Gaziantep Üniversitesi

Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu
AŞÇILIK

TAŞSMB010	Diyet Mutfağı			
Yarıyıl	**Kodu**	**Adı**	**T+U**	**Kredi**	**AKTS**
3	TAŞSMB010	Diyet Mutfağı	4	4	4

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Meslek Yüksekokulu	Yok	Seçmeli

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
AŞÇILIK		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; Gereksinme 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 mutfağa ait yiyecek ve içecek tarifleri Afiyetle Diyet-Dilara 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 Yağız- Altınbaş Üniversitesi Yayınları (2023)

2

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	Diyet Mutfağı Hakkında Bilgi Sunumu	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 ve Diyet Kahvaltılık Ürünler	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	Diyet Sebze Yemekleri ve 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
5	Diyet Balık Yemekleri ve Diyet Kırmızı 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
6	Diyet Balık Yemekleri ve Diyet Kırmızı 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
7	Diyet Balık Yemekleri ve Diyet Kırmızı 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 Hamur İşleri ve Diyet Özel Davet Ürünü	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 Tatlılar ve 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
10	Diyet Pasta	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 Salatalar ve 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
12	Diyet Kutusu		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

TAŞ105 Temel Mutfak Teknikleri

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Diyet mutfakta yer alan yiyecekleri belirler.
Ö02	Diyet mutfağı 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 yaparak uygular.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P02	İş sağlığı ve güvenliği, çevre bilinci ve kalite süreçleri hakkında bilgi sahibi olur.
P03	Mesleği için güncel gelişmeleri ve uygulamaları takip eder, etkin şekilde kullanır.
P04	Mesleği ile ilgili bilişim teknolojilerini (yazılım, program, animasyon vb.) etkin kullanır
P06	Bilgi ve beceriler düzeyinde düşüncelerini yazılı ve sözlü iletişim yolu ile etkin biçimde sunabilir, anlaşılır biçimde ifade eder.
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.
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.
P01	Mesleği ile ilgili temel, güncel ve uygulamalı bilgilere sahip olur.
P05	Mesleki problemleri ve konuları bağımsız olarak analitik ve eleştirel bir yaklaşımla değerlendirme ve çözüm önerisini sunabilme becerisine sahiptir.
P12	Mutfakta kullanılan yiyecek ve içecek gruplarını sınıflandırarak menü planlaması yapar ve bu doğrultuda standart yiyecek ve içecek reçetelerini hazırlar
P11	Aşçılık mesleği ile ilgili temel kavramları açıklar ve mutfakta kullanılan temel araç ve gereçleri tanımlar.
P14	Mutfakta; hiyerarşik yapıyı, hijyen uygulamalarını ve atık azaltımını örneklendirir.
P13	Doğrama ve pişirme tekniklerini kullanarak yemeklerin ön hazırlığı, pişirilmesi, süsleme, dekor ve sunumunu yapar.

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 Yükü Saati
Haftalık teorik ders saati	12	3	36
Haftalık uygulamalı ders saati	12	1	12
Okuma Faaliyetleri	12	1,9	22,8
İnternetten tarama, kütüphane çalışması	12	2,9	34,8
Materyal tasarlama, uygulama	0	0	0
Rapor hazırlama	0	0	0
Sunu hazırlama	0	0	0
Sunum	0	0	0
Ara sınav ve ara sınava hazırlık	1	4	4
Final sınavı ve final sınavına hazırlık	1	12	12
Diğer (Belirtiniz)	0	0	0
Toplam İş Yükü			**121,6**
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				