

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

**В.о. зав. кафедри громадського
здоров'я та нутриціології**

_____ Олег ШВЕЦЬ

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**«Дослідження споживання підсолоджених напоїв
студентами та можливості корекції харчового вибору»**

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»

Гарант освітньої програми

Олег ШВЕЦЬ

**Керівник бакалаврської
кваліфікаційної роботи к.пед.н., доцент**

Альона АЛЬТАНОВА

Виконала

Олеся БОГДАШКІНА

КИЇВ-2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри громадського
здоров'я та нутриціології
_____ Олег ШВЕЦЬ

«_____» _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТУ**

Богдашкіній Олесі Вікторівні

Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»

Освітня програма «Нутриціологія здорового харчування»

Програма підготовки освітньо-професійна

Тема бакалаврської роботи «**Дослідження споживання підсолоджених напоїв
студентами та можливості корекції харчового вибору**»

Затверджена наказом ректора НУБіП України від 13.01.2025 р. № 23 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 13.06.2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської роботи: підсолоджені напої, харчові звички
молоді, анкети студентської молоді.

Перелік питань, що підлягають дослідженню: огляд літературних джерел;
організація, об'єкти, предмети і методи досліджень; результати дослідження та
їх аналіз; висновки; список використаної літератури.

Дата видачі завдання «02» лютого 2025 р.

Керівник бакалаврської роботи _____

Альона АЛЬТАНОВА

Завдання прийняла до виконання _____

Олеся БОГДАШКІНА

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота на тему «Дослідження споживання підсолоджених напоїв студентами та можливості корекції харчового вибору» складається із вступу, трьох розділів, висновків і списку використаної літератури. Робота налічує 43 сторінки тексту, у списку літератури наведено 32 джерела.

У вступі обґрунтовано актуальність теми через зростаючу частоту споживання підсолоджених напоїв молоддю та необхідність оцінки їх впливу на здоров'я і фізичну працездатність. Визначено мету та завдання дослідження; наведено об'єкт та предмет дослідження.

Розділ 1. У розділі здійснено аналіз сучасних літературних джерел щодо впливу підсолоджених напоїв на здоров'я та зроблені висновки про те, що Хоча такі напої є джерелом висококалорійної енергії, вони не забезпечують достатньої кількості поживних речовин, шкідливі для здоров'я, а їх регулярне споживання тісно корелює з ожирінням, діабетом 2 типу та метаболічним синдромом. Оскільки пошук рішень світової епідемії ожиріння триває, зв'язок між споживанням підсолоджених цукром напоїв та масою тіла став предметом значного суспільного та наукового інтересу.

Розділ 2 описує методикку збору та обробки даних: характеристики досліджуваної вибірки молоді, методикку опитування на основі розробленої анкети. Визначено частоту та мотиви споживання підсолоджених напоїв серед студентів НУБіП України та з'ясовано рівень обізнаності студентів щодо шкідливого впливу таких напоїв. Наведено висновки про зв'язок між споживанням підсолоджених напоїв та академічною успішністю, а також між споживанням підсолоджених напоїв та масою тіла студентів.

Розділ 3 містить рекомендації з оптимального харчування студентської молоді та заходів з профілактики вживання підсолоджених напоїв.

Ключові слова: підсолоджені напої, харчові звички, студентська молодь, здоров'я.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ПІДСОЛОДЖЕНИХ НАПОЇВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	8
1.1. Медичні, психологічні та поведінкові аспекти регулярного вживання цукровмісних напоїв студентами	8
1.2. Міжнародний досвід у сфері податкового регулювання та популяризації здорового вибору напоїв	12
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОЖИВАННЯ ПІДСОЛОДЖЕНИХ НАПОЇВ НА ЗДОРОВ'Я ТА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ НУБІП УКРАЇНИ	16
2.1. Опис методики дослідження	16
2.2. Аналіз результатів дослідження	19
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОПТИМАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЗАХОДІВ З ПРОФІЛАКТИКИ ВЖИВАННЯ ПІДСОЛОДЖЕНИХ НАПОЇВ	31
3.1. Практичні висновки для громадського здоров'я та нутриціології	31
Висновки до розділу 3	32
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	37
ДОДАТКИ	40

ВСТУП

Актуальність теми дослідження значною мірою зумовлена глобальними змінами в харчових звичках студентської молоді. Останнім часом з'являється все більше досліджень, які підтверджують, що підсолоджені газовані напої та пакетовані фруктові соки є одними із найбільш споживаних продуктів у молодіжному середовищі. Кількість «порожніх» калорій із доданого цукру в раціоні молоді значно перевищує рекомендовані норми.

Як відомо, рецептура підсолоджених напоїв складається з енергетично цінних підсолоджувачів, таких як сахароза, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози або концентрати фруктових соків, які додаються до напоїв виробниками, закладами або окремими особами та зазвичай містять >25 ккал на 8 рідких унцій.

Раціональне харчування є одним із ключових факторів, що визначає стан здоров'я, працездатність і якість життя людини. В умовах сучасного ритму життя, особливо серед молоді, спостерігається тенденція до споживання великої кількості підсолоджених напоїв, що містять додані цукри. Це зумовлює занепокоєння з боку фахівців громадського здоров'я та нутриціології, адже надмірне вживання таких напоїв напряму пов'язане з розвитком ожиріння, цукрового діабету 2 типу, карієсу та інших порушень метаболічного характеру. Студентська молодь є однією з найуразливіших категорій щодо формування неправильних харчових звичок. Саме у цьому віці часто закладається фундамент харчової поведінки на майбутнє.

Проблема полягає не лише у доступності та рекламі підсолоджених напоїв, але й у недостатньому рівні обізнаності молоді про можливі наслідки їх регулярного споживання. У контексті розвитку системи громадського здоров'я надзвичайно важливим є вивчення харчових звичок студентів як цільової групи з метою подальшого розроблення профілактичних та корекційних заходів. Науковий підхід до цієї проблематики дозволяє не лише зафіксувати існуючі ризики, а й запропонувати ефективні інструменти впливу на харчову поведінку

шляхом просвітницької роботи та формування культури здорового харчування. У цьому контексті дослідження споживання підсолоджених напоїв студентами НУБіП України є актуальним, своєчасним і практично орієнтованим.

Робота спрямована на виявлення тенденцій у споживанні, мотиваційних факторів, рівня обізнаності та розробку рекомендацій щодо зниження ризиків, пов'язаних із надмірним вживанням цукровмісних напоїв.

Об'єкт дослідження: вплив споживання підсолоджених напоїв на здоров'я та академічну успішність студентів НУБіП України.

Предмет дослідження: рекомендації з оптимального харчування студентської молоді та заходів з профілактики вживання підсолоджених напоїв.

Мета дослідження: дослідити вплив споживання підсолоджених напоїв на здоров'я та академічну успішність студентів НУБіП України.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати сучасні літературні джерела щодо впливу підсолоджених напоїв на здоров'я.

2. Визначити частоту та мотиви споживання підсолоджених напоїв серед студентів НУБіП України та з'ясувати рівень обізнаності студентів щодо шкідливого впливу таких напоїв.

