

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

УДК 613.292-048.67]-057.87:001.891

ПОГОДЖЕНО
Декан факультету харчових технологій
та управління якістю продукції АПК
_____ Лариса БАЛЬ-ПРИЛИПКО

ГОЛЕМБОВСЬКА

« ____ » _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
В.о. завідувача кафедри технології
м'ясних, рибних та морепродуктів
_____ Наталія

« ____ » _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Наукове обґрунтування засобів популяризації здорового
харчування серед студентської молоді»

Спеціальність 181 «Харчові технології»

Освітня програма «Нутріціологія»

Орієнтація освітньої програми освітньо-наукова

Гарант освітньої програми

к.т.н., доцент _____ Людмила ТИЩЕНКО

Керівник магістерської роботи

д.вет.н., доцент _____ Руслана ПОСТОЙ

Виконав

_____ Костянтин ВАЛЬЧУК

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри технології м'ясних,
рибних та морепродуктів

Н.В. Голембовська

« _____ » _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТУ**

Вальчуку Костянтину Костянтинівичу

Спеціальність **181«Харчові технології»**

Освітньо-професійна програма «**Нутриціологія**»

Орієнтація освітньої програми **освітньо-професійна**

Тема магістерської роботи «**Наукове обґрунтування засобів популяризації здорового харчування серед студентської молоді**», затверджена наказом ректора НУБіП України від «17 січня» 2024 р. № 52 «С»

Термін здачі студентом завершеної роботи на кафедрі – 10.06.2025 р.

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

дані спеціальної літератури; нормативно-технічні документи; довідники; монографії; періодичні видання; власні дослідження та спостереження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

Огляд літературних джерел щодо здорового харчування та його поляризації серед молоді; аналіз сучасного стану проінформованості молоді щодо здорового харчування; результати анкетування; висновки.

Перелік ілюстрованого матеріалу (таблиці, схеми, графіки тощо):

таблиці, рисунки, графіки

Дата видачі завдання «14» квітня 2024 р.

Керівник магістерської роботи _____ Руслана ПОСТОЙ

Завдання прийняв до виконання _____ Костянтин ВАЛЬЧУК

РЕФЕРАТ

Магістерська кваліфікаційна робота присвячена науковому обґрунтуванню засобів популяризації здорового харчування серед студентської молоді. Метою дослідження є наукове обґрунтування та розробка ефективних засобів популяризації здорового харчування серед студентської молоді з урахуванням специфіки їхнього способу життя, рівня обізнаності та психосоціальних особливостей. У роботі розглянуті основні аспекти харчової поведінки студентів, зокрема рівень їхнього знання принципів здорового харчування, соціальні та культурні фактори, які впливають на вибір продуктів, а також мотиваційні бар'єри на шляху до здорового способу життя.

У роботі використано метод анкетування, який дозволив отримати дані щодо харчових звичок студентів, рівня їхньої інформованості та ставлення до здорового харчування.

Результати дослідження показали, що більшість студентів має обмежені знання про здорове харчування і схильні до вживання нездорової їжі, зокрема фастфуду та продуктів з високим вмістом цукру. Серед основних бар'єрів для здорового харчування були виявлені низька доступність здорових продуктів, відсутність часу для приготування їжі та недостатня мотивація для зміни харчових звичок.

Робота містить 8 розділів, включаючи вступ, теоретичний огляд: теоретичні засади здорового харчування та його популяризації. Аналіз сучасного стану інформованості студентів щодо здорового харчування, матеріали та методи досліджень, аналіз результатів та їх обговорення, рекомендації, додатки, висновки та список використаних джерел.

Ключові слова: ХАРЧОВА ПОВЕДІНКА, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, АНКЕТНЕ ОПИТУВАННЯ, ОЦІНКА РАЦІОНУ, СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	9
1.1 Теоретичні засади здорового харчування та його популяризації	9
1.2. Аналіз сучасного стану інформованості студентів щодо здорового харчування	13
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ	16
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ІХ ОБГОВОРЕННЯ	22
ВИСНОВКИ	44
РЕКОМЕНДАЦІЇ	46
Додатки	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

У сучасному світі здоров'я населення все більше розглядається як стратегічний ресурс суспільного розвитку. Цю ж тезу необхідно використати для оцінки рівня громадського здоров'я в Україні та її регіонах. Особливу увагу в цьому контексті заслуговує молодь, зокрема студентська, оскільки саме в цьому віковому періоді формуються життєві установки, звички та поведінкові моделі, які впливають на якість життя у майбутньому [1]. Одним із ключових чинників здоров'я є раціональне харчування. Проте результати численних досліджень свідчать про недостатній рівень обізнаності студентської молоді щодо принципів здорового харчування, що зумовлює поширення неправильних харчових звичок, дефіцит або надлишок певних нутрієнтів та пов'язані з цим ризики розвитку неінфекційних захворювань [2].

Незважаючи на активну пропаганду здорового харчування в медіа, освіті та суспільстві загалом, його дотримання залишається складним і часто недосяжним завданням для більшості людей. У масовій свідомості воно асоціюється з морально правильним, корисним і бажаним способом життя. Однак практичне втілення цього ідеалу стикається з низкою бар'єрів - від особистих до соціально-економічних [3,4].

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах зростання темпів урбанізації, впливу стресових факторів, неорганізованого способу життя та широкого розповсюдження харчових продуктів з низькою нутритивною цінністю. Водночас інформаційне середовище, зокрема соціальні мережі, створюють як ризики, так і можливості для впровадження ефективних стратегій популяризації здорового харчування. З огляду на це, особливо важливо розробити науково обґрунтовані засоби інформування, мотивації та залучення студентів до здорового стилю харчування, використовуючи сучасні комунікаційні та освітні інструменти.

Особливо важливою складовою здорового способу життя є щоденна рухова активність, яка не лише сприяє енергетичному балансу, але й

позитивно впливає на роботу серцево-судинної, ендокринної, опорно-рухової та нервової систем. Саме гармонійне поєднання фізичної активності та збалансованого харчування створює надійне підґрунтя для збереження здоров'я, підвищення працездатності та профілактики хронічних неінфекційних захворювань (НІЗ) [5].

Аналіз особливостей структури харчування населення України вказує на істотні відхилення від науково обґрунтованих принципів раціонального харчування. У раціоні населення спостерігається надмірне споживання хлібобулочних виробів, м'ясопродуктів, зокрема ковбасних виробів із високим вмістом жиру та солі, а також цукру й кондитерських виробів. У сучасних умовах середній рівень добових енерговитрат становить приблизно 2000 ккал, що зумовлено переважно сидячим способом життя та низькою фізичною активністю. Відповідно, споживання меншої кількості їжі автоматично знижує надходження мікронутрієнтів.

Більше того, навіть за умови використання так званих «віжих» або мінімально оброблених продуктів, традиційний раціон часто є дефіцитним за вмістом вітамінів на 20–30%. Якщо ж додатково врахувати втрати нутрієнтів у процесі транспортування, зберігання, технологічної та кулінарної обробки, загальний дефіцит мікронутрієнтів може досягати до 50% добової потреби [6].

