**Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | **BGK211 - Beslenme Ve Sağlık** |
| Dersin Sorumlusu | Doç Dr. Nevin Gündüz |
| Dersin Düzeyi | Lisans |
| Dersin Kredisi | 2 kredi |
| Dersin Türü | Seçmeli |
| Dersin İçeriği | Bu dersin içeriği, besin öğeleri, temel beslenme ilkeleri, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun organizmadaki görevleri, fiziksel performansa etkileri, müsabaka öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkeleri, yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme ve egzersizde ağırlık kontrolünün öğretimini kapsamaktadır. |
| Dersin Amacı | Bu dersin amacı, temel beslenme ilkeleri, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller v suyun organizmadaki görevleri, fiziksel performansa etkileri, müsabaka öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkeleri, yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme ve sporda ağırlık kontrolü, şişmanlık ve sporcularda beslenme bozukluklarının incelenmesidir. |
| Dersin Süresi | 2 saat |
| Eğitim Dili | Türkçe |
| Ön Koşul | - |
| Önerilen Kaynaklar |

|  |  |
| --- | --- |
| 1- Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Güneş, Z., Bağırgan Yayınevi,Ankara,1998 |   |
| 2- H. Sündüs Paker,(1996), Sporda Beslenme, Gen Matbaacılık |   |
| 3- Mcardle,W.D., KatchF.I., Katch,V.L.,Lea and Febiger,(1996), exercise Physiology, Philadelphia, |   |
| 4- Williams, C and Devlin ,J.T.E., and FN Spon, (2004), Foods, Nutrition and Sports Performance, |  |

 |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 6 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 | - |