

ГЕНЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Викладач: к.б.н., доцент Войтович Олена Миколаївна

Кафедра: генетики та рослинних ресурсів (3 корп., ауд.205)

E-mail: helenVoit@gmail.com

Телефон: +380504201721

Інші засоби зв'язку: Viber, Telegram (Olena Vojtovich), Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)



Освітня програма, рівень вищої освіти		БІО, ЕКОН, ЖУР, ІСТ, МАТЕМ, МЕН, СПП, ФСУ, ЮР, ФІЗВИХ				
Статус дисципліни		Вибіркова				
Кредити ECTS	3	Навч. рік	2021-2022 4 семестр	Рік навчання:	Тижні	10
Кількість годин	90	Кількість змістових модулів		4	Лекційні заняття –20 год Самостійна робота – 70 год	
Вид контролю	залік					
Посилання на курс в Moodle		https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=10192				
Консультації:		за розкладом або за домовленістю, особисто або дистанційно в Zoom або Skype				

ОПИС КУРСУ

Кожна людина свідомо чи несвідомо кожен день обирає, що їй їсти. То ж, вживаючи правильну їжу, ми можемо впливати на наше здоров'я, красу та довголіття. Їжа повинна бути біологічно інформативною, тобто містити усі необхідні нутрієнти для пластичних процесів (незамінні аміно- та жирні кислоти, макроелементи) та регуляції біологічних функцій (вітаміни, мікроелементи). В той же час смаки, особливості засвоєння їжі, потреба в певних речовинах – усе це зумовлено генетичною інформацією.

Курс дозволить дослідити значення окремих макро- та мікронутрієнтів, механізми їх взаємодії та вплив на метаболічні процеси в організмі з урахуванням генетичної унікальності кожного організму; дозволить окреслити нові можливості у дієтичному супроводженні окремих захворювань та у профілактиці аліментарних захворювань.

Курс навчить вас правильному ставленню до власного харчування та здоров'я, а дотримання визначених у процесі навчання правил харчування сприятиме якісному енергійному подальшому життю та успішній реалізації у всіх його сферах.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент зможє:

- проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального харчування із урахування генетичних схильностей та протипоказань;
- визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;
- розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;
- оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;
- враховувати генетичні особливості організму для раціонального харчування;
- пояснити принципи нетрадиційних видів харчування з визначенням недоліків та протипоказань;



- розробляти практичні рекомендації щодо організації здорового харчування різних груп населення;
- пропагувати отримані знання в галузі здорового харчування серед населення.

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

1. Лекції та презентації до лекцій.
2. Матеріали на платформі Moodle до курсу та кожного заняття.

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи (тах 60 балів):

Поточне тестування за змістовним модулем (тах 15 балів) – здійснюється або на занятті аудиторно або на платформі Moodle по загальній домовленості групи з викладачем наприкінці вивчення тем змістовного модулю.

Підсумкові контрольні заходи (тах 40 балів):

Індивідуальне практичне завдання (тах 25 балів) – передбачає виконання у вигляді письмової роботи на тему «Моє здорове харчування». Методичні рекомендації до її виконання див. на сторінці в Moodle.

Підсумкове тестування (тах 15 балів) відбувається на заліковому тижні аудиторно або на платформі Moodle.

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль (тах 60%)			
Змістовий модуль 1	Вид теоретичного завдання: поточне тестування	Тиждень 3	15
Змістовий модуль 2	Вид теоретичного завдання: поточне тестування	Тиждень 4	15
Змістовий модуль 3	Вид теоретичного завдання: поточне тестування	Тиждень 8	15
Змістовий модуль 4	Вид теоретичного завдання: поточне тестування	Тиждень 10	15
Підсумковий контроль (тах 40%)			
Індивідуальне практичне завдання		Тиждень 10	25
Підсумкове тестування			15
Разом			100%

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Силабус навчальної дисципліни