3. Дослідити зв'язок між споживанням підсолоджених напоїв та академічною успішністю та кореляцію між споживанням підсолоджених напоїв та масою тіла студентів.

4. Розробити рекомендації з оптимального харчування студентської молоді та заходів з профілактики вживання підсолоджених напоїв.

Методи дослідження: - теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, узагальнення та інтерпретація наукової літератури на тему дослідження; - емпіричні методи: анкетування, тестування, опитування, експеримент.

База досліджень: в дослідженні взяли участь 100 студентів різного віку, курсу та форми навчання з дотриманням етичних норм та принципів конфіденційності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що дослідження розкриває нові аспекти взаємозв'язку між споживанням підсолоджених напоїв та академічною успішністю, а також між споживанням підсолоджених напоїв та масою тіла студентів. Результати дослідження вказують на те, що студенти, які повідомляли про вище споживання підсолоджених напоїв, мали гірші результати тестів, тоді як ті, хто повідомляв про середнє споживання високоенергетичної дієти, мали кращі бали. Результати свідчать про те, що споживання підсолоджених напоїв часто негативно пов'язане з успішністю студентів.

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні теоретичних концепцій щодо впливу споживання підсолоджених напоїв на здоров'я молоді. Розроблено рекомендації з оптимального харчування студентської молоді та заходів з профілактики вживання підсолоджених напоїв, що може бути використано фахівцями громадського здоров'я для створення програм підтримки здоров'я молоді в навчальних закладах.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що емпірично досліджено частоту та мотиви споживання підсолоджених напоїв серед студентів НУБіП України та з'ясовано рівень обізнаності студентів щодо шкідливого впливу таких напоїв. Досліджено зв'язок між споживанням підсолоджених напоїв та академічною успішністю та зв'язок між споживанням підсолоджених напоїв та масою тіла студентів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, налічує 43 сторінки тексту, у списку літератури наведено 32 джерела, 1 додаток.

РОЗДІЛ 1.

ВПЛИВ ПІДСОЛОДЖЕНИХ НАПОЇВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Медичні, психологічні та поведінкові аспекти регулярного вживання цукровмісних напоїв студентами

Студентська молодь – специфічна соціальна група, яка має свої відмінні риси та особливості. Насамперед, з соціальної точки зору, здобувачі вищої освіти об'єднані за родом занять – навчальною діяльністю. Також можна виділити такі психологічні особливості студентської молоді як висока соціальна активність, формування професійних, світоглядних якостей, зміни системи цінностей, високої мотивації до навчання та отримання нових знань. Саме тому студентська молодь є оптимальною цільовою аудиторією для впровадження здоров'язберігаючих знань [31].

За даними проведеного в ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» дослідження незважаючи на високу обізнаність, далеко не всі здобувачі усвідомлюють та мотивовані діяти відповідно до наявних знань. Існує низка перепон, звичок та стереотипових уявлень, які перешкоджають здоровому способу життя. Під час опитування до таких факторів здобувачі віднесли [31]:

- брак вільного часу (43,8 %) – стереотипове уявлення про необхідність додаткових витрат часу на ведення здорового способу життя;
- відсутність бажання (30,5 %) – відсутність мотивації до ведення здорового способу життя;
- низький рівень доходів (30,2 %) – стереотипове уявлення про необхідність суттєвих фінансових витрат на ведення здорового способу життя [31].

Підсолоджені напої займають значне місце в структурі харчового раціону сучасної молоді. Їх популярність обумовлена доступністю, смаковими якостями

та активним маркетингом. Проте наукові дані свідчать про численні негативні наслідки регулярного споживання таких напоїв для здоров'я, особливо в молодому віці.

Дослідження щодо визначення сприйняття різних смаків свідчить, що саме солодкий смак сприймається дітьми та молоддю найбільш позитивно, що може спровокувати формування харчової звички споживати надмірні кількості цукру [31].

За визначенням ВООЗ, до підсолоджених напоїв належать будь-які рідкі продукти, що містять додані цукри: газовані напої, фруктові соки з додаванням цукру, холодні чаї, енергетики, спортивні напої, ароматизоване молоко тощо. Особливу увагу науковці приділяють взаємозв'язку між частим вживанням таких продуктів і розвитком ожиріння, інсулінорезистентності, цукрового діабету 2 типу, карієсу та порушень ліпідного обміну [1–3].

Згідно з даними досліджень, проведених у США, Канаді та країнах Європи, споживання підсолоджених напоїв серед молоді має стабільну тенденцію до зростання. Зокрема, в огляді Malik et al. (2019) вказується, що підлітки віком 12–19 років споживають у середньому 143 ккал на день лише з солодких напоїв, що складає до 10 % загальної калорійності добового раціону.

На пострадянському просторі, включно з Україною, спостерігається подібна тенденція. За результатами вибіркового опитування студентів закладів вищої освіти, до 75 % опитаних регулярно вживають підсолоджені напої, а 30–40 % — щонайменше кілька разів на тиждень [4].

Важливим аспектом є вплив підсолоджених напоїв на ментальне здоров'я та когнітивну активність. Згідно з дослідженням Ruanpeng et al. (2017), підвищене споживання цукру асоціюється з погіршенням уваги, сну та загального самопочуття в студентів. Інше дослідження, проведене в Університеті Сіднея, показало, що надмірне споживання цукру протягом тривалого часу впливає на функції пам'яті та викликає зміни в гіпокампі – ділянці мозку, відповідальній за навчання та адаптацію [5–6].

Разом з тим, деякі автори підкреслюють значення контексту споживання: наприклад, наявність звички одночасно вживати солодкі напої та малорухомий спосіб життя, що значно підсилює негативний ефект.

Значна кількість сучасних досліджень присвячена інтервенціям, спрямованим на зниження споживання підсолоджених напоїв. Найбільш ефективними визнані інформаційні кампанії, освітні тренінги, наочне маркування напоїв, а також обмеження їх доступності в закладах освіти.

Наприклад, програма "Rethink Your Drink", реалізована в декількох американських школах, продемонструвала суттєве зменшення частки регулярних споживачів солодких напоїв серед підлітків за 6 місяців [7].

У підсумку, огляд літератури свідчить про необхідність системного підходу до зменшення споживання підсолоджених напоїв, особливо серед молоді.

Поєднання освітніх ініціатив, нормативного регулювання та створення альтернативних здорових виборів є перспективними напрямками в межах стратегії громадського здоров'я.

Крім вже вказаних аспектів, в останні роки зростає науковий інтерес до психологічної складової звичок споживання підсолоджених напоїв. Зокрема, дослідження поведінкової економіки демонструють, що цукровмісні напої можуть спричиняти звикання на рівні дофамінової системи головного мозку, подібно до ефекту інших стимулюючих речовин. Це пояснює, чому навіть за наявності знань про шкоду цукру, люди продовжують вживати такі продукти [12].

Також існує гіпотеза про зв'язок між регулярним споживанням підсолоджених напоїв та зниженням відчуття ситості. Цей феномен був підтверджений експериментальними дослідженнями, які показали, що калорії у рідкій формі мають меншу здатність викликати насичення, порівняно з твердими продуктами. Відтак, цукровмісні напої часто призводять до додаткового енергетичного навантаження без зменшення кількості основної їжі [13].

