

# ОВОЧІ ТА ФРУКТИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Кафедра садівництва ім. проф. В.Л. Симиренка

Кафедра овочівництва і закритого ґрунту

Агробіологічний факультет

<b>Лектори</b>	Проф. Меженський В.М., доц. Слепцов Ю.В.
<b>Семестр</b>	2
<b>Освітній ступінь</b>	Магістр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	4
<b>Форма контролю</b>	Залік
<b>Аудиторні години</b>	30 (15 год. лекцій, 15 год. практичних)

## Загальний опис дисципліни

Метою дисципліни «Овочі та фрукти для здорового харчування» є ознайомлення студентів з харчовими властивостями овочів та фруктів; їхнім лікувальним і профілактичним впливом на організм людини. Вивчається роль овочів та фруктів у повноцінному і збалансованому харчуванні людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

*знати:* харчові, дієтичні та профілактично-лікувальні властивості плодоовочевої продукції, різноманіття видового та сортового складу плодкових і овочевих культур, можливі ризики при купівлі продукції з високим рівнем нітратів та залишків пестицидів.

*вміти:* оцінювати плодоовочеву продукцію за зовнішнім видом, смаком та документацією на неї.

## Теми лекцій:

1. Харчові, дієтичні та профілактично-лікарські властивості плодоовочевої продукції. Біохімічний склад плодів та овочів.
2. Значення та використання листових та стеблових овочевих культур для здорового харчування людини.

3. Значення та використання плодових овочевих культур для здорового харчування людини.

4. Значення та використання кореневих овочевих культур та грибів для здорового харчування людини.

5. Значення та використання фруктів для здорового харчування людини.

6. Значення та використання ягід для здорового харчування людини.

7. Значення та використання горіхів для здорового харчування людини.

### **Теми практичних занять**

1. Дегустаційна оцінка та вимоги до якості фруктів.

2. Дегустаційна оцінка та вимоги до якості ягід.

3. Дегустаційна оцінка та вимоги до якості горіхів.

4. Дегустаційна оцінка та вимоги до якості винограду.

5. Дегустаційна оцінка коренеплодів та капуст.

6. Дегустаційна оцінка грибів та продукції зеленних овочевих культур.

7. Дегустаційна оцінка кавунів та динь.

8. Визначення вмісту нітратів у плодоовочевій продукції та вимоги міжнародних маркетингових стандартів до плодів та овочів.