Паралельно з цим фіксується недостатнє споживання овочів, фруктів, молочних продуктів - основних джерел вітамінів, мінеральних речовин і пробіотичних компонентів, а також рослинних олій, багатих на незамінні поліненасичені жирні кислоти.

Наслідком такого дисбалансу є зростання поширеності надмірної маси тіла та ожиріння, що поєднується з дефіцитом життєво необхідних мікронутрієнтів і біологічно активних сполук. Це, у свою чергу, призводить до зниження адаптаційного потенціалу організму та підвищення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

У структурі харчування сучасної людини спостерігається стійка тенденція до зменшення споживання натуральних продуктів і зростання частки рафінованих та синтетичних харчових виробів. Така диспропорція призводить до дефіциту життєво необхідних нутрієнтів, що, у свою чергу, спричиняє порушення обміну речовин. Особливу загрозу становлять очищені (рафіновані) продукти, які мають високу смакову привабливість, але низьку біологічну цінність. Їх надмірне споживання часто супроводжується втратою почуття міри, що сприяє переїданню та калорійному дисбалансу.

Результатом порушення структури харчування є значне поширення надмірної маси тіла, ожиріння та метаболічних розладів серед населення. Додатковим фактором ризику є висока концентрація синтетичних харчових добавок у продуктах (барвників, консервантів, емульгаторів, стабілізаторів), а також надмірне споживання цукру і солі [7].

Як свідчить практика, харчова поведінка більшості людей не відповідає принципам раціонального харчування. Це є одним із ключових провокуючих факторів розвитку патологій, пов'язаних із метаболізмом.

Збалансований раціон, з оптимальним вмістом вітамінів і мінералів, помірним споживанням цукру, регулярним вживанням води - є основою профілактики порушень обміну речовин та підтримання здоров'я [8].

Таким чином, виявлення та аналіз чинників, що визначають поширеність захворювань серед осіб молодого віку, зокрема у студентському середовищі, є надзвичайно актуальним завданням сучасної нутриціології. Здорове харчування в сучасному суспільстві не є чимось однозначним, універсальним чи легко досяжним. Воно є складним процесом, що вимагає індивідуального підходу з урахуванням реальних умов життя, ресурсів, рівня обізнаності та підтримки з боку середовища. Замість нав'язування жорстких стандартів, ефективні стратегії популяризації здорового харчування повинні ґрунтуватися на гнучкості, доступності та реалістичності рекомендацій.

Мета дослідження - наукове обґрунтування та розробка ефективних засобів популяризації здорового харчування серед студентської молоді з урахуванням специфіки їхнього способу життя, рівня обізнаності та психосоціальних особливостей.

Для дослідження були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до формування раціонального харчування та виявити ключові принципи здорового харчування, релевантні для студентської вікової групи.

2. Визначити особливості харчової поведінки студентської молоді, включно з основними порушеннями, типовими звичками та бар'єрами на шляху до здорового харчування.

3. Дослідити рівень інформованості, мотивації та ставлення студентів до здорового харчування на основі анкетування, аналізу джерел інформації та щоденних практик харчування.

4. Ідентифікувати ефективні канали комунікації та форми впливу для донесення інформації про здорове харчування до студентської аудиторії (соціальні мережі, інтерактивні заходи, просвітницькі кампанії тощо).

5. Розробити комплекс засобів популяризації здорового харчування, адаптований до потреб і стилю життя студентської молоді, із застосуванням сучасних інструментів нутриціології та інформаційних технологій.

Об'єкт дослідження - харчова поведінка та інформованість студентської молоді щодо принципів здорового харчування.

Предмет дослідження - засоби, методи та інформаційні підходи до популяризації здорового харчування серед студентської молоді.

Гіпотеза дослідження:

Якщо розробити та реалізувати науково обґрунтовані просвітницькі заходи з використанням актуальних каналів комунікації, то це сприятиме формуванню позитивного ставлення до здорового харчування та покращенню харчової поведінки серед студентської молоді.

Методи дослідження:

Аналіз наукової літератури, соціологічне опитування (анкетування), методи статистичної обробки даних, спостереження, розробка і впровадження інформаційної кампанії.

Основні результати роботи представлені та обговорені на Міжнародній науково - практичній конференції вчених, аспірантів і студентів «Наукові здобутки у вирішенні актуальних проблем виробництва та переробки сировини, стандартизації і безпеки продовольства» присвяченої 15-ти річчю факультету харчових технологій та управління якістю продукції АПК 2024. НУБіП. Київ.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Теоретичні засади здорового харчування та його популяризації

Харчування - це складний біологічний процес надходження, перетравлення, всмоктування та засвоєння поживних речовин, які необхідні для підтримання життєдіяльності організму. Воно забезпечує пластичні потреби організму (відновлення клітин і тканин), покриття енергетичних витрат, а також регуляцію фізіологічних функцій.

Впровадження моделей харчування, які поєднують принципи здоров'я та сталого розвитку, є ключовим елементом глобальних стратегій ООН, зокрема ФАО та ВООЗ, для забезпечення добробуту населення та зменшення негативного впливу на довкілля. Хоча здорове і стале харчування здебільшого взаємопов'язані, вони не завжди збігаються: раціон може бути екологічно сприятливим, але водночас незбалансованим для здоров'я, і навпаки. Тому важливо розробляти підходи, які враховують як дієтичну цінність, так і екологічні наслідки харчових виборів, підтримуючи продовольчу систему, що є одночасно корисною для людини та планети [9].

Нутриціологія - наука, що вивчає вплив харчування на організм людини, а також особливості харчових потреб у різні вікові, фізіологічні та професійні періоди життя. Її головною метою є оптимізація харчування як чинника зовнішнього середовища з метою зміцнення здоров'я та профілактики захворювань шляхом максимально ефективного використання біологічного потенціалу їжі [10].

Раціон харчування повинен бути збалансованим за вмістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів та інших біологічно активних речовин. Макронутрієнти, до яких відносяться вуглеводи, білки та жири, забезпечують організм енергією через окислення та виконують важливі будівельні функції. Мікронутрієнти, такі як вітаміни і мікроелементи, необхідні в малих кількостях, але критично важливі для підтримки

здоров'я, а енергію, яку використовує організм, можна виміряти за допомогою калориметрії або спеціальних рівнянь. Помилки в структурі харчування можуть порушувати гомеостаз організму та сприяти розвитку численних хронічних захворювань [11].

Медичні аспекти харчування неможливі без забезпечення доступу до самих харчових продуктів, що робить інтеграцію медичної науки з агропромисловим комплексом важливою для вирішення проблеми здорового харчування. Така інтеграція сприяє не тільки зростанню обсягів продовольства, але й забезпеченню продовольчої безпеки та розвитку національного виробництва. Окрім безпеки продуктів, важливими є їх якість, вміст корисних речовин та харчова щільність, що дозволяє отримувати максимальну кількість необхідних поживних і біологічно активних компонентів з кожною порцією їжі [12,13].