Актуальним напрямом сучасної нутриціології є вивчення так званих «порожніх калорій», джерелом яких виступають підсолоджені напої. Термін «порожні калорії» вживається щодо продуктів з високим вмістом енергії, але низькою поживною цінністю. При цьому регулярне вживання таких напоїв витісняє зі щоденного раціону воду, молоко, натуральні соки, чай без цукру, тобто потенційно корисні альтернативи [14].

Таким чином, наукова література свідчить про багатофакторний характер проблеми: біохімічні механізми звикання, поведінкові установки, маркетинговий тиск і соціальне оточення. Усі ці чинники потребують урахування при формуванні державної політики та розробці програм профілактики нездорового харчування серед молоді.

Додатковим аспектом, який потребує висвітлення, є вплив маркетингових стратегій на вибір підсолоджених напоїв серед молоді. Дослідження показують, що яскраве візуальне оформлення, рекламні слогани, розіграші, акції й таргетинг у соціальних мережах сприяють формуванню стійкої прихильності до брендів. Молодь стає цільовою аудиторією для агресивного маркетингу, який подекуди несе приховану загрозу для їхнього здоров'я [16].

Крім цього, варто враховувати культурно-поведінкові патерни. У багатьох країнах підсолоджені напої асоціюються з відпочинком, святкуванням або є частиною поп-культури. Це формує позитивну емоційну оцінку продукту, що підкріплює його споживання не через фізіологічну потребу, а з міркувань задоволення або належності до соціальної групи.

Сучасна наука також розглядає проблему з точки зору епідеміології. Згідно з великими когортними дослідженнями, споживання більше 1–2 порцій підсолоджених напоїв на день асоціюється зі збільшенням загальної смертності, навіть за відсутності інших факторів ризику [17].

На противагу цьому, вживання води, несолодкого чаю та натуральних соків демонструє нейтральний або навіть позитивний вплив на здоров'я. Таким чином, заміна підсолоджених напоїв корисними альтернативами є не лише

доцільною, але й потенційно ефективною стратегією профілактики неінфекційних захворювань.

Підсумовуючи, можна констатувати, що проблема споживання підсолоджених напоїв є багатовимірною: вона охоплює як фізіологічні й медичні аспекти, так і соціокультурні, економічні та психологічні. Літературні джерела вказують на необхідність міждисциплінарного підходу до дослідження та вирішення цієї проблеми, особливо серед молоді – як найвразливішої групи в аспекті формування харчових звичок.

Розбалансоване, полідефіцитне харчування в молодому віці призводить до зниження працездатності, погіршення зору та пам'яті, в результаті негативно позначається на учбовому процесі здобувачів та може привести до значного порушення здоров'я, а згодом до розвитку хронічних НІЗ [32].

1.2. Міжнародний досвід у сфері податкового регулювання та популяризації здорового вибору напоїв

Нині кожна держава має власну неповторну податкову систему і податковий інструментарій впливу на соціальний і економічний розвиток. Результати досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних вчених доводять, що вони істотно різняться за кількістю податків, їх конструкцією, організацією та методикою адміністрування. Разом з тим, існує значна схожість основних податків у країнах, територіально наближених один до одного, що мають спільні політичні й економічні інтереси, історично взаємодіючі у вирішенні глобальних питань розвитку.

Зокрема, для держав Європи такими податками є ПДВ, індивідуальні акцизи, податок на прибуток корпорацій, податок на доходи фізичних осіб тощо. Перелік товарів і послуг, який оподатковується за тією чи іншою ставкою, визначається на рівні внутрішнього законодавства країн в межах, окреслених директивами ЄС.

У відповідь на загрозу, яку становить надмірне споживання підсолоджених напоїв, уряди деяких країн застосовують фіскальні інструменти, зокрема акцизне оподаткування. Прикладом є Мексика, де введення «податку на цукор» у 2014 році призвело до статистично значимого зниження продажів солодких напоїв та зростання попиту на бутильовану воду [15]. Цей досвід активно вивчається ВООЗ та рекомендований до впровадження як один із ефективних інструментів боротьби з ожирінням.

Одним із ключових аспектів оптимізації системи профілактичного харчування є нормативно-правове забезпечення попередження аліментарно-залежних хвороб. На підставі порівняльного аналізу вітчизняного та міжнародного законодавства в галузі забезпечення організованого харчування для учнів навчальних закладів, в тому числі студентів, надано оцінку діючої нормативно-правової бази в сучасних умовах на території України відносно вимог ВООЗ та визначено невідповідність більшості державних норм [31].

Важливу роль у регулюванні питань, пов'язаних із харчуванням та здоров'ям населення відіграють міжнародні правові та нормативні документи. Вони встановлюють загальні стандарти і рекомендації для країн, спрямовані на покращення здоров'я населення, запобігання захворювань та підвищення обізнаності про здорове харчування [31]. Станом на сьогодні діє кілька ключових міжнародних документів, спрямованих на забезпечення здорового харчування та протидію НІЗ аліментарного генезу та призначені для створення відповідних глобальних і національних політик. Вони формують основу для міжнародної співпраці та є підґрунтям створення національних керівних документів в галузі здорового харчування. Основними з таких документів є:

1. Цілі сталого розвитку ООН (Sustainable Development Goals, SDGs) - 2015 рік;
2. Глобальна стратегія з питань раціону харчування, фізичної активності та здоров'я (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health) - 2004 рік, спрямована на боротьбу з глобальною епідемією хронічних захворювань, пов'язаних із нездоровим харчуванням;

3. Кодекс харчування (Codex Alimentarius) Codex Alimentarius, розроблений ФАО та ВООЗ, є базою діючих на даний час міжнародних стандартів, керівництв і рекомендацій, що стосуються безпеки харчових продуктів, етикетування, харчових добавок та інших аспектів харчування;
4. Глобальний план дій щодо боротьби з НІЗ (Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs) - 2013-2020 рр. та оновлений план на 2023-2030 рр. та інші документи.

Позитивними закордонними практиками є наступні. Відповідно до Закону про базову освіту Фінляндії кожен громадянин з 7 до 19 років отримує безкоштовний повноцінний обід в навчальному закладі. У Словенії категорично заборонено розміщувати в школах автомати для продажу харчових продуктів і напоїв. Паралельно організовується навчання з правильного харчування. З досвіду організації шкільного харчування в зарубіжних країнах можна перейняти практику виключення з раціону цукровмісних напоїв, обмеження споживання рафінованих жирів та вуглеводів та навчання навикам здорового харчування.

Щодо України, нормативно-методичні документи, рецептурні збірники, технологічні карти та примірне чотиритижневе сезонне меню, зокрема Норми та Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (затверджено Постановою Кабінету міністрів України від 24.03.2021 № 305) та Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі (затверджено Указом Президента України від 25.05.2020 № 195/2020) широко використовуються у практиці Центрів громадського здоров'я МОЗ України та в системі освіти навчальних закладів різного рівня, включаючи, заклади загальної середньої освіти та заклади вищої освіти [31].

