

# ОВОЧІ ТА ФРУКТИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Кафедра овочівництва і закритого ґрунту,  
кафедра садівництва ім. проф. В.Л. Симиренка

## Агробіологічний факультет

<b>Лектор</b>	Меженський Володимир Миколайович, Слепцов Юрій Віталійович
<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 знайомство студентів з харчовими властивостями овочів, фруктів, ягід та винограду; їх 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*: корисні лікувальні, харчові, дієтичні властивості плодоовочевої продукції, класифікації за видами, можливі ризики при купівлі продукції з високим рівнем нітратів та залишків пестицидів. *Вміти*: оцінювати продукцію за зовнішнім видом та документацією на неї.

### Теми лекцій:

1. Лікарська, дієтична, харчова цінність та радіопротекторні властивості плодоовочевої продукції.
2. Значення овочевих культур родин капустяні, гарбузові та пасльонові для здорового харчування людини.
3. Значення коренеплодів для здорового харчування людини.
4. Значення грибів та зеленних овочевих культур для здорового харчування людини.
5. Значення фруктів для здорового харчування людини.
6. Значення ягід та горіхів для здорового харчування людини.
7. Значення винограду та продуктів його переробки 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. Визначення вмісту нітратів у плодоовочевій продукції та вимоги міжнародних маркетингових стандартів до плодів та овочів.
6. Дегустаційна оцінка коренеплодів та капуст.
7. Дегустаційна оцінка грибів та продукції зеленних овочевих культур.
8. Дегустаційна оцінка кавунів та динь.