

# ОВОЧІ ТА ФРУКТИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО 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>Освітній ступінь</i>	Магістр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	30 (15 год. лекцій, 15 год. практичних)

### Загальний опис дисципліни

Метою дисципліни «Овочі і фрукти для здорового харчування» є ознайомлення студентів з харчовою цінністю городини й садовини, лікувально-профілактичне значення різноманітних груп овочевих і плодових 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. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

#### **знати:**

- систематику та різні класифікації овочевих та плодових культур;
- їх морфологічні, біологічні, екологічні й біохімічні особливості, поживну цінність;
- сортовий склад;
- небезпечні речовини, що можуть бути в плодоовочевій продукції та методи уникнення цього.

#### **вміти:**

- розрізняти види і сорти овочевих та плодових культур;
- оцінювати якість овочевої та плодової продукції;
- застосовувати методи визначення наявності й вмісту небезпечних речовин, які можуть бути в городині й садовині.

## **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 (амінокислоти, вітаміни, мінерали, вуглеводи, олії тощо).

Тема 3. Антиоксидантні властивості овочевих.

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.