Порівняльний аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду в організації харчування дітей та молоді з позицій громадського здоров'я дозволяє зрозуміти, як різні підходи до організації харчування можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати досягненню цілей громадського здоров'я, зокрема профілактиці

хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні хвороби. В Україні для студентської молоді в цьому плані зроблено не достатньо. Організоване харчування в навчальних закладах ще не стало частиною загальної стратегії охорони здоров'я.

Боротьба з неповноцінним харчуванням в усіх його формах є однією з найбільших проблем всіх країн світу.

Висновки до розділу 1

Останнім часом з'являється все більше досліджень, які підтверджують, що підсолоджені газовані напої та пакетовані фруктові соки є одними із найспоживаніших продуктів у молодіжному середовищі. Кількість «порожніх» калорій із доданого цукру в раціоні молоді значно перевищує рекомендовані норми.

Переважна більшість студентів (84,6–92,3%) добре обізнані про ризики зловживання підсолодженними напоями. Однак, попри високу обізнаність усвідомлення загрози для здоров'я є недостатнім, що призводить до необдуманого ставлення до власного способу життя. Зокрема, значна кількість студентів не усвідомлюють шкоди від зловживання цукром і солодкими газованими напоями, а також від недостатнього споживання фруктів і овочів. Виявлено, що понад 41% студентів споживають надмірну кількість цукру. Вживання свіжих овочів і фруктів щодня не є звичкою для майже третини студентів, тоді як більше 80% студентської молоді регулярно споживають солодкі газовані напої.

Такі напої є джерелом висококалорійної енергії, вони не забезпечують достатньої кількості поживних речовин, шкідливі для здоров'я, а їх регулярне споживання тісно корелює з ожирінням, діабетом 2 типу та метаболічним синдромом. Оскільки пошук рішень світової епідемії ожиріння триває, зв'язок між споживанням підсолоджених цукром напоїв та масою тіла став предметом значного суспільного та наукового інтересу.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОЖИВАННЯ ПІДСОЛОДЖЕНИХ НАПОЇВ НА ЗДОРОВ'Я ТА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ НУБІП УКРАЇНИ

2.1. Опис методики дослідження

Методологія — це система принципів, підходів і методів, за допомогою яких здійснюється наукове дослідження. Обрана тема стосується громадського здоров'я й харчової поведінки, тому потребує використання як класичних методів соціології (анкетування, спостереження), так і сучасних підходів нутриціології (оцінка харчових звичок, впливу на здоров'я, поведінкових установок).

Проблема споживання підсолоджених напоїв у студентському середовищі є комплексною і потребує поєднання кількох підходів:

- кількісного аналізу (для отримання узагальнених результатів за допомогою анкетування),
- порівняльного аналізу (виявлення відмінностей у споживанні за статтю, курсом, формою навчання),
- пояснювального аналізу (визначення причин поведінки та впливу мотивації),
- описової статистики (для візуалізації даних і представлення висновків).

Дослідження є емпіричним: побудованим на основі реальних первинних даних, зібраних у процесі анкетування студентів. Водночас воно має аналітичний характер, адже не лише фіксує факти, але й пояснює їх причини та пропонує рішення щодо зміни ситуації.

Об'єкт дослідження — харчова поведінка студентів, зокрема споживання підсолоджених напоїв.

Предмет дослідження — чинники, що впливають на споживання підсолоджених напоїв (частота, мотивація, обізнаність, готовність змінити поведінку).

Мета дослідження — з'ясувати рівень та особливості споживання підсолоджених напоїв серед студентів, виявити ключові фактори цього явища та сформулювати рекомендації щодо його корекції в контексті громадського здоров'я та нутриціології.

Гіпотеза: студентська молодь активно споживає підсолоджені напої, незважаючи на часткову обізнаність щодо їх шкідливості, однак при належному інформуванні та доступі до альтернатив можлива позитивна зміна харчової поведінки.

У роботі дотримано базових методичних принципів:

- Науковість — усі висновки базуються на перевірених даних і узагальненнях.
- Об'єктивність — інформація збиралась анонімно, без втручання в відповіді.
- Відтворюваність — методика може бути повторена в іншому навчальному закладі.
- Етичність — дотримано добровільності участі, збереження конфіденційності, не збирались персональні дані.

Форма опитування — онлайн-анкетування через Google Forms. Це зручно для студентів, дозволяє уникнути соціального тиску, а також спрощує подальше опрацювання результатів (експорт у Google Sheets або Excel).

Вибірка дослідження та її обґрунтування

Для отримання достовірної картини харчової поведінки студентів було застосовано вибіркового метод дослідження. Генеральна сукупність — усі здобувачі вищої освіти НУБіП України. Вибіркова сукупність — 100 студентів різних факультетів, курсів і форм навчання.

Вимоги до вибірки:

- студенти 1–5 курсів (бакалаври та магістри);

- вік: 17–25 років;
- як жінки, так і чоловіки;
- денна та заочна форма навчання.

Обґрунтування вибірки:

- 100 респондентів — оптимальний обсяг для описового дослідження в межах ЗВО;
- дозволяє використовувати відсоткову структуру та крос-аналіз;
- забезпечує репрезентативність на рівні навчального закладу.

В опитуванні брали участь добровільно, усі студенти були поінформовані про науковий характер дослідження. Дані збирались упродовж 7 днів (із 14 по 21 березня 2024 року).

Розробка інструментарію: структура анкети

Анкета була складена авторкою самостійно на основі узагальнення анкет з подібних досліджень у сфері громадського здоров'я (джерела: WHO, CDC, Harvard Public Health). Усього вона містила 13 запитань, згрупованих за змістом на три блоки:

Блок 1. Демографічний (питання 1–4)

1. Вік
2. Стать
3. Курс навчання
4. Форма навчання (денна / заочна)

Цей блок дозволив класифікувати респондентів і надалі порівнювати їхні відповіді у розрізі різних груп.

Блок 2. Поведінковий (питання 5–8)

5. Частота споживання підсолоджених напоїв (щодня, кілька разів на тиждень, рідко, не вживає)
6. Які саме напої найчастіше вживаються (газовані, соки, кава з цукром, енергетики)
7. Мотиви споживання (смак, компанія, звичка, спрага)

8. Чи читає респондент склад продукту

Цей блок дозволяє виявити основні патерни споживання та мотивацію вибору.

Блок 3. Усвідомлення та мотивація до змін (питання 9–13)

9. Чи вважає студент, що підсолоджені напої шкідливі

10. Які наслідки вважає можливими (ожиріння, цукровий діабет, інше)

11. Чи хоче зменшити споживання

12. Що б мотивувало змінити звичку (альтернативи, інформація, приклади наслідків)

13. Коментар або власна думка (відкрите запитання)

Такий структурований підхід дозволив не лише зафіксувати факт споживання, а й оцінити мотиваційний, емоційний та поведінковий компоненти, які надзвичайно важливі в нутриціології та громадському здоров'ї.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Зібрані через Google Forms дані були експортовані у формат Google Sheets, після чого — в Excel. Над обробкою працювали в межах описової статистики, тобто:

- обчислення абсолютних і відносних частот;
- побудова розподілів;
- обчислення частки кожного варіанта відповіді в %;
- побудова графіків та діаграм (стовпчастих, кругових, лінійних).