Технічний прогрес, який звільнив сучасну людину від важкої фізичної праці, призвів до зниження енерговитрат, що, в свою чергу, зменшило потребу в обсягах харчування, створюючи нові виклики для населення як розвинених країн [14].

У системі життєдіяльності людини харчування виконує дві основні функції: 1. енергетичну - забезпечення організму енергією, необхідною для роботи внутрішніх органів, фізичної активності та обміну речовин.

2. пластичну - побудову й оновлення клітинних структур, синтез тканин, ферментів, гормонів тощо.

Практично всі поживні речовини беруть участь у виконанні цих функцій, але з різною мірою вираженості: 1. білки переважно виконують пластичну функцію, є основним будівельним матеріалом для організму. 2. жири та вуглеводи - основні джерела енергії, тобто виконують переважно енергетичну функцію. 3. вітаміни, макро- і мікроелементи (залізо, кальцій, йод, цинк тощо) забезпечують регуляторну функцію, підтримуючи нормальний перебіг біохімічних процесів в організмі.

Таким чином, харчування - це не лише фізіологічна потреба, а й складний багатокомпонентний процес, від якого безпосередньо залежить здоров'я, працездатність та якість життя людини.

Технічний прогрес суттєво трансформував спосіб життя сучасної людини, значно полегшивши побут і практично повністю усунувши необхідність у важкій фізичній праці. Результатом цього стала різка зміна рівня щоденної фізичної активності, що, у свою чергу, призвело до значного зниження енерговитрат організму та доведених клінічних проявів (табл.1).

Таблиця. 1.1

Вплив регулярної фізичної активності на організм

Клінічні наслідки	Установлені ефекти
Зниження ризику раку товстої кишки, молочної залози, цукрового діабету.	Поліпшення чутливості клітин до інсуліну.
Зниження серцево-судинного ризику незалежно від наявності/відсутності цукрового діабету.	Споживання глюкози м'язами та зниження потреби в інсуліні (особливо під час тривалого фізичного навантаження).
Зниження ризику падінь і переломів шийки стегна та хребців.	Поліпшення циркуляції крові, сприяє розвитку колатерального кровотоку.
Зменшення маси тіла або її підтримання, зменшення задишки та стабілізація артеріального тиску.	Сприяє підвищенню максимального споживання кисню (МПК).
Зниження ризику депресії, покращення сну (глибини та швидкості засинання).	-
Може зменшувати клінічні прояви бронхіальної астми, артриту, дорсалгії.	-

З огляду на це, фізіологічна потреба в енергії також зменшилася, що вимагає відповідної корекції раціону харчування - як за калорійністю, так і за якісним складом їжі. Ігнорування цього факту часто призводить до надмірного надходження енергії з їжею, що перевищує витрати організму,

та, як наслідок, - до накопичення жирової тканини, розвитку ожиріння і пов'язаних із ним метаболічних порушень [15].

Харчування людини та здоровий спосіб життя відіграє основну роль у підтриманні здоров'я та працездатності, обмежуючи негативний вплив інших факторів, таких як екологія чи генетика (рис. 1.1).



Рис.1.1 Вклад факторів у забезпечення здоров'я та працездатності людини

Сучасна наука однозначно визнає важливість раціонального харчування як основи профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Баланс між енергією, яку організм витрачає протягом дня, і кількістю енергії, що надходить із їжею, є критично важливим для підтримання стабільної маси тіла та метаболічного здоров'я.

1.2. Аналіз сучасного стану інформованості студентів щодо здорового харчування.

Ідея здорового харчування в сучасному світі переповнена суперечностями та парадоксами. З одного боку, воно позиціонується як важлива і морально правильна мета, яка повинна бути досягнута кожною людиною. З іншого боку, на практиці воно стає важким або навіть неможливим завданням через численні фактори, які створюють відчуття постійної боротьби. Людина, яка намагається дотримуватись здорового харчування, часто опиняється перед необхідністю жертвувати власним задоволенням та комфортом заради досягнення того, що сприймається як ідеальний стиль життя [16].

Оптимальне харчування - основа для здоров'я як окремо взятої людини, так і суспільства в цілому. Найпоширеніші хронічні неінфекційні захворювання, які є причиною понад половини всіх смертей, безпосередньо пов'язані з порушенням харчування. Здорове харчування в сучасному суспільстві не є чимось однозначним, універсальним чи легко досяжним. Воно є складним процесом, що вимагає індивідуального підходу з урахуванням реальних умов життя, ресурсів, рівня обізнаності та підтримки з боку середовища. Замість нав'язування жорстких стандартів, ефективні стратегії популяризації здорового харчування повинні ґрунтуватися на гнучкості, доступності та реалістичності рекомендацій [17,19].

Попри широку популяризацію ідеї здорового харчування, її реалізація у повсякденному житті залишається складною для значної частини населення. Ідеал здорового харчування перебуває під постійною загрозою - через соціальні, економічні та культурні чинники, які формують реальні харчові практики людей. Здорове харчування є ключовим аспектом досягнення та підтримки здоров'я, але його сприйняття є складним і змінюється в контексті змін авторитетів і дискурсів. Дослідження в Аотеароа, Нова Зеландія, виявило чотири основні теми, що розкривають

труднощі та соціокультурні напруження, які обмежують впровадження здорового харчування в повсякденному житті [18].

1. Соціальні та економічні обмеження здорового харчування

Здорове харчування часто пов'язане з низкою бар'єрів: фінансових, інформаційних і структурних. Для багатьох людей доступ до якісних продуктів є обмеженим через зростання цін, недостатню інфраструктуру (особливо в сільській місцевості) або відсутність часу для приготування їжі. Питання «Чи можете ви дозволити собі харчуватись здорово?» стає риторичним - у багатьох випадках вибір не є вибором, а продиктований обставинами. Крім того, здорове харчування часто асоціюється з певним стилем життя або соціальним статусом, що створює відчуття виключення серед тих, хто не належить до середнього або вищого класу. Таке уявлення може сприяти соціальній стигматизації та посилювати нерівність. Незважаючи на популярне уявлення про здорове харчування як результат особистого вибору, воно значною мірою обумовлюється соціальними факторами: рівнем доходу, освіти, професійною зайнятістю, місцем проживання. Не всі мають однакові умови для реалізації здорових харчових стратегій, що створює структурні бар'єри.

2. Дезінформація та суперечливі харчові практики

Інформаційне поле, пов'язане з харчуванням, є перенасиченим та часто суперечливим. Веганські, палео-, кето-дієти пропонують кардинально різні підходи, що іноді суперечать офіційним рекомендаціям. У науковому та публічному просторі немає єдиного визначення здорового харчування, існує безліч «версій»: середземноморська дієта, кето, інтервальне голодування, веганство, дієти без глютену, безлактозні тощо. Це спричиняє плутанину серед населення, яке не завжди здатне критично оцінювати доцільність тієї чи іншої системи.

Люди часто не здатні відокремити науково обґрунтовану інформацію від маркетингових стратегій або інтернет-міфів, що ще більше ускладнює формування здорових звичок. Нездорова їжа є доступною, дешевою та

зручною, що робить її привабливішою для широкого загалу. Навіть за наявності знань про шкоду фаст-фуду чи надлишку цукру, вибір на користь здорового харчування часто програє швидкому задоволенню та зручності.

