

ОВОЧІ, ФРУКТИ, ЯГОДИ ТА ГОРІХИ В СИСТЕМІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Кафедра садівництва ім. проф. В.Л. Симиренка

Кафедра овочівництва і закритого ґрунту

Агробіологічний факультет

<i>Лектори</i>	Проф. Меженський В.М., доц. Слепцов Ю.В.
<i>Семестр</i>	2
<i>Ступінь вищої освіти</i>	Магістр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	30

Загальний опис дисципліни

Мета навчальної дисципліни полягає у формуванні у студентів глибоких теоретичних знань та практичних навичок щодо значення, хімічного складу, біологічної цінності та ролі овочів, фруктів, ягід та горіхів, як невід'ємної складової раціонального харчування сучасної людини, яке базується щоденному споживанні різноманітної городини й садовини в свіжому та переробленому вигляді. Передбачається ознайомлення з групами макро- й мікронутрієнтів, потрібних для життєдіяльності людського організму та основними групами овочевих і плодових культур: овочевих листових і стеблових, овочевих плодових, овочевих кореневих, зерняткових, кісточкових, ягідних та горіхових культур. Вивчення дисципліни розвиватиме в студентів розуміння принципу «ми – те, що ми їмо», важливості раціонального, тобто повноцінного та збалансованого, харчування для здорового образу життя і ефективної діяльності.

Теми лекцій:

Змістовий модуль 1. Садовина в харчуванні

Тема 1. Значення плодів у харчуванні людини.

Тема 2. Зерняткові та кісточкові культури.

Тема 3. Ягідні культури.

Тема 4. Горіхові культури.

Змістовий модуль 2. Городина в харчуванні

Тема 1. Роль овочів в харчуванні людини.

Тема 2. Харчова та енергетична цінність овочів.

Тема 3. Антиоксидантні властивості овочевих культур.

Тема 4. Небезпечні речовини в овочах (нітрати, пестициди).

Теми практичних занять:

1. Дегустаційне оцінювання плодів.
2. Вітаміни та інші корисні складові плодів.
3. Рекордсмени-нутрицевтики.
4. Середземноморська дієта (рослинна їжа та ненасичені жири: цільнозерні злаки, бобові, фрукти, горіхи, риба + вино).
5. Харчова цінність і дегустаційна оцінка баштанних і пасльонових культур.
6. Харчова цінність і дегустаційна оцінка зеленних та капустяних культур.
7. Харчова цінність і дегустаційна оцінка коренеплідних овочів.
8. Методи визначення вмісту нітратів в овочах та залишків пестицидів.