C	75 – 84 (добре)	3 (задовільно)	Не зараховано
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольний захід	Кількість балів
Змістовий модуль 1			
Тиждень 1 Лекція 1	Поняття про здорове харчування.		
Тиждень 2 Лекція 2	Макронутрієнти: вуглеводи, ліпіди, білки.	<i>Поточне тестування за змістовим модулем 1</i>	15
Змістовий модуль 2			
Тиждень 3 Лекція 3	Мікронутрієнти: вітаміни, мінеральні речовини	<i>Поточне тестування за змістовим модулем 2</i>	15
Змістовий модуль 3			
Тиждень 4 Лекція 4	Фізіологічні основи травлення.		
Тиждень 5 Лекція 5	Метаболізм: анаболізм та катаболізм.		
Тиждень 6 Лекція 6	Енергетичний баланс організму. Регуляція метаболізму		
Тиждень 7 Лекція 7	Генетичні особливості метаболізму окремих речовин: кофеїн, алкоголь, вітаміни тощо.	<i>Поточне тестування за змістовим модулем 3</i>	15
Змістовий модуль 4			
Тиждень 8 Лекція 8	Дієтичне харчування.		
Тиждень 9 Лекція 9	Генетичні основи метаболічних хвороб.		
Тиждень 10 Лекція 10	Генетична панель харчування. food-паспорт. Вплив мікробіоти кишечника на здоров'я людини. Вплив харчування на імунний статус.	<i>Поточне тестування за змістовим модулем 4</i>	15

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА



1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І.Ципріян та ін. Навч. посіб. — К.: Здоров'я, 1999. — 568 с.
3. Дуденко Н.В. та ін. Основи фізіології харчування. — Х.: Торнадо, 2003. — 407 с.
4. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
5. Скальный, А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. — 117 с.
6. Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум / навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
7. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. — Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. — 42 с.
8. Бужієвська Т.І. Основи медичної генетики. К.: Здоров'я, 2001. - 136 с.

РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Матеріал курсу носить інтегративний та узагальнюючий характер, а його структура передбачає послідовний процес отримання знань та набуття практичних навичок у логічній послідовності, тому відвідування усіх занять є обов'язковим. Відпрацювання пропущених занять за поважних причин можливе лише впродовж тижня у час аудиторних консультацій викладача (згідно розкладу) або за попередньою домовленістю.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 50% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика академічної доброчесності

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Виконання індивідуального завдання або підготовка до поточного контролю передбачає використання багатьох інформаційних джерел, серед яких треба надавати перевагу рекомендованим викладачем або таким, що мають суттєве наукове спрямування, фаховість та обов'язково є сучасними. Якщо є сумніви щодо можливості використання певного джерела - консультуйтеся з викладачем.

Якщо джерело інформації, яка була використана для виконання практичних завдань, виходить за межі рекомендованих – посилання на неї обов'язкове.

Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим.

Ідентичність робіт студентів при виконанні завдань свідчить про абсолютну академічну недоброчесність і підлягає застосуванню санкційних заходів: всі аналогічні роботи не оцінюються.

Всі індивідуальні завдання мають бути автентичними та піддаються перевірці на плагіат, у випадку встановлення якого, результати роботи анулюються без права перескладання. Всі використані джерела мають бути визначені та процитовані.

При наявності сумнівів у викладача стосовно самостійності проходження студентом тестування у системі Moodle, викладач має право зобов'язати студента повторно пройти тестування у присутності викладача або усно підтвердити результати тестування, надав відповідь на 5 запропонованих викладачем питань.



Приступаючи до вивчення курсу студент автоматично погоджується з Кодексом академічної доброчесності ЗНУ (посилання за яким можна ознайомитись з Кодексом розміщено у додатку до цього силабусу) та вимогами викладеними вище

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, ноутбуків, планшетів та інших персональних гаджетів на заняттях можливо лише з навчальною метою (пошук або уточнення інформації, проходження тестування у системі Moodle тощо) та за згодою або рекомендацією викладача.

Використання мобільних пристроїв за іншим призначенням (надсилання текстових повідомлень, перевірка електронної пошти, соціальних мереж) під час занять категорично заборонено із можливістю видалення із аудиторії без права відпрацювання.

Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Комунікація викладача зі студентами в університеті здійснюється під час занять, консультацій або попередньої домовленості.

Базовою платформою для спілкування on-line є система Moodle, через яку на форумі новин викладач доводить студентам робочі оголошення та приймає особисті повідомлення від студентів. Отже, перевіряйте свої сторінки під час вивчення курсу щоденно. Також викладач приймає повідомлення на електронну пошту або через канали Viber, Telegram за умов ідентифікації студента, що надсилає запит. Термін очікування відповіді – до трьох діб.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2021-2022 рр.

ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2021-2022 н. р. (посилання на сторінку сайту ЗНУ)

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методу проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycyfws9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ. Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

- для студентів ЗНУ - moodle.znu@gmail.com, Савченко Тетяна Володимирівна
- для студентів Інженерного інституту ЗНУ - alexvask54@gmail.com, Василенко Олексій Володимирович

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocnu/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>