



Gaziantep Üniversitesi

Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu
İKRAM HİZMETLERİ

TİHSMB004 Diyet Mutfağı					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
2	TİHSMB004	Diyet Mutfağı	4	4	4
Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü	
Örgün Öğretim	Türkçe	Meslek Yüksekokulu	Yok	Seğmeli	
Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları	
İKRAM HİZMETLERİ		Yok	Öğr.Gör. Meryem Can https://akbis.gantep.edu.tr/detay/?A_ID=317542 yavuzmeryem4747@gmail.com	Yok	

Dersin Amacı :

Bu derste diyet mutfağı kapsamında değerlendirilen ürünlerin yapım aşamalarını öğrenme ve hangi ürünlerin diyet mutfak kapsamında değerlendirilebileceğini öğrenme amaçlanmıştır.

Ders İçeriği :

Yeterli ve dengeli beslenme; Öğün, Besin, Besin grupları; Gereklenme kavramı; Biyoyararlılık kavramı; Enerji kavramı, Metabolizma kavramı, Beslenme durumu kavramı; şişmanlık-zayıflık kavramları, ideal vücut ağırlığı kavramı, diyet nedir? Besin zenginleştirme kavramı; Menü kavramı, temel bilgiler verilerek diyet yemekleri konusunda uygulamalar yapılacaktır.

Yöntem ve Teknikleri : Düz anlatım (takrir) yöntemi Örnek olay yöntemi Gösterip yaptırma yöntemi

Dersin Kaynakları

Kaynakları

Sıla Baki Alkan-Özel beslenenler için tarifler- HAYY KİTAP-2019

Ders ile ilgili sunum ve pdfler, diyet mutfağına ait yiyecek ve içecek tarifleri Afiyetle Diyet-Dılara Koçak Bitki Bazlı Yemek Kitabı- Derya Özcan Kalorisi Ayarlanmış Diyet Yemekleri FitBook Fit Beslenme Rehberi, Yüzlerce Pratik Yemek Tarifi - İsacan Akhan Leziz Diyet Mutfağı- Turgut İpek, Rıza Belenkaya, Seda Yağiz- Altınbaş Üniversitesi Yayınları (2023)

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 10
Sosyal Bilimler	: 5	Alan Bilgisi	: 85

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Dönem ders akışı hakkında genel bilgi ve derse genel giriş		Derse ders saati içerisinde katılımda bulunma FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
2	Kahvaltı Kasesi	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
3	Diyet Çorbalar	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
4	Sebze Yemekleri	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
5	Diyet Atıştırmalıklar	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
6	Diyet Hamur İşleri	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
7	Diyet Et Yemekleri	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
8	Diyet İçecekler	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
9	Diyet Ekmek	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
10	Diyet Salatalar	Konu hakkında ön araştırma yapma	FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap

Ders Konuları			
Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
11	Diyet İkramlıklar		Konu hakkında ön araştırma yapma
			FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap
12	Diyet Tabak Dizaynı		Konu hakkında ön araştırma yapma
			FitBook Fit Beslenme Rehberi (İsacan Akhan) Uzman Diyetisyen Tarifleri (İnternet sayfaları) KALORİSİ AYARLANMIŞ DİYET YEMEKLERİ -HAFİF AMA LEZZETLİ KALORİSİ AYARLANMIŞDİYET YEMEKLERİ (HÜRRİYET)Fit Tarifler E-Kitap

Ders İçin Önerilen Diğer Dersler

TIH105 Temel Mutfak Teknikleri

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Diyet mutfakta yer alan yiyecekleri belirler.
Ö02	Diyet mutfakı kapsamında bulunan yiyecek ve içecekleri hazırlar.
Ö03	Diyet mutfakta yer alan içecekleri belirler.
Ö04	İçerikleri, içecek ve yiyeceklerin ana maddelerini, kullanım alanları ve nasıl kullanıldıklarına göre sınıflandırma yapar.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P02	İş sağlığı ve güvenliği, çevre bilinci ve kalite süreçleri hakkında bilgi sahibi olur.
P06	Bilgi ve beceriler düzeyinde düşüncelerini yazılı ve sözlü iletişim yolu ile etkin biçimde sunabilir, anlaşılır biçimde ifade eder
P01	Mesleği ile ilgili temel, güncel ve uygulamalı bilgilere sahip olur.
P07	Alanı ile ilgili uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemeyen karmaşık sorunları çözmek için ekip üyesi olarak sorumluluk alır.
P08	Kariyer yönetimi ve yaşam boyu öğrenme konularında farkındalığa sahiptir.
P13	Rezervasyon alma, karşılama, hesap işleme, muhasebe ve kayıt işlemlerini yapar.
P09	Alanı ile ilgili verilerin toplanması, uygulanması ve sonuçlarının duyurulması aşamalarında toplumsal, bilimsel, kültürel ve etik değerlere sahiptir.
P10	Bir yabancı dili kullanarak alanındaki bilgileri takip eder ve meslektaşları ile iletişim kurar
P11	İşletmelerin organizasyon yapısını ve iş süreçlerini açıklar.
P12	Yiyecek içecek hizmetlerinde beslenme ilkeleri, menü planlama, üretim, mutfak, servis hizmetleri ve atık azaltımı süreçlerini açıklar.
P03	Mesleği için güncel gelişmeleri ve uygulamaları takip eder, etkin şekilde kullanır
P04	Mesleği ile ilgili bilişim teknolojilerini (yazılım, program, animasyon vb.) etkin kullanır
P05	Mesleki problemleri ve konuları bağımsız olarak analitik ve eleştirel bir yaklaşımla değerlendirme ve çözüm önerisini sunabilme becerisine sahiptir.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	1	%60
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	0	%0
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Haftalık teorik ders saati	12	3	36
Haftalık uygulamalı ders saati	12	1	12
Okuma Faaliyetleri	12	2	24
İnternette tarama, kütüphane çalışması	12	3,3	39,6
Materyal tasarlama, uygulama	0	0	0
Rapor hazırlama	0	0	0
Sunu hazırlama	0	0	0
Sunum	0	0	0
Ara sınav ve ara sinava hazırlık	1	4,4	4,4
Final sınavı ve final sinavına hazırlık	1	4	4
Diğer (Belirtiniz)	0	0	0
Toplam İş Yüğü			120,0
AKTS Kredisi			4

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları													
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek													

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13
Tüm	5		4		4		4		4				
Ö01	5		4		4		4						
Ö02	5		4		4		4						
Ö03	5		4		4		4						
Ö04	5		4		4		4		4				