3. Здорове харчування як соціокультурний конструкт

Сучасний дискурс здорового харчування формує уявлення про нього як про моральну норму. У неоліберальному контексті здоров'я індивіда трактується як питання особистої відповідальності. Відтак, відмова від здорового харчування або невідповідність харчовим стандартам часто розглядається як прояв слабкості, браку дисципліни чи навіть провини.

У цьому контексті важливо розуміти, що здорове харчування - це не лише фізіологічна потреба, але й соціально сконструйований ідеал, який накладає на людей тиск і формує моральний дискурс навколо їжі, ваги та зовнішнього вигляду. Для ефективного впровадження принципів здорового харчування людина повинна мати достатній рівень нутриціологічної грамотності, навички кулінарної обробки продуктів, вміння читати етикетки, а також мотивацію до самоконтролю. Усе це не є універсально доступним.

4. Роль медіа та соціальних мереж

Цифрові медіа значно трансформували уявлення про харчування. Соціальні мережі стали платформами, де інфлюенсери формують нові стандарти краси та здоров'я. Водночас вони поширюють і альтернативні, часто ненаукові, поради щодо харчування. Це створює інформаційний хаос, у якому споживачеві важко зорієнтуватися. Онлайн-дискурс про харчування поєднує у собі ідеї оздоровлення, контролю, дисципліни та споживання. У соціальних мережах образи «здорового харчування» часто є естетично привабливими, але нереалістичними. Вони формують стандарти, що орієнтовані на зовнішню картинку, а не на реальні потреби та можливості людини. Це створює психологічний тиск і відчуття провини у тих, хто не може досягти ідеалу.

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Зміна способу життя, уявлень про харчування та споживчих звичок є визначальними характеристиками молоді 21 століття.

Сучасні тенденції - це не лише прагнення до мобільності та самореалізації, а й вплив цифрового середовища, стресових чинників та обмеженого часу на вибір харчових продуктів. У цьому контексті раціональне харчування стає надзвичайно важливим як для підтримання фізичного здоров'я, так і для психоемоційної стабільності.

З метою вивчення особливостей харчової поведінки студентської молоді, її знань, мотивації та бар'єрів на шляху до здорового харчування, упродовж січня – квітня 2025 року нами було проведено анкетне опитування серед 90 студентів м. Києва та Київської області. Опитування охоплювало молодь обох статей, які навчаються в закладах вищої освіти різних спеціальностей.

Опитування здійснювалося в чотири етапи. На підготовчому етапі було розроблено анкету, адаптовану до умов міста, а також проведено організаційні заходи - підготовка інформаційних матеріалів, погодження методики дослідження, підготовка інформованих згод. Другий етап включав безпосереднє залучення учасників і розповсюдження анкет. Оскільки метою дослідження не була реклама чи просування жодної установи, ми не вказуємо назви закладів, де проводилося опитування. На третьому етапі було здійснено обробку результатів за допомогою програмного забезпечення «Statistica 13.0», що дозволило провести якісний статистичний аналіз отриманих даних. Четвертий етап включав формулювання висновків і розроблення практичних рекомендацій.

Метод анкетування виявився ефективним у контексті вивчення звичок студентської молоді: він дозволяє швидко отримати великі масиви даних, оцінити режим харчування, частоту споживання різних груп продуктів, ставлення до здорового способу життя та рівень обізнаності з питань харчової безпеки. Результати дослідження свідчать про поширене

порушення принципів збалансованого харчування, недостатнє споживання овочів, фруктів, молочних продуктів і надмірне вживання швидкої їжі, напоїв з високим вмістом цукру та жирів.

Ці результати можуть бути використані для створення інформаційно-освітніх програм, націлених на підвищення обізнаності молоді щодо важливості здорового харчування, а також у якості бази для подальших досліджень, розробки стратегій зменшення ризиків, пов'язаних із нераціональним харчуванням у студентському середовищі.

Анкета щодо харчування та здоров'я молодих людей.

Інструкція: Будь ласка, заповніть цю анкету чесно. Ваша інформація є конфіденційною і буде використана лише для наукових цілей.

Ваші відповіді допоможуть у вивченні зв'язку між харчуванням, соціальними звичками та здоров'ям молодих людей.

Анкета щодо харчування та здоров'я молодих людей

Інструкція:

Будь ласка, заповніть цю анкету чесно. Ваша інформація є конфіденційною і буде використана лише для наукових цілей. Ваші відповіді допоможуть у вивченні зв'язку між харчуванням, соціальними звичками та здоров'ям молодих людей.

Дата звернення: _____

Телефон для зв'язку: _____

Загальна інформація

Вік: _____

Стать:

Чоловік

Жінка

Інше

Освіта:

Середня

Вища

Інше

Соціальний статус:

Навчаюся

Працюю

Навчаюся + Працюю

Сімейний стан:

Одружений(на)

Не одружений(на)

Інше

Ким працюєте (скільки годин на роботі): _____

Здоров'я

Як би ви оцінили своє загальне самопочуття?

Дуже добре

Добре

Задовільно

Погано

Стомлюваність, слабкість, різке зниження тонусу після 14:00, метеозалежність

Так

Ні

Якщо так, будь ласка, уточніть: _____

Малорухливий спосіб життя:

Так

Ні

Якщо так, будь ласка, уточніть: _____

Чи мали ви будь-які проблеми зі здоров'ям, пов'язані з харчуванням?

Так

Ні

Якщо так, будь ласка, уточніть: _____

Чи маєте Ви обмеження у вживанні продуктів харчування?

Ні

Веган або вегетаріанець

Ідеологічні обмеження (релігійні пости)

Фінансові труднощі та медичні протипоказання

Як часто Ви звертаєтесь до стоматолога?

Часто

Не звертаюся

1 раз на рік

2-3 рази на рік

Ваше ставлення до здорового способу життя?

Веду здоровий спосіб життя

Намагаюсь дотримуватись

Не веду і не збираюся

Як часто ви займаєтесь фізичною активністю?

Часто

Рідко

Ніколи

Чи працюєте ви за комп'ютером/гаджетами більше 8 годин на день?

Так

Ні

Зловживання алкоголем (частіше, ніж раз на тиждень)?

Так

Ні

Куріння?

Так

Ні

Чи відчуваєте ви дратівливість, тривожність, пригніченість, перепади настрою?

Так

Ні

Чи відчуваєте ви апатію, депресію?

Так

Ні

Порушення сну: після сну не відчуваєте себе відпочилим?

Так

Ні

Часті застудні захворювання та/або тривале одужання?

Так

Ні

Стиль харчування

Як часто Ви їсте?

1 раз на день

2 рази на день

3 рази на день

Частіше 3 разів

Як Ви вважаєте, Ви харчуєтесь різноманітно?

Так

Ні

Чи орієнтуєтесь Ви на поняття збалансованості, раціональності та адекватності харчування?

Так

Ні

Які платформи ви використовуєте для отримання інформації про харчування?

