

**DERS BİLGİ FORMU**

<b>DERSİN ADI</b>	<b>GENEL BESLENME</b>			
<b>DERSİN SINIFI</b>	<b>10. Sınıf</b>			
<b>DERSİN SÜRESİ</b>	<b>2 Ders Saati</b>			
<b>DERSİN AMACI</b>	Bu derste öğrenciye; besin ögeleri, besin grupları, hastalıklara özel beslenme, özel durumlarda beslenme ilkeleriyle ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.			
<b>DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Yeterli ve dengeli beslenmenin öneminin bilincinde olarak besin ögelerini ve gruplarını ayırt eder.</li><li>2. Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenme yetersizliğine bağlı sorunları ve hastalıklara özel beslenme programlarını ayırt eder.</li><li>3. Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda özel durumlarda beslenme programlarını ayırt eder.</li></ol>			
<b>DONATIM VE ORTAM, DERS ARAÇ VE GEREÇLERİ</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf <b>Donanım:</b> Etkileşimli Tahta, Projeksiyon Cihazı, Bilgisayar.			
<b>DERSİN KAZANIM TABLOSU</b>	<b>ÖĞRENME BİRİMİ</b>	<b>KAZANIM SAYISI</b>	<b>DERS SAATİ</b>	<b>ORAN (%)</b>
	Besin Ögeleri ve Besin Grupları	3	22	31
	Hastalıklara Özel Beslenme	7	24	33
	Özel Durumlarda Beslenme	6	26	36
	<b>TOPLAM</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