Також був застосований елементарний крос-аналіз: наприклад, зіставлення частоти споживання із готовністю змінити звички або зі статтю/курсом респондента.

Інструменти: Google Sheets, MS Excel, Chartbuilder (для візуалізації), Canva (для презентаційної інфографіки).

Ключові результати опитування

1. Частота споживання підсолоджених напоїв

Варіант відповіді	Частка (%)
Щодня	14 %
3–5 разів на тиждень	27 %
1–2 рази на тиждень	31 %
Рідко	20 %
Не споживаю	8 %

72 % студентів вживають підсолоджені напої мінімум раз на тиждень. Це підтверджує їх високу популярність у повсякденному харчуванні.

2. Мотиви споживання

Мотив	Частка (%)
Бо смачно	72 %
За компанію	43 %
Щоб підбадьоритись	39 %
Втамування спраги	30 %

Смак — головний рушійний фактор. Інші чинники вказують на роль соціального оточення та повсякденного способу життя.

3. Обізнаність щодо шкоди

Варіант відповіді	Частка (%)
Так	70 %
Не замислювався	20 %
Ні	10 %

Більшість респондентів усвідомлює шкідливість, але 1 з 5 — не задумується про наслідки. Це створює простір для просвітницьких втручань.

4. Готовність змінити споживання

Варіант відповіді	Частка (%)
Так	60 %
Не знаю	20 %
Ні	20 %

Є потенціал для поведінкових змін: 3 з 5 студентів відкриті до корекції, якщо запропонувати дієві стимули.

Візуалізація результатів

Для покращення інтерпретації даних були побудовані діаграми, які наочно демонструють розподіли відповідей респондентів.



Рис. 2.1. Частота споживання підсолоджених напоїв.

Візуально видно, що 72 % споживають напої регулярно (від 1 разу на тиждень і частіше).



Рис. 2.2. Обізнаність про шкоду — лінійна діаграма.

На рисунку видно, що обізнаність є, але вона не завжди конвертується у зміну поведінки.

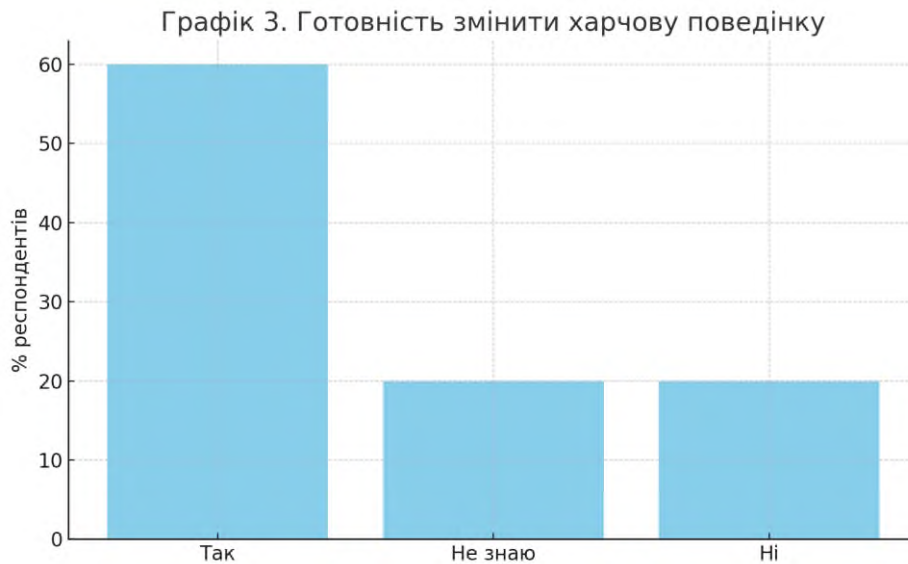


Рис.2.3. Готовність змінити харчову поведінку — стовпчаста діаграма.

Більшість (60 %) відкриті до змін, але 20 % або не знають, або не мають наміру змінювати нічого.

Обмеження дослідження

Жодне емпіричне дослідження не може бути універсальним. Ця робота має кілька важливих меж:

1. Розмір вибірки — 100 студентів не охоплюють всю молодь в Україні, але є достатнім для локального аналізу.
2. Формат анкетування — онлайн-форма виключає студентів, які рідко користуються мережею або неактивні у внутрішніх каналах університету.
3. Самозвітність — відповіді можуть мати соціально бажане забарвлення (напр., заниження частоти споживання або перебільшення обізнаності).
4. Одноетапність — дослідження не враховує динаміки поведінки з часом.

Ці обмеження не применшують значущості результатів, але вимагають обережної інтерпретації при узагальненні.

У дослідженні взяли участь 100 студентів НУБіП України, які надали відповіді на запитання онлайн-анкети. Вибірка була репрезентативною в межах університетського середовища й охоплювала респондентів різного віку, статі, курсу та форми навчання.

Розподіл за віком:

- 17–18 років – 18 %
- 19–20 років – 39 %
- 21–22 роки – 28 %
- 23–25 років – 15 %

Найбільшу групу склали студенти 2–3 курсів, що обґрунтовує актуальність теми для молоді, яка активно формує власну харчову поведінку.

Статевий розподіл:

- Жінки – 58 %
- Чоловіки – 40 %
- Інше / не вказали – 2 %

Це дає змогу зіставити результати за статевими групами та виявити можливі відмінності.

Курс навчання:

- 1 курс – 19 %
- 2 курс – 25 %
- 3 курс – 24 %
- 4 курс – 18 %
- Магістратура – 14 %

Респонденти охоплюють повний спектр освітнього циклу, що дозволяє виявити вікову динаміку у споживанні підсолоджених напоїв.

Форма навчання:

- Денна – 88 %
- Заочна – 12 %

Хоча більшість студентів денної форми, залучення заочників додало широти висновкам щодо самостійної харчової поведінки.

Загальні тенденції споживання підсолоджених напоїв

Аналіз відповідей показав, що частота вживання підсолоджених напоїв є досить високою:

Варіант відповіді	Частка (%)
Щодня	14
3–5 разів на тиждень	27
1–2 рази на тиждень	31
Рідко	20
Не споживаю взагалі	8

Таким чином, 72 % студентів регулярно вживають підсолоджені напої, з них 41 % — принаймні 3 рази на тиждень, що вказує на їх сталу присутність у раціоні.

Спостерігається поступова залежність від напоїв у молодому віці — найчастіше це пов'язано з доступністю та звичкою.

Типи напоїв, що споживаються студентами

На запитання: «Які напої ви споживаєте найчастіше?» (можна було обрати кілька варіантів), респонденти відповіли так:

Тип напою	Частка (%)
Газовані солодкі напої	61
Соки з пакету	54
Кава з цукром	47
Енергетики	23
Холодний чай	19
Домашні напої (компот)	14

Найбільш популярними є газовані напої та соки. Частина студентів поєднує кілька категорій одночасно. Кава з цукром утримує 3-тю позицію, що говорить про її функціональне споживання як джерела енергії.