(можна обрати кілька варіантів)

Соціальні мережі

Блоги/вебсайти

Друзі/сім'я

Книги

Інше: _____

Ваша мотивація раціонального харчування?

(можна обрати кілька варіантів)

Турбота про фізичне здоров'я і зовнішній вигляд

Поліпшення самопочуття

Корекція фігури

Збереження здоров'я

Здійснюючи споживчий вибір продуктів харчування, ви орієнтуєтесь на:

Показники ціни

Якість

Немає значення

Які види їжі ви зазвичай вживаєте?

(можна обрати кілька варіантів)

Борошняні та круп'яні страви

М'ясо та риба

Молочні страви та яйця

Фрукти та сирі овочі

Як часто вживаєте десерти у вигляді булочок, печива, цукерок, тортів?

1 раз на день

2 рази на день

3 рази на день

Частіше 3 разів

Як часто вживаєте солодкі газовані напої?

Щодня

1 раз на тиждень

2-3 рази на тиждень

Рідко вживаю

Взагалі не вживаю

Часте вживання кави, чаю (більше 2-х чашок на день)?

Так

Ні

П'ю чай:

Без цукру

1 ложка цукру

2-3 ложки цукру

3-4 ложки цукру

Ставлення до видів харчування

Фаст-фуд?

Позитивне

Нейтральне

Негативне

Домашня кухня?

Позитивне

Нейтральне

Негативне

Здорове харчування?

Позитивне

Нейтральне

Негативне

Напівфабрикати?

Позитивне

Нейтральне

Негативне

Приготування їжі для головного прийому?

Готую сам

Готую сам із використанням напівфабрикатів

Харчуюсь в закладах громадського харчування

Використовую напівфабрикати

Ваші уподобання щодо вибору закладу громадського харчування (формати закладів):

Кафе

Їдальні

Ресторани

Буфети

Бари

Закусочні

Вендингові автомати

Інше: _____

Додаткові питання:

Чи звертаєтесь ви до професіоналів для консультування щодо харчування?

Так

Ні

Чи стежите ви за новинами і трендами в сфері здорового харчування через інтернет?

Так

Ні

Як часто ви споживаєте фаст-фуд або іншу швидку їжу?

Щодня

Раз на тиждень

2-3 рази на місяць

Рідко

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІХ ОБГОВОРЕННЯ

У дослідженні взяли участь мешканці м. Києва та Київської області. Гендерне співвідношення респондентів склало: 27 % - чоловіки, 73 % - жінки (рис. 3.1). Переважну більшість опитаних становила молодь віком 19–25 років (68 %), що пояснює високий відсоток студентів серед респондентів (рис. 3.2). Основна маса опитаних - особи, які навчаються або поєднують навчання з роботою (рис.3.3).



Рис 3.1. Гендерний склад випадкової вибірки мешканців м. Києва та Київської області, які прийняли участь в анкетуванні.

Частка учасників опитування у віці до 18 років склала - 29 %; від 19 до 25 років - 58 %; старше 25 років - 13 % (рис3.2).

За соціальним статусом учасники опитування розділилися на три основні групи: ті, хто навчається, - 56,6 %; ті, хто поєднує роботу і навчання, - 36,7 %; ті, хто працює, - 6,7 %.

Таким чином, більша частина респондентів - молодь, що навчається, майже дві третини опитаних - жінки.

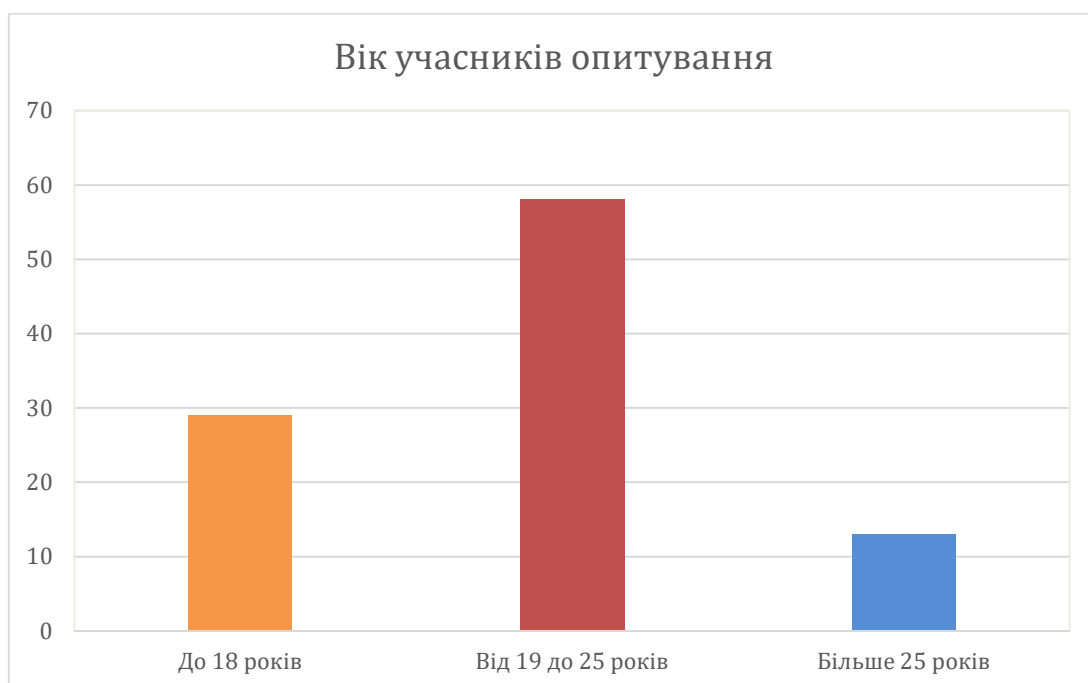


Рис. 3.2. Вік учасників опитування.