ÖĞRENME BİRİMİ	KONULAR	ÖĞRENME BİRİMİ KAZANIMLARI ve KAZANIM AÇIKLAMALARI
Besin Öğeleri Ve Besin Grupları	<p><b>1.Beslenme ile ilgili Kavramlar</b></p> <p><b>2.Besin Öğeleri</b></p> <p><b>3.Besin Grupları</b></p>	<p><b>1.Beslenme ile ilgili kavramları ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beslenme tanımlanır.</li> <li>Beslenmenin amacı açıklanır.</li> <li>Yeterli ve dengeli beslenme tanımlanır.</li> <li>Beslenme yetersizliğinin nedenleri açıklanır.</li> <li>Beslenme yetersizliğine bağlı gelişen sorunları listelenir</li> <li>Besin güvenliği açıklanır.</li> </ul> <p><b>2.Besin öğelerinin sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin öğelerini ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Besin öğeleri sınıflandırılır.</li> <li>Besin öğelerinin kaynakları açıklanır.</li> <li>Karbonhidratlar sınıflandırılır.</li> <li>Karbonhidratların vücuttaki görevleri açıklanır.</li> <li>Yağlar sınıflandırılır.</li> <li>Yağ metabolizması açıklanır.</li> <li>Yağların vücuttaki görevleri açıklanır.</li> <li>Proteinler sınıflandırılır.</li> <li>Proteinlerin vücuttaki görevleri açıklanır.</li> <li>Vitaminler sınıflandırılır.</li> <li>Vitaminlerin vücuttaki görevleri açıklanır.</li> <li>Su ve minerallerin vücuttaki görevleri açıklanır.</li> <li>Vücudun enerji ihtiyacı açıklanır.</li> <li>Vücut kütle endeksi ve hesaplaması açıklanır</li> </ul> <p><b>3.Besin gruplarının sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin gruplarını ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Besin grupları sınıflandırılır.</li> <li>Et çeşitleri ve beslenmedeki önemi açıklanır.</li> <li>Yumurtanın beslenmedeki önemi açıklanır.</li> <li>Süt ve süt ürünlerinin beslenmedeki önemi açıklanır.</li> <li>Tahılların beslenmedeki önemi açıklanır.</li> <li>Kuru baklagil çeşitleri ve beslenmedeki önemi açıklanır.</li> <li>Sebze ve meyvelerin beslenmedeki önemi açıklanır.</li> <li>Yağların beslenmedeki önemi açıklar.</li> <li>Şeker ve şekerli besinler açıklanır.</li> <li>Besin gruplarının pişirme ve saklama yöntemleri açıklanır.</li> </ul>
Hastalıklara Özel Beslenme	<b>1.Beslenme Yetersizliğine Bağlı Sorunlar</b>	<p><b>1.Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenme yetersizliğine bağlı sorunları ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Protein enerji yetersizliğinin nedenleri ve sağlığa etkisi açıklanır.</li> <li>Protein-enerji yetersizliğinin önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır.</li> <li>Demir yetersizliğine bağlı kansızlığın sağlığa etkisi ve nedenleri açıklanır.</li> <li>Demir yetersizliğine bağlı kansızlığın önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır.</li> <li>İyot yetersizliği hastalıklarının sağlığa etkisi ve nedenleri açıklanır.</li> <li>İyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır..</li> <li>D vitamini yetersizliğinin sağlığa etkisi ve nedenleri açıklanır.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>D vitamini yetersizliği hastalığının önlenmesi ile ilgili ilkeler sıralanır.</li> </ul>
	<b>2.Sinir Sistemi Hastalıklarında Beslenme</b>	<b>2.Sinir sistemi hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda sinir sistemi hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beslenmenin beyin üzerine etkileri açıklanır.</li> <li>Sinir sistemi hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır.</li> </ul>
	<b>3. Sindirim Sistemi Hastalıklarında Beslenme</b>	<b>3.Sindirim sistemi hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda sindirim sistemi hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beslenmenin sindirim sistemi hastalıklarına etkisi açıklanır.</li> <li>Sindirim sistemi hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır.</li> </ul>
	<b>4.Kalp-Damar Hastalıklarında Beslenme</b>	<b>4.Kalp damar hastalıklarında beslenme programları doğrultusunda kalp- damar hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beslenmenin Kalp-damar hastalıklarına etkisi açıklanır.</li> <li>Kalp-damar hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır.</li> </ul>
	<b>5. Böbrek Hastalıklarında Hastalıklarında Beslenme</b>	<b>5.Böbrek hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda böbrek hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beslenmenin Böbrek hastalıklarına etkisi açıklanır.</li> <li>Böbrek hastalıklarına özgü beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Böbrek hastalıklarında beslenmesine uzmanlar tarafından izin verilmeyen ve serbest yiyecekler sıralanır.</li> </ul>
	<b>6.Onkolojik Hastalıklarda Beslenme</b>	<b>6.Onkolojik hastalıklardan korunmada beslenmenin öneminin farkında olarak onkolojik hastalıklarda beslenme ilkelerini ayırt eder.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beslenmenin Kanser oluşumuna etkisi açıklanır</li> <li>Onkolojik hastalıkların beslenmeye etkisi açıklanır.</li> <li>Onkolojik hastalıklarda beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Beslenme ile onkolojik hastalıklardan korunma açıklanır.</li> </ul>
	<b>7.Diyabetli Beslenme Kişilerde</b>	<b>7.Diyabetli hastalara özel beslenme ilkeleri doğrultusunda diyabetli kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beslenmenin Diabetes Mellitus oluşumuna etkileri açıklanır.</li> <li>Diyabette tedavisinde kullanılan beslenmenin amaçları sıralanır.</li> <li>Diyabette beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Diyabette doğru yiyecek seçimi açıklanır.</li> <li>Diyabette beslenme programında uzmanlar tarafından izin verilmeyen ve serbest olan yiyecekler sıralanır.</li> </ul>