Мотиви вживання підсолоджених напоїв

Респонденти мали змогу обрати одразу кілька причин. Результати подано в таблиці:

Причина споживання	Частка (%)
Бо смачно	72
За компанію	43
Щоб підбадьоритись	39
Втамувати спрагу	30
Як звичка	26
Під впливом реклами	11

Основним мотивом є смак, далі — соціальні обставини та енергетична функція. Водночас частина студентів визнає звичку або вплив реклами, що вказує на поведінкову прив'язаність до цих продуктів.

Читання складу продукту

Відповідь	Частка (%)
Завжди	32
Іноді	50
Ніколи	18

Лише третина студентів постійно читає склад напоїв. Половина робить це вибірково, а кожен п'ятий — ніколи, що свідчить про недостатній рівень харчової грамотності.

Усвідомлення шкоди

На питання: «*Чи вважаєте ви, що підсолоджені напої шкідливі?*»:

Відповідь	Частка (%)
Так	70
Не замислювався	20
Ні	10

Попри високий рівень обізнаності (70 %), 1 із 5 студентів не замислюється про наслідки, а 10 % взагалі не вважають ці напої шкідливими, що вимагає просвітницької інтервенції.

Готовність до зміни харчової поведінки

Відповідь	Частка (%)
Так	60
Не знаю	20
Ні	20

Більшість студентів — 60 % — виявили готовність зменшити або повністю відмовитися від споживання підсолоджених напоїв. Це — позитивний сигнал для проектування освітніх або мотиваційних кампаній.

Що могло б мотивувати змінити споживання?

Мотивуючий фактор	Частка (%)
Освітня інформація	32
Альтернатива (корисні напої)	28
Приклади наслідків	20
Кампанії в соцмережах	15
Нічого	5

Основна стратегія впливу — поєднання інформації з доступною альтернативою. Важливо, що 15 % сприйнятливі до соціального впливу через цифрові платформи — це відкриває простір для челенджів, сторіз-кампаній, SMM-просвіти.

Гендерні відмінності у відповідях

Проведено порівняння відповідей між жінками (58 % вибірки) та чоловіками (40 %). Найяскравіші відмінності:

- Жінки частіше повідомляють про бажання зменшити споживання (68 % проти 52 % серед чоловіків).
- Чоловіки частіше вказують на мотив *"щоб підбадьоритись"* (48 % проти 34 %).
- Жінки більш обізнані: 76 % вважають напої шкідливими (проти 62 % чоловіків).

Це свідчить, що жіноча аудиторія є більш відкритою до змін і краще реагує на інформаційні кампанії. Чоловіча — більше керується функціональністю (енергія, звичка).

Порівняння за курсами

Зіставлено відповіді студентів молодших (1–2 курси) та старших (3–4 курси, магістратура):

- Студенти 1–2 курсів частіше споживають енергетики.
- Студенти старших курсів частіше обирають каву з цукром.
- Готовність до змін вища серед молодших курсів (62 %) — можливо, через більшу відкритість до нової інформації.

У результаті найкращою цільовою групою для просвітницьких заходів є студенти 1–3 курсів.

Висновки до розділу 2

Комплексна методологія дослідження дозволила не лише зібрати кількісні показники, а й інтерпретувати їх у контексті харчової поведінки студентів.

Ключові висновки:

- Онлайн-анкетування виявилось зручним, доступним і ефективним способом збору даних.
- Структура анкети забезпечила багатовимірне охоплення: від базових демографічних до поведінкових та мотиваційних показників.

- Отримані результати вказують на суперечність між знанням і поведінкою: обізнаність про шкоду не завжди супроводжується готовністю змінюватись.

- Методологія дослідження дозволяє її повторити в інших ЗВО або регіонах з метою виявлення ширших тенденцій.

Таким чином, обрана методологія підтвердила свою ефективність у межах завдань дипломної роботи та відкриває перспективи для подальших досліджень на міждисциплінарному рівні: психологія харчування, соціологія вибору, комунікації в галузі громадського здоров'я.

Узагальнення результатів

Результати дослідження дозволили сформувати узагальнений профіль студента, який регулярно споживає підсолоджені напої:

Вік: 19–21 рік

Форма навчання: денна

Частота споживання: 3–5 разів на тиждень

Основний мотив: смак + компанія

Обізнаність про шкоду: так, але не завжди готовність до дії

Готовність змінити звички: є, якщо будуть стимулюючі фактори

Цей портрет — основа для проєктування інтервенцій у сфері громадського здоров'я. Серед пріоритетних цілей — студенти 1–3 курсів і жінки як аудиторія, що краще реагує на інформаційні кампанії.

Виявлені тенденції

1. Популярність підсолоджених напоїв залишається високою, особливо серед студентів молодших курсів.

2. Смак — домінуючий мотив, але соціальні чинники також мають вагу.

3. Обізнаність не гарантує зміни поведінки, що свідчить про потребу в системних просвітницьких заходах.

4. 60 % респондентів готові до змін, але потребують чіткої мотивації та підтримки.

5. Жінки демонструють більшу відкритість до здорових змін.
6. Чоловіки більше схильні до функціонального споживання (енергія, тонус).

РОЗДІЛ 3.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОПТИМАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЗАХОДІВ З ПРОФІЛАКТИКИ ВЖИВАННЯ ПІДСОЛОДЖЕНИХ НАПОЇВ

3.1. Практичні висновки для громадського здоров'я та нутриціології

Без сумніву першоосною профілактики хронічних захворювань та збереження громадського здоров'я є «забезпечення підвищення рівня обізнаності різних верств населення щодо факторів ризику розвитку НІЗ» [31].

Оперативні завдання : 1. Впроваджувати в навчальний процес вищих навчальних закладів сучасні навчальні та освітні матеріали з питань здорового способу життя, профілактики неінфекційних захворювань та чинників ризику розвитку НІЗ. 2. Підвищувати рівень знань студентської молоді щодо важливості здорового способу, підтримки належної маси тіла, профілактики неінфекційних захворювань. 3. Підвищувати обізнаність здобувачів щодо загрози для здоров'я поведінкових факторів ризику розвитку НІЗ. 4. Підвищувати у студентської молоді мотивацію до здорового способу життя для збереження здоров'я та подальшого життєвого успіху [31].

Основними виконавцями Алгоритму, які забезпечують розробку та впровадження запланованих заходів, контроль за виконанням плану та моніторинг ефективності, є:

- адміністрація ЗВО – участь в розробці і впровадженні освітніх технологій, організація соціальних опитувань в рамках Алгоритму;
- викладачі ЗВО (кафедри, які викладають дисципліни що мають елементи здоров'язберігаючих знань – безпосереднє впровадження);
- наукові установи, що мають пріоритетні напрями наукових досліджень в галузі громадського здоров'я – забезпечують науковий супровід, оцінку ефективності Алгоритму, накопичення даних та їх аналіз з метою пошуку ефективних методів вирішення проблем;
- центральні та регіональні медіаресурси;

- представники організацій, що надають послуги з організації громадського харчування в ЗВО [31].