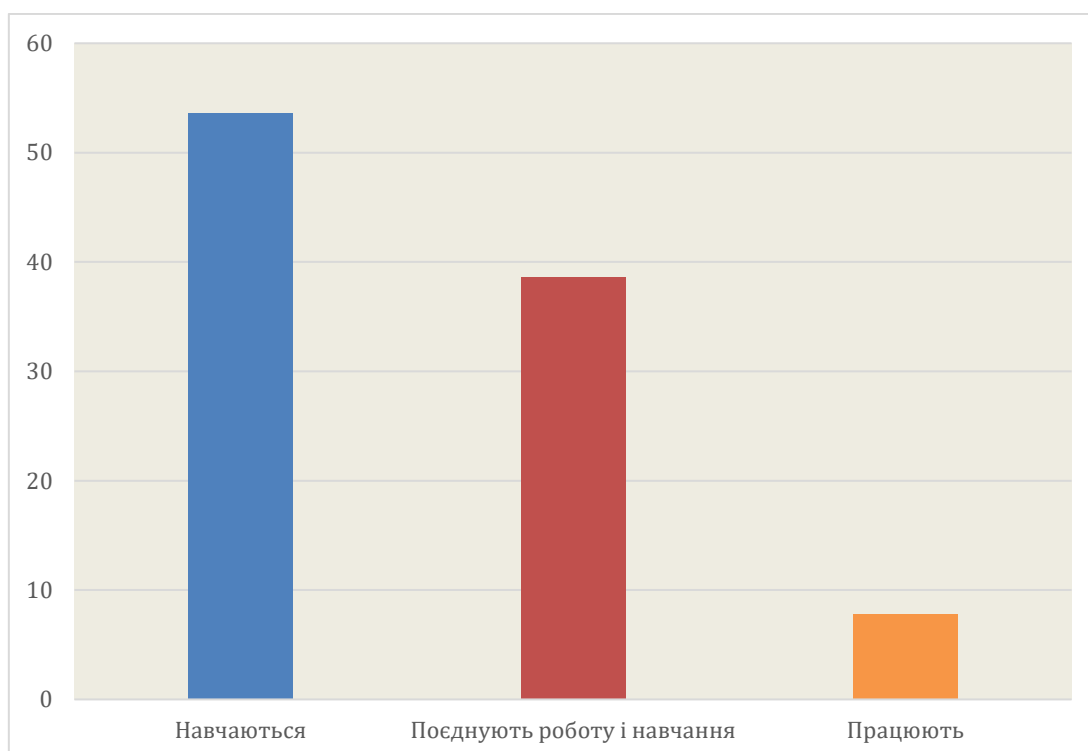


Рис. 3.3. Соціальний статус учасників опитування.

Хоча загальна поінформованість про здоровий спосіб життя є доволі високою - 27,3 % вважають, що його дотримуються, а ще 53,3 % намагаються вести ЗСЖ, - майже 20 % відверто заявили про ігнорування

його принципів. Аналогічна тенденція спостерігається і в харчуванні: 18,6 % (усі чоловіки) не дотримуються принципів раціонального харчування (рис. 3.4).

Основними мотивами раціонального харчування серед тих, хто його дотримується, були: збереження здоров'я (48 %), корекція фігури (46 %) та поліпшення самопочуття (39,3 %). Цікаво, що 10,6 % респондентів, переважно жінки, вказали, що правильне харчування допомагає їм зберігати емоційний баланс.

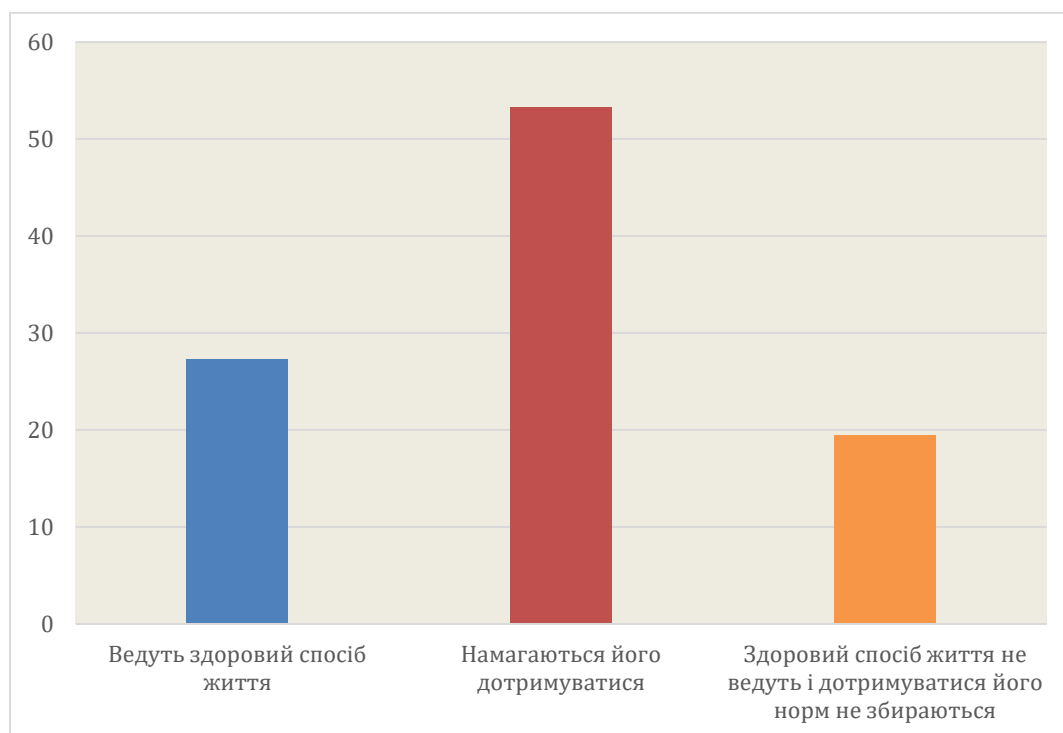


Рис. 3.4. Ставлення учасників опитування до здорового способу життя.

Знову-таки приблизно кожен п'ятий учасник опитування (18,6 %, усі чоловіки) продекларував, що не дотримується принципів раціонального харчування.

62,6 % опитаних не мають жодних харчових обмежень, проте 15,3 % посилаються на медичні показання, а ще 15,3 % - на фінансові труднощі. 10 % дотримуються релігійних чи ідеологічних обмежень, два учасника виявився веганом.

Половина респондентів віддають перевагу борошняним і круп'яним стравам, лише 5,5 % - овочам і фруктам (рис. 3.5). Це свідчить про низький рівень білкової і мінеральної насиченості раціону, що типово для економічно вразливих груп населення.

