

**УДК 004.8:613.2**

**Гуменюк Світлана Олександрівна,**  
*студентка I*

*курсу магістратури спеціальності «Нутриціологія»  
факультету харчових технологій та управління якістю продукції АПК  
НУБіП України (м. Київ, Україна)*

**Яшник Світлана Валеріївна,**  
*доктор педагогічних наук, професор кафедри психології НУБіП  
України м. Київ, Україна)*

## **УПРАВЛІННЯ ЗМІНАМИ В ПРАКТИЦІ НУТРИЦІОЛОГА: РОЛЬ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ ТА ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ**

Сучасна практика нутриціології зазнає суттєвих трансформацій під впливом цифровізації та впровадження інноваційних технологій. Однією з ключових тенденцій виступає управління змінами у підходах до персоналізації харчування за допомогою цифрових платформ та систем штучного інтелекту (ШІ).

Персоналізоване харчування розглядається як стратегія підвищення ефективності профілактики та корекції харчових розладів, оптимізації метаболічних процесів і поліпшення якості життя людини. Виклики сучасного суспільства — урбанізація, високий рівень стресу, зростання поширеності неінфекційних захворювань — обумовлюють потребу в індивідуалізації харчових рекомендацій [1].

*Роль цифрових платформ.* Цифрові платформи виступають інструментом інтеграції даних про стан здоров'я, спосіб життя та харчові вподобання клієнтів, забезпечуючи комплексний підхід до персоналізованого

харчування. Основні функції платформ включають такі показники:

- збір даних (харчові щоденники, трекери фізичної активності, мобільні додатки для контролю сну та гідратації);

- аналіз даних у динаміці (оцінка змін маси тіла та складу тіла (жирова та м'язова маса, водний баланс); моніторинг біохімічних показників (глюкоза, ліпідний профіль, маркери запалення); оцінка харчових звичок і відповідності споживаних нутрієнтів індивідуальним потребам; відстеження впливу фізичної активності, сну та стресу на метаболічні процеси;

- комунікація (інтерактивний обмін інформацією між нутриціологом і клієнтом у режимі реального часу, що дозволяє оперативно коригувати рекомендації та стратегії харчування);

- високий рівень професійної компетентності та цифрової грамотності нутриціолога, зокрема зформованість навичок роботи з великими обсягами даних, уміння інтерпретувати результати цифрових вимірювань та включати їх у персоналізовані рекомендації [1, 2, 5].

#### *Використання штучного інтелекту у персоналізації харчування*

Системи ШІ мають значний потенціал у персоналізації харчування завдяки здатності аналізувати великі обсяги інформації та виявляти індивідуальні закономірності. Алгоритми машинного навчання застосовуються для:

- прогнозування реакцій організму на певні продукти;

- створення індивідуальних дієтичних планів з урахуванням генетичних, біохімічних та поведінкових факторів;

- моделювання ризиків розвитку хронічних захворювань та рекомендацій щодо їх профілактики [1, 4].

Таким чином ШІ дозволяє формувати гнучкі, адаптивні стратегії харчування, що змінюються залежно від поточного стану здоров'я клієнта. Це відповідає концепції «динамічної персоналізації», яка поступово замінює статичні підходи в

Незважаючи на перспективність, інтеграція цифрових інструментів і ШІ супроводжується низкою викликів:

- необхідність захисту персональних даних і конфіденційності;
- ризик надмірної автоматизації рекомендацій без урахування психоемоційного контексту;
- потреба в стандартизації методів збору та інтерпретації даних. рекомендації [2, 3, 5].

Нутриціолог у нових умовах виступає не лише як консультант, а й як модератор процесу, здатний інтегрувати результати цифрових алгоритмів у комплексну індивідуалізовану стратегію здоров'я клієнта.