Незважаючи на це, існують фактори, здатні підвищити мотивацію щодо ведення здорового способу життя та змінити поведінку здобувачів. За даними дослідження до таких факторів насамперед відносяться: подовження тривалості життя (79,6 %); покращення зовнішнього вигляду (71,5 %) та інші [31].

Серед молоді та під час переходу до дорослості:

1. Розвиток навичок самоконтролю в харчуванні, зокрема, вибору їжі, оцінки нутрієнтної цінності їжі, контролю харчування.
2. Інтеграція освітніх програм щодо здорового харчування в навчальні плани та програми вищих навчальних закладів.
3. Забезпечення доступності здорового харчування в їдальнях вищих навчальних закладів, обмеження продуктів з високим вмістом цукру та жирів [31].

Практичні висновки для громадського здоров'я та нутриціології

Для досягнення ефективної зміни харчових звичок серед студентів варто застосовувати багатокomпонентні підходи:

- поєднувати інформаційні кампанії з візуальними матеріалами (інфографіка, постери);
- впроваджувати освітні модулі в рамках курсів загального здоров'я;
- проводити профілактичні тижні без цукру;
- поширювати позитивні кейси змін поведінки (відео, сторіз);
- залучати студентські організації до реалізації мінікампаній.

Підхід має бути інтегрованим: інформація + емоційна залученість + доступ до альтернатив.

Висновки до розділу 3

1. Студенти активно споживають підсолоджені напої, здебільшого через смакові уподобання та соціальний контекст.

2. Високий рівень обізнаності не супроводжується автоматично змінами поведінки.

3. Основна частина аудиторії відкрита до змін, але потребує інформаційної та емоційної підтримки.

4. Подальші заходи повинні враховувати вікові, гендерні та соціальні особливості студентського середовища.

5. Підхід має бути інтегрованим: інформація + емоційна залученість + доступ до альтернатив.

На основі результатів дипломної роботи доцільно рекомендувати:

1. Впровадження просвітницьких кампаній, присвячених шкоді підсолоджених напоїв і методам їх заміни.

2. Забезпечення доступу до безкоштовної або недорогоговартісної питної води у кампусах.

3. Обмеження реклами солодких напоїв у стінах закладів освіти.

4. Проведення челленджів або флешмобів у соцмережах, що популяризують відмову від підсолоджених напоїв.

5. Створення кейсів «успішних змін» — історій студентів, які відмовились від шкідливих звичок та отримали позитивні результати.

6. Залучення кафедр громадського здоров'я до інтеграції теми в навчальні програми та міждисциплінарні проєкти.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи на тему «Дослідження споживання підсолоджених напоїв студентами та можливості корекції харчового вибору» було досягнуто поставлену мету, виконано всі заплановані завдання та підтверджено гіпотезу дослідження про зв'язок між рівнем обізнаності студентів, мотивацією до змін і частотою споживання шкідливих напоїв.

Теоретичні результати дослідження

В результаті аналізу сучасної наукової літератури було встановлено:

- Підсолоджені напої, до яких належать газовані напої, соки з доданим цукром, енергетики, холодні чаї, ароматизовані води тощо, становлять значне джерело прихованого цукру у раціоні молоді.
- Регулярне споживання таких напоїв асоціюється з підвищеним ризиком ожиріння, інсулінорезистентності, цукрового діабету 2 типу, порушенням когнітивної функції та ментального здоров'я, а також карієсом і хворобами ШКТ.
- Студентська молодь є особливо вразливою через незакріплені харчові звички, високий вплив соціального оточення, реклами та доступності напоїв.
- Більшість міжнародних практик спрямовано на зниження доступності та підвищення обізнаності, зокрема через акцизи, інфокампанії, маркування продукції, альтернативи в ЗВО.

Таким чином, було підтверджено необхідність системного підходу до профілактики надмірного споживання цукру серед молоді.

У межах емпіричного етапу було:

- Розроблено та реалізовано структуровану анкету з 13 запитань, яка охоплювала соціально-демографічний блок, блок харчових звичок і блок

обізнаності/мотивації.

- Опитано 100 студентів НУБіП України різного віку, курсу та статі за допомогою Google Forms.
- Забезпечено анонімність, добровільність участі та дотримання етичних норм.
- Виконано статистичну обробку даних у середовищах Google Sheets та MS Excel.
- Побудовано таблиці, графіки, проведено крос-аналіз окремих змінних (за статтю, курсом, обізнаністю).

Обраний інструментарій забезпечив надійність результатів і дозволив сформулювати репрезентативні висновки в межах локального дослідження.

Ключові емпіричні висновки:

- 72 % студентів вживають підсолоджені напої не рідше одного разу на тиждень, з них 41 % — 3 і більше разів на тиждень.
- Найпопулярніші напої — газовані напої (61 %), соки з пакету (54 %), кава з цукром (47 %).
- Головною мотивацією є смак (72 %), але також важливими є соціальний чинник (43 %), потреба в енергії (39 %) та звичка (26 %).
- 70 % респондентів усвідомлюють шкідливість підсолоджених напоїв, але це не завжди конвертується в зміну поведінки.
- 60 % студентів виявили бажання зменшити споживання, головними мотиваторами є освітня інформація, приклади наслідків і здорові альтернативи.
- Гендерні відмінності: жінки більш обізнані й схильні змінювати звички; чоловіки частіше обирають енергетику та орієнтуються на функціональність.
- Вікові тенденції: молодші курси частіше споживають солодкі напої, але також більш відкриті до змін.

Підтвердження гіпотези дослідження

У роботі було сформульовано гіпотезу про те, що:

«Підвищення обізнаності студентів про шкідливий вплив підсолоджених напоїв і запропоновані здорові альтернативи сприяють зменшенню їх споживання та покращенню харчової поведінки.»

Результати опитування підтверджують цю гіпотезу:

- Студенти, які читають склад і знають наслідки, частіше виявляють готовність до змін.
- Найбільш ефективною стратегією виглядає інформування + альтернатива.

Перспективи подальших досліджень

Поточне дослідження має локальний характер, однак отримані результати можуть бути основою для:

- Розширення вибірки на рівень міста або країни;
- Порівняльного аналізу між студентами різних спеціальностей (технічних, гуманітарних, медичних);
- Дослідження зв'язку між споживанням напоїв та фізичними показниками (ІМТ, рівень глюкози);
- Вивчення впливу інформаційних кампаній на зміну харчових звичок у динаміці (довготривалий ефект).

Отримані результати мають прикладне значення та можуть бути використані для проєктування освітніх, превентивних і мотиваційних заходів, спрямованих на підвищення харчової грамотності молоді та формування здорових звичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Malik V. S. et al. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*. 2010;33(11):2477–2483.
2. WHO. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
3. Ruanpeng D. et al. Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis. *QJM*. 2017;110(8):513–520.
4. Попович І. М., Шевчук О. С. Споживання цукровмісних напоїв серед молоді: оцінка і ризику. *Харчова гігієна*. 2021;13(1):23–29.
5. Stanhope K. L. Sugar consumption, metabolic disease and obesity: The state of the controversy. *Crit Rev Clin Lab Sci*. 2016;53(1):52–67.
6. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source: Sugary Drinks. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/>
7. Fletcher J. M. et al. School soft drink availability and consumption among U.S. secondary students. *Am J Prev Med*. 2010;39(6):403–410.
8. Gollust S. E. et al. Framing the consequences of childhood obesity. *Am J Public Health*. 2013;103(11):e96–e102.
9. ВОЗ. Проблеми неінфекційних захворювань та здоров'я молоді: доповідь. Женева: ВООЗ, 2022.
10. ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання.
11. Мельник Ю. Б., Ковальчук І. І. Раціон харчування сучасної молоді. *Вісник нутриціології*. 2020;2(14):45–49.