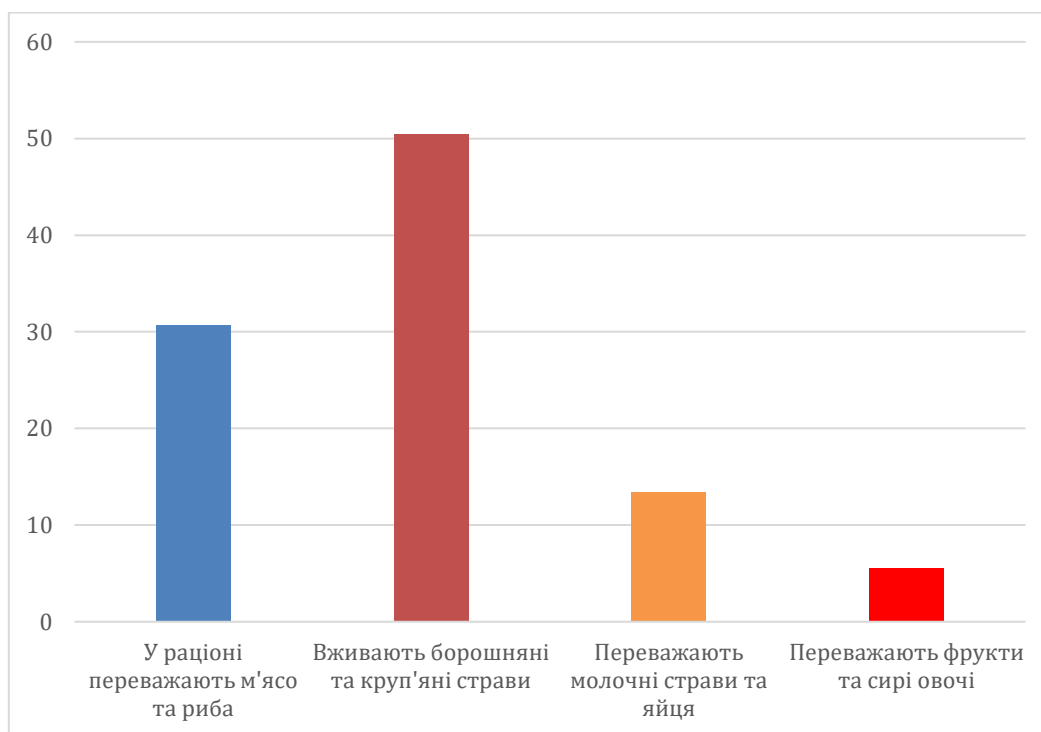


Рис.3.5. Показники вибору продуктів у раціоні харчування

Згідно з результатами проведеного анкетування, значна частина респондентів регулярно споживає десерти. Зокрема, 71,4% учасників опитування зазначили, що вживають булочки, печиво, цукерки та торти часто. При цьому 65,9% повідомили про щоденне вживання десертів, а 26,5% - про споживання їх 2–3 рази на день. Лише 7,6% опитаних вказали, що ніколи не вживають подібні вироби (рис. 3.6).

Також встановлено, що 56,2% учасників часто та безладно споживають солодощі поза межами основних прийомів їжі, що є прямим порушенням принципів протикарієсної дієти. Така харчова поведінка не лише сприяє надмірному надходженню вуглеводів в організм, а й створює в ротовій порожнині сприятливі умови для розвитку карієсу - зокрема,

формування кислого середовища, яке прискорює демінералізацію емалі зубів. Особливо шкідливим є прийом солодоців наприкінці їжі або між основними прийомами їжі.

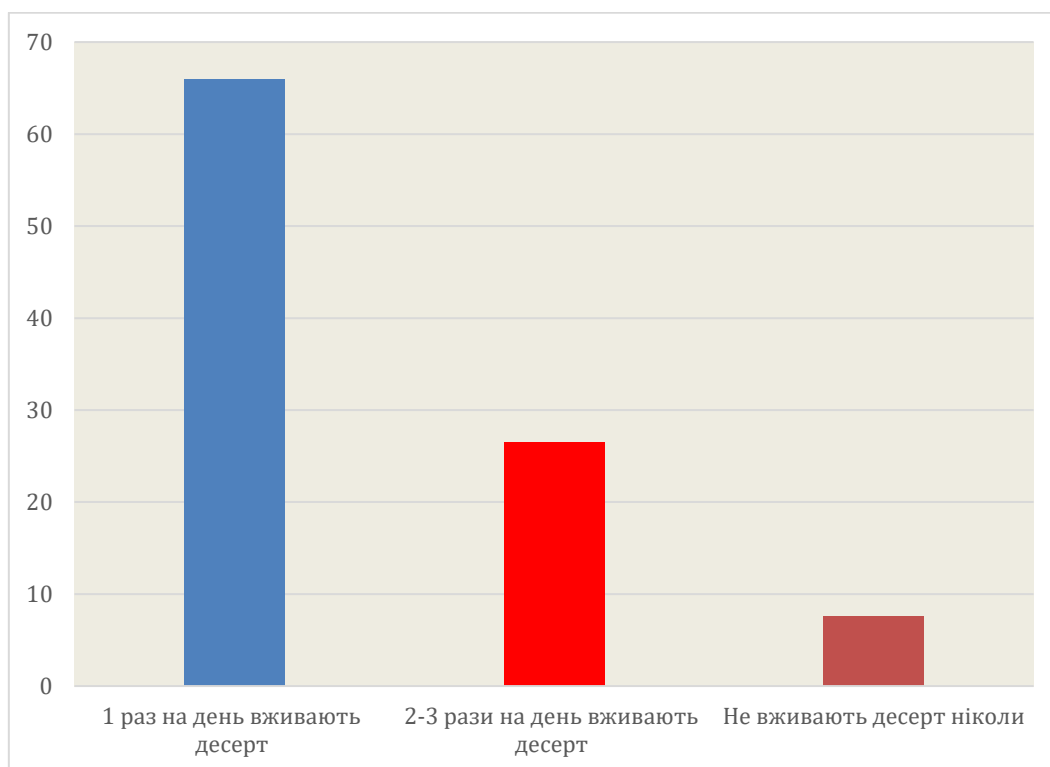


Рис. 3.6. Показники частоти вживаєте десертів.

Результати опитування засвідчують, що споживання солодких газованих напоїв є звичним серед значної частини респондентів. Зокрема, щодня їх вживають 10,8% опитаних. Один раз на тиждень ці напої споживає 30,4%, а 2–3 рази на тиждень - 41,1% (тобто кожен третій). Рідко вживає газовані напої 16,4% учасників опитування, і лише 1,3% зазначили, що взагалі не вживають їх (рис. 3.7).

Систематичне вживання солодких газованих напоїв чинить негативний вплив на різні системи організму. В першу чергу, такі напої містять велику кількість доданих цукрів, що є фактором ризику розвитку ожиріння, інсулінорезистентності та цукрового діабету 2 типу. Часте вживання рідких калорій, які не викликають тривалого насичення, призводить до надлишкового добового споживання енергії.

Крім того, штучні добавки, барвники, ароматизатори та консерванти, що містяться у складі солодких газованих напоїв, можуть спричинити

метаболічні порушення, посилювати прояви гіперактивності у дітей, впливати на мікрофлору кишечника, а також підвищувати ризик хронічних запальних процесів.

Особливо небезпечно вживання солодкої газованої води у поєднанні з малорухомим способом життя, що характерно для значної частини молоді. Це створює передумови для розвитку метаболічного синдрому вже у підлітковому віці.

Таким чином, отримані дані свідчать про необхідність підвищення рівня обізнаності населення щодо потенційної шкоди надмірного споживання солодких газованих напоїв та впровадження профілактичних заходів, спрямованих на формування здорових харчових звичок.