Özel Durumlarda Beslenme	1.Gebe Ve Emziklilerde Beslenme	<p><b>1.Gebe ve emzikli beslenme ilkeleri doğrultusunda gebe ve emziklilerde beslenme ilkelerini ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gebelikte beslenmenin önemi açıklanır.</li> <li>Gebelikte ortaya çıkan beslenme sorunları sıralanır.</li> <li>Gebe kadının enerji ve besin ögesi gereksinimleri açıklanır.</li> <li>Gebelikte tüketilmesi zararlı maddeler sıralanır.</li> <li>Gebelik dönemine özel beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Emziklilik döneminde beslenmenin önemi açıklanır.</li> <li>Anne sütünün salgılanmasını etkileyen faktörler sıralanır.</li> <li>Anne sütüne geçen maddeler sıralanır.</li> <li>Emziren annenin beslenme ilkeleri açıklanır.</li> </ul>
	2.Bebek Ve Çocuklarda Beslenme	<p><b>2.Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlıklı büyüme gelişmeye etkisinin farkında olarak bebek ve çocuklarda besleme ilkelerini ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Süt çocukluğunda beslenmenin önemi açıklanır.</li> <li>Süt çocuğunun beslenmesinde temel ilkeler sıralanır.</li> <li>Süt çocuğunun enerji ve besin ihtiyacı açıklanır.</li> <li>Ek (tamamlayıcı) besinlere başlamanın önemi açıklanır.</li> <li>Ek besinlere başlarken dikkat edilecek kurallar sıralanır.</li> <li>Okul öncesi çocuklarda beslenmenin önemi açıklanır.</li> <li>Okul öncesi çocukların beslenmesinde, uyulması gereken kurallar sıralanır.</li> <li>Okul öncesi çocukların enerji ve besin ihtiyacı açıklanır.</li> <li>Okul öncesi çocukların beslenme alışkanlıkları açıklanır.</li> <li>Okul öncesi çocukların günlük beslenme planını açıklar.</li> <li>Okul öncesi dönem çocuklarda sık görülen beslenme sorunları sıralanır.</li> <li>Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenmenin önemi açıklanır.</li> <li>Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, enerji ve besin ihtiyacını açıklanır.</li> <li>Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, beslenmeye bağlı görülen sağlık sorunları sıralanır.</li> </ul>
	3.Yaşıllarda Beslenme	<p><b>3.Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunlarının beslenme ile ilişkisinin bilincinde olarak yaşlılarda beslenme ilkelerini ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yaşlılıkta beslenmenin önemi açıklanır.</li> <li>Yaşlılıkta beslenmeyi etkileyen etmenler sıralanır.</li> <li>Besin öğelerinin yaşlılıktaki önemi ve alınması gereken miktarları açıklanır.</li> <li>Yaşlılık döneminde enerji ihtiyacı açıklanır.</li> </ul>

	<p><b>4.Zayıf Ve Şişman Kişilerde Beslenme</b></p> <p><b>5.Yanıklarda Beslenme</b></p> <p><b>6.Alerji Durumlarında Beslenme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yaşlılık döneminde beslenmede dikkat edilecek ilkeler açıklanır.</li> <li>Yaşlılıkta obeziteden korunma yollarını sıralar.</li> </ul> <p><b>4.Yanlış beslenmenin doğuracağı sorunların farkında olarak zayıf ve şişman kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zayıflık ve şişmanlıkla ilgili kavramlar tanımlanır.</li> <li>Zayıflığın nedenleri sıralanır.</li> <li>Sağlıklı kilo almanın yolları açıklanır.</li> <li>Zayıf kişilerde beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Anoreksia Nervosa’da beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Anoreksia Bulimia’ da beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Şişmanlığın temel nedenleri açıklanır.</li> <li>Şişmanlığın yol açtığı sağlık sorunları sıralanır.</li> <li>Şişman kişilerde beslenme ilkeleri açıklanır.</li> <li>Sağlıklı kilo vermenin genel ilkeleri sıralanır.</li> </ul> <p><b>5.Yanıklı hastalarda yara iyileşmesi açısından beslenmenin öneminin farkında olarak yanıklarda beslenme ilkelerini ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yanık tedavisinde beslenmenin önemi açıklanır.</li> <li>Yanıklarda beslenme ilkeleri açıklanır.</li> </ul> <p><b>6.Besin alerjisinin kişiye vereceği zararların farkında olarak alerji durumunda beslenme ilkelerini ayırt eder.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alerji ve besin intoleransı kavramları açıklanır.</li> <li>Besin alerjisinde görülen belirtiler sıralanır.</li> <li>Alerjiye yol açan besinler sıralanır</li> <li>Alerji durumunda beslenme ilkeleri sıralanır.</li> </ul>
--	---	--

#### 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.

#### 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.
- 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.