Управління змінами в практиці нутриціолога на сучасному етапі передбачає перехід від традиційних методів консультування до використання цифрових платформ та інтелектуальних систем. Це вимагає розвитку міждисциплінарних компетентностей, формування цифрової культури та дотримання етичних принципів роботи з даними. У перспективі саме поєднання професійної експертизи нутриціолога та можливостей ШІ дозволить створювати більш ефективні та науково обґрунтовані моделі персоналізованого харчування.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ordovas, J. M., Ferguson, L. R., Tai, E. S., & Mathers, J. C. (2018). Personalised nutrition and health. *BMJ*, 361, k2173. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2173>

2. Illner, A. K., Freisling, H., Boeing, H., Huybrechts, I., Crispim, S. P., & Slimani, N. (2012). Review and evaluation of innovative technologies for measuring diet in nutritional epidemiology. *International Journal of Epidemiology*, 41(4), 1187–1203. <https://doi.org/10.1093/ije/dys105>

3. Zeevi, D., Korem, T., Zmora, N., Israeli, D., Rothschild, D., Weinberger, A., ... Segal, E. (2015). Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. *Cell*, 163(5), 1079–1094. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.11.001>

4. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2017). *Nutrigenomics and the Future of Nutrition*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/24782>

5. Truby, H., & Baic, S. (2021). Digital health technologies for personalized nutrition: Opportunities and challenges. *Nutrition Bulletin*, 46(4), 476–487. <https://doi.org/10.1111/nbu.12523>

**Національний університет біоресурсів і  
природокористування України  
Гуманітарно-педагогічний факультет  
Кафедра управління та освітніх технологій**



## **МАТЕРІАЛИ**

**МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
«Сталий розвиток суспільства в цифрову епоху: інновації, технології,  
провідництво та менеджмент в освіті»  
«Sustainable Growth of Society in the Digital Era: Innovation, Technology,  
Guidance and Management of Education»**

**Національний університет біоресурсів і природокористування України,  
*кафедра управління та освітніх технологій*  
AKG Global Support Services (OPC) Private Limited – Індія,  
Університет Патил Відьяпіт – Індія,  
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський  
державний інститут»,  
Херсонським навчально-науковим інститутом Національного  
університету кораблебудування імені адмірала Макарова,  
Поліський національний університет,  
*кафедра комп'ютерних технологій та системного моделювання***

**1 жовтня 2025 р.**

Київ 2025 р.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet рішенням Вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України (протокол № 3 від 17.10.2025 р.)

Сталий розвиток суспільства в цифрову епоху: інновації, технології, провідництво та менеджмент в освіті / Матеріали міжнародної дистанційної науково-практичної конференції, м. Київ, 1 жовтня 2025 р. Київ : НУБіП України. 2025. 192 с.

Збірник наукових праць укладено за матеріалами Міжнародної дистанційної наукової конференції «**Сталий розвиток суспільства в цифрову епоху: інновації, технології, провідництво та менеджмент в освіті**», яка відбулась 1 жовтня 2025 року в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. В матеріалах збірника висвітлюються сучасні тенденції подальшого розвитку освіти в Україні й світі в епоху цифровізації, розв'язання нагальних проблем у соціокультурній та соціально-гуманітарній сферах шляхом синергетичної інтеграції інновацій, управління та технологій, освітнього менеджменту та провідництва.

Тези подано в авторській редакції. Автори тез відповідають за достовірність викладеного матеріалу, за правильність цитування джерел, посилання на них та інші відомості. Передруковувати опубліковані в збірнику наукових праць матеріали дозволяється тільки за згодою авторів.

*Редакційна колегія:*

*Савицька І.М., канд. філос. наук, доц. декан факультету (голова);*

*Кубіцький С. О., канд пед. наук, проф. завідувач кафедри управління та освітніх технологій;*

*Гречаник Н. І., д-р пед. наук, проф.*

*Шумілова І. Ф., д-р пед. наук, доц.;*

*Базелюк В.Г., канд. пед. наук, доц.*

*Відповідальна за випуск – Гречаник Н.І., д-р пед. наук, проф.*

**ISBN 973-966-8063-79-4**