekerli besinler açıklanır.
Hastalıklara Özel Beslenme	1.Beslenme Yetersizliğine Bağlı Sorunlar 2.Sinir Sistemi Hastalıklarında Beslenme	1.Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenme yetersizliğine bağlı sorunları ayırt eder. - Protein enerji yetersizliğinin sağlığa etkisi ve nedenleri açıklanır. - Protein-enerji yetersizliğinin önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır. - Demir yetersizliğine bağlı kansızlığın sağlığa etkisi ve nedenleri açıklanır. - Demir yetersizliğine bağlı kansızlığın önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır. - İyot yetersizliği hastalıklarının sağlığa etkisi ve nedenleri açıklanır. - İyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır.. - D vitamini yetersizliğinin sağlığa etkisi ve nedenleri açıklanır. - D vitamini yetersizliği hastalığının önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır.. 2.Sinir sistemi hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda sinir sistemi hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder.

Özel Durumlarda Beslenme	3. Sindirim Sistemi Hastalıklarında Beslenme	- Beslenmenin beyin üzerine etkileri açıklanır. - Siir sistemi hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır.
	4.Kalp-Damar Hastalıklarında Beslenme	3.Sindirim sistemi hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda sindirim sistemi hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder. - Beslenmenin sindirim sistemi hastalıklarına etkisi açıklanır. - Sindirim sistemi hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır. 4.Kalp damar hastalıklarında beslenme programları doğrultusunda kalp- damar hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder. - Beslenmenin Kalp-damar hastalıklarına etkisi açıklanır. - Kalp-damar hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır.
	5. Böbrek Hastalıklarında Hastalıklarında Beslenme	5.Böbrek hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda böbrek hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder. - Beslenmenin Böbrek hastalıklarına etkisi açıklanır. - Böbrek hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır. - Böbrek hastalıklarında yasak ve serbest yiyecekler sıralanır.
	6.Onkolojik Hastalıklarda Beslenme	6.Onkolojik hastalıklardan korunmada beslenmenin öneminin farkında olarak onkolojik hastalıklarda beslenme ilkelerini ayırt eder. - Beslenmenin Kanser oluşumuna etkisi açıklanır - Onkolojik hastalıkların beslenmeye etkisi açıklanır. - Onkolojik hastalıklarda beslenme ilkeleri açıklanır. - Beslenme ile onkolojik hastalıklardan korunma açıklanır.
	7.Diyabetli Kişilerde Beslenme	7.Diyabetli hastalara özel beslenme ilkeleri doğrultusunda diyabetli kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. - Beslenmenin Diabetes Mellitus oluşumuna etkileri açıklanır. - Diyabette beslenme tedavisinin amaçların sıralanır. - Diyabette beslenme ilkeleri açıklanır. - Diyabette doğru yiyecek seçimi açıklanır. - Diyabette yasak olan yiyecekler sıralanır.
	1.Gebe Ve Emzikelilerde Beslenme	1.Gebe ve emzikli beslenme ilkeleri doğrultusunda gebe ve emzikelilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. - Gebelikte beslenmenin önemi açıklanır. - Gebelikte ortaya çıkan beslenme sorunlarını sıralanır. - Gebe kadının enerji ve besin ögesi gereksinimleri açıklanır. - Gebelikte tüketilmesi zararlı maddeler sıralanır. - Gebelik dönemine özel beslenme ilkeleri açıklanır. - Emzikelilik döneminde beslenmenin önemi

		açıklanır. • Anne sütünün salgılanmasını etkileyen faktörler sıralanır. • Anne sütüne geçen maddeler sıralanır. • Emziren annenin beslenme ilkeleri açıklanır.
	2.Bebek Ve Çocuklarda Beslenme	2.Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlıklı büyüme gelişmeye etkisinin farkında olarak bebek ve çocuklarda besleme ilkelerini ayırt eder. • Süt çocukluğunda beslenmenin önemi açıklanır. • Süt çocuğunun beslenmesinde temel ilkeler sıralanır. • Süt çocuğunun enerji ve besin ihtiyacı açıklanır. • Ek (tamamlayıcı) besinlere başlamanın önemi açıklanır. • Ek besinlere başlarken dikkat edilecek kurallar sıralanır. • Okul öncesi çocuklarda beslenmenin önemi açıklanır. • Okul öncesi çocukların beslenmesinde, uyulması gereken kurallar sıralanır. • Okul öncesi çocukların enerji ve besin ihtiyacı açıklanır. • Okul öncesi çocukların beslenme alışkanlıkları açıklanır. • Okul öncesi çocukların günlük beslenme planını açıklar. • Okul öncesi dönem çocuklarda sık görülen beslenme sorunları sıralanır. • Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenmenin önemi açıklanır. • Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenme ilkeleri açıklanır. • Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, enerji ve besin ihtiyacını açıklanır. • Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, beslenmeye bağlı görülen sağlık sorunları sıralanır.
	3.Yaşlılarda Beslenme	3.Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunlarının beslenme ile ilişkisinin bilincinde olarak yaşlılarda beslenme ilkelerini ayırt eder. • Yaşlılıkta beslenmenin önemi açıklanır. • Yaşlılıkta beslenmeyi etkileyen etmenler sıralanır. • Besin öğelerinin yaşlılıktaki önemi ve alınması gereken miktarları açıklanır. • Yaşlılık döneminde enerji ihtiyacı açıklanır. • Yaşlılık döneminde beslenmede dikkat edilecek ilkeler açıklanır. • Yaşlılıkta obeziteden korunma yollarını sıralar.
	4.Zayıf Ve Şişman Kişilerde Beslenme	4.Yanlış beslenmenin doğuracağı sorunların farkında olarak zayıf ve şişman kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. • Zayıflık ve şişmanlıkla ilgili kavramlar tanımlanır. • Zayıflığın nedenleri sıralanır. • Sağlıklı kilo almanın yolları açıklanır. • Zayıf kişilerde beslenme ilkeleri açıklanır. • Anoreksia Nervosa'da beslenme ilkeleri

		açıklanır. • Anoreksia Bulimia' da beslenme ilkeleri açıklanır. • Şişmanlığın temel nedenleri açıklanır. • Şişmanlığın yol açtığı sağlık sorunları sıralanır. • Şişman kişilerde beslenme ilkeleri açıklanır. • Sağlıklı kilo vermenin genel ilkeleri sıralanır. 5.Yanıklarda Beslenme 5.Yanıklı hastalarda yara iyileşmesi açısından beslenmenin öneminin farkında olarak yanıklarda beslenme ilkelerini ayırt eder. • Yanık tedavisinde beslenmenin önemi açıklanır. • Yanıklarda beslenme ilkeleri açıklanır. 6.Alerji Durumlarında Beslenme 6.Besin alerjisinin kişiye vereceği zararların farkında olarak alerji durumunda beslenme ilkelerini ayırt eder. • Alerji ve besin intoleransı kavramları açıklanır. • Besin alerjisinde görülen belirtiler sıralanır. • Alerjiye yol açan besinler sıralanır • Alerji durumunda beslenme ilkeleri sıralanır.
--	--	---

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 Besin Grupları	Beslenme İle İlgili Kavramlar: • Beslenme kavramları ile ilgili kavram haritası hazırlama Besin Öğeleri: • Besin öğeleri ile ilgili bulmaca hazırlama Besin Grupları: • Besin grupları ile ilgili kart oyunu hazırlama
Hastalıklara Özel Beslenme	Beslenme Yetersizliğine Bağlı Sorunlar : • Beslenme yetersizliğine bağlı sorunlar ve önlenmesi ile ilgili ilkeleri şema üzerinde gösterme Sinir Sistemi Hastalıklarında Beslenme: • Sinir sistemi hastalıkları için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Sindirim Sistemi Hastalıklarında Beslenme: • Sindirim sistemi hastalıkları için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Kalp-Damar Hastalıklarında Beslenme: • Kalp-damar hastalıkları için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Böbrek Hastalıklarında Hastalıklarında Beslenme: • Böbrek yetmezliği hastalıkları için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Onkolojik Hastalıklarda Beslenme: • Onkolojik hastalıkları için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Diyabetli Kişilerde Beslenme: • Diyabetes Mellitus hastalıkları için günlük beslenme diyet listesi hazırlama
Özel Durumlarda Beslenme	Gebe Ve Emziklielerde Beslenme:

	• Gebe ve emzikliler için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Bebek Ve Çocuklarda Beslenme: • Okul öncesi çocuklarda besin grupları ve gereksinimleri ile ilgili şema hazırlama Yaşlılarda Beslenme: • Yaşlılar için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Zayıf Ve Şişman Kişilerde Beslenme : • Zayıf ve şişman kişiler günlük beslenme diyet listesi hazırlama Yanıklarda Beslenme: • Yanık tedavisi gören hastalar için günlük beslenme diyet listesi hazırlama Alerji Durumlarında Beslenme: • Alerjik durumu olanlar için örnek günlük beslenme diyet listesi hazırlama
--	---

DERSİN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

- 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 sağlanılmalıdır.
- Anlatımdan ve örnek çalışmalardan sonra, dersin öğrenme kazanımlarının öğrencide pekiştirilmesi amacıyla birden fazla uygulama faaliyeti yapılmalıdır.
- Bu derste, sorumluluk ve tutumluluk ilgili değer, tutum ve davranışları ön plana çıkaran etkinliklere yer verilmelidir.