12. Harris J. L., Graff S. K. Protecting young people from junk food advertising. *Am J Public Health*. 2012;102(2):214–222.
13. Коваленко Л. В. Цукровмісні напої як фактор ризику ожиріння у підлітків. *Дієтологія*. 2021;4(7):19–23.
14. Public Health England. Sugar reduction: The evidence for action. 2015.
15. Rethink Your Drink Campaign. CDC. URL:
<https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/rethink-your-drink.html>
16. Європейський звіт про здоров'я молоді. Копенгаген: ВООЗ, 2020.
17. Дорошенко Т. І. Підходи до формування харчової поведінки. *Громадське здоров'я*. 2021;3:56–60.
18. Drewnowski A., Rehm C. D. Consumption of added sugars among U.S. children and adults. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(3):901–907.
19. Brownell K. D., Frieden T. R. Taxes on sugared beverages. *N Engl J Med*. 2009;360(18):1805–1808.
20. Luger M. et al. Sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Obes Facts*. 2017;10(6):674–693.
21. Здоров'я та харчування студентської молоді України: зб. наук. пр. Київ, 2022.
22. Kaur N. et al. Sugary drinks and university students: systematic review. *Nutrients*. 2023;15(3):567.
23. ВООЗ. Здорове харчування: інформаційний бюлетень. Женева, 2020.
24. CDC. Health Effects of Sugary Drinks. Atlanta, 2022.
25. Мазур О. Л. Фактори харчової поведінки підлітків. *Дієтотерапія*. 2019;2(5):13–17.
26. Академія нутриціології України. Практикум для студентів. Київ, 2021.
27. Карасьова Н. М. Соціальна детермінація споживання цукру. *Соціогігієна*. 2020;1(2):33–39.
28. WHO Europe. Health behavior in school-aged children. 2022.

29. Ковальчук Н. І. Вплив харчування на успішність студентів. *Педагогіка і здоров'я*. 2021;4(8):26–30.
30. Указ Президента України №43/2018 від 21.02.2018 «Про інформування громадськості з питань євроатлантичної інтеграції України на 2019–2020 роки». *Урядовий кур'єр*. 2018, №35.
31. Петренко О.Д. Наукове обґрунтування концептуальних основ системи профілактики аліментарно-залежних захворювань у дітей та молоді. Дис. ... наук. ст. д. мед. н. ДУ «Інститут громадського здоров'я імені О.М. Марзєєва НАМН України», Київ, 2024. https://health.gov.ua/wp-content/uploads/2024/12/thesis_files_text_petrenko_o_d.pdf
32. Omelchuk S, Yeltsova L, Kozyarin I, Aleksiiichuk V, Ivahno O, Galan I, et al. Nutrition of students' youth nowadays and it's correction ways. *Wiadomosci lekarskie* 2022;75(5 pt 1):1147-1151. Available from: <https://doi.org/10.36740/WLek202205117>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Споживання підсолоджених напоїв студентами НУБіП України

Опис:

Усі відповіді анонімні. Дані будуть використані лише в наукових цілях.

Блок 1. Соціально-демографічні дані

1. Ваш вік:

Тип: коротка відповідь

2. Стать:

Тип: один варіант

- Чоловіча
- Жіноча
- Інше / Відмова відповідати

3. Ваш курс:

Тип: один варіант

- 1
- 2
- 3
- 4
- Магістратура

4. Форма навчання:

Тип: один варіант

- Денна
- Заочна

Блок 2. Харчові звички

5. Як часто ви споживаєте підсолоджені напої?

(газовані, соки з цукром, енергетики, холодний чай тощо)

Тип: один варіант

- Щодня
- 3–5 разів на тиждень
- 1–2 рази на тиждень

- Рідко
- Не споживаю взагалі

6. Які напої ви споживаєте найчастіше?

Тип: кілька варіантів

- Газовані солодкі напої (Coca-Cola, Sprite і т.д.)
- Фруктові соки з пакету
- Холодний чай
- Енергетики
- Кава з цукром
- Домашні напої (компот, узвар)
- Інше: _____

7. З якою метою ви їх п'єте?

Тип: кілька варіантів

- Для втамування спраги
- Щоб підбадьоритись
- За компанію
- Бо смачно
- Інше: _____

8. Чи читаєте ви склад напою перед покупкою?

Тип: один варіант

- Завжди
- Іноді
- Ніколи

Блок 3. Усвідомлення та вплив

9. Чи вважаєте ви, що підсолоджені напої шкідливі для здоров'я?

Тип: один варіант

- Так
- Ні
- Не замислювався/лась

10. Які наслідки ви вважаєте можливими від частого споживання підсолоджених напоїв?

Тип: кілька варіантів

- Зайва вага / ожиріння
- Цукровий діабет

- Проблеми з зубами
- Проблеми з шлунково-кишковим трактом
- Немає негативних наслідків
- Інше: _____

11. Чи хотіли б ви зменшити споживання підсолоджених напоїв?

Тип: один варіант

- Так
- Ні
- Не знаю

12. Що б вас найбільше мотивувало зменшити їх споживання?

Тип: один варіант

- Освітня інформація про шкоду
- Конкретні приклади наслідків
- Заміна на смачніші, але корисні напої
- Програми / виклики в соцмережах

Текст повідомлення для розсилки в Telegram

Анкета для студентів НУБіП

Привіт! Проводиться анонімне дослідження щодо споживання підсолоджених напоїв серед студентів.

Якщо ти студент(ка) НУБіП — дуже прошу заповнити коротку анкету. Це займе не більше 3 хвилин 🕒

Дані потрібні для бакалаврської кваліфікаційної роботи з нутриціології.

🔗 Посилання на анкету:

Дякую за участь!

Ваші відповіді — величезна допомога!

Текст інформованої згоди учасника опитування

Шановний(а) учаснику!

Ви запрошені взяти участь в опитуванні, яке проводиться з метою вивчення споживання підсолоджених напоїв студентами та визначення можливостей корекції харчового вибору.

Опитування є частиною наукового дослідження в межах бакалаврської кваліфікаційної роботи за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я».

Участь є добровільною, анонімною та конфіденційною. Відповіді будуть використані виключно у зведеному вигляді для наукових цілей. Особиста інформація не збирається та не передається третім особам.

Натискаючи «Надіслати» в анкеті, Ви підтверджуєте, що:

- Ознайомлені з метою дослідження;
- Згодні взяти участь в опитуванні добровільно;

- Вас поінформовано про анонімність та конфіденційність;
- Ви маєте право відмовитись від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Дякуємо за Ваш внесок у науку та розвиток громадського здоров'я!