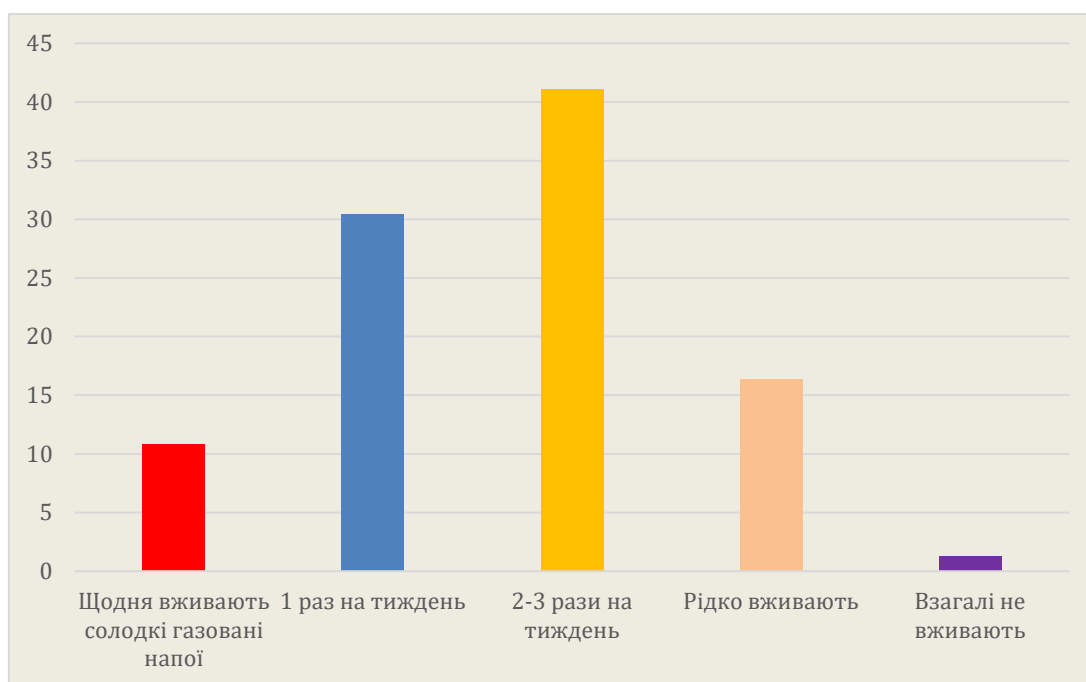


Рис. 3.7. Показники частоти вживаєте солодких газованих напоїв

Ще однією тенденцією, що суперечить принципам раціонального харчування, є надмірне додавання цукру до чаю. Лише 30,7% студентів п'ють чай без цукру, тоді як 41,2% додають по 2–3 ложки на чашку. Такий рівень цукрового навантаження є суттєвим джерелом зайвих калорій, що збільшує ризик метаболічних порушень.

Дані щодо споживання молочних продуктів, багатих на кальцій, також свідчать про харчовий дисбаланс: 15,7% молоді взагалі не вживають молока, а половина з тих, хто його споживає, не отримують навіть мінімальної добової норми - 0,5 літра. Інші молочні продукти (сир, сметана, йогурт) вживаються нерегулярно і в недостатніх обсягах. Така ситуація загрожує формуванням кальцієвого дефіциту, що в довгостроковій перспективі негативно впливає на мінералізацію кісткової тканини та здоров'я зубів.

Аналогічна картина спостерігається і щодо вживання риби та морепродуктів - джерел фосфору, йоду, омега-3 жирних кислот. Лише 23,6% опитаних регулярно споживають ці продукти. Нестача фосфору у раціоні ускладнює засвоєння кальцію, що погіршує стан опорно-рухової системи.

Щодо поведінки споживачів при виборі продуктів, найбільш значущими критеріями є якість (82,6%) та ціна (67,3%). При цьому жінки в 1,6–1,7 раза частіше, ніж чоловіки, звертають увагу на ці показники, що може бути пов'язано з традиційним розподілом ролей у домашньому господарстві. Половина опитаних (50,6%) звертає увагу на склад продуктів, при цьому жінки знову активніші. Цікавим є факт, що калорійність продуктів цікавить лише 22,6% респондентів, і всі вони - жінки.

У питанні безпеки продуктів 89,3% опитаних звертають увагу на термін придатності та дату виробництва, незалежно від статі. Водночас показники екологічності продуктів мають низький пріоритет: лише 6,7% респондентів надають їм значення, що може бути пов'язано з вищою вартістю, недовірою до сертифікації, а також недостатнім рівнем обізнаності.

Отже, результати дослідження вказують на необхідність активізації інформаційної та освітньої роботи серед молоді з питань здорового харчування. Зокрема, потрібне формування навичок усвідомленого вибору

продуктів, зниження споживання доданих цукрів та стимулювання регулярного вживання продуктів, багатих на кальцій і фосфор. Раціональне харчування має стати базовою складовою культури здоров'я студентської молоді.

Результати опитування показують різне ставлення молоді до різних видів харчування, що має суттєвий вплив на їх раціон. Найбільш позитивно оцінюється домашня кухня, яка отримала позитивне ставлення у 96,6% респондентів. Це вказує на те, що більшість опитаних віддають перевагу приготуванню їжі вдома, що дозволяє контролювати склад продуктів та приготування страв.

Здорове харчування також є популярним серед молоді, при цьому 78,0% респондентів оцінюють його позитивно. Проте, незважаючи на загальний інтерес до здорового харчування, 20,6% мають нейтральне ставлення, а 1,4% - негативне. Це може свідчити про необхідність подальшої популяризації здорових харчових звичок та доступу до здорової їжі.

Ставлення до фаст-фуду є менш однозначним: 46,0% респондентів позитивно ставляться до цієї категорії їжі, 37,3% мають нейтральне ставлення, а 16,7% - негативне. Це підтверджує популярність швидкого харчування серед молоді, але також відображає певну обізнаність щодо його впливу на здоров'я.

Напівфабрикати отримали найбільш суперечливу оцінку: 19,3% респондентів мають позитивне ставлення до цього виду їжі, 48,0% - нейтральне, а 32,7% оцінюють його негативно. Цей результат вказує на те, що напівфабрикати все ще займають значне місце у раціоні молоді, але зростає усвідомлення їх низької харчової цінності та потенційних ризиків для здоров'я. Ставлення респондентів до видів харчування представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Ставлення респондентів до видів харчування

Вид харчування	Відношення респондентів, % від загальної кількості		
	Позитивне	Нейтральне	Негативне
Фаст-фуд	46,0	37,3	16,7
Домашня кухня	96,6	3,3	0
Здорове харчування	78,0	20,6	1,4
Напівфабрикати	19,3	48,0	32,7

Лише 22% чоловіків готують їжу самостійно, що є досить низьким показником, порівняно з жінками. Це може свідчити про більшу залежність чоловіків від готових страв або продуктів, які не потребують значних зусиль для приготування. Понад 41% жінок готують їжу самостійно. Це значно більше, ніж серед чоловіків, і, ймовірно, пов'язано з традиційним уявленням про жінок як головних кухарів у домогосподарствах.

Загалом, 63,3% респондентів готують їжу самостійно, що показує, що більшість людей все ж намагаються контролювати процес приготування їжі.

Готую сам із використанням напівфабрикатів: 14% чоловіків використовують напівфабрикати при приготуванні їжі, що вказує на певну прихильність до полегшеного процесу приготування їжі. Це може бути пов'язано з браком часу або бажанням знизити зусилля при приготуванні.

14,6% жінок також використовують напівфабрикати, що показує, що в обох групах існує схожий рівень використання таких продуктів.

28,6% респондентів використовують напівфабрикати. Це може свідчити про прагнення до швидкості і зручності при приготуванні їжі, що характерно для сучасного ритму життя.

Харчуюся в закладах громадського харчування: лише 4% чоловіків харчуються в закладах громадського харчування, що є низьким показником, оскільки в такому разі важливою є економія часу або зручність. Порівняно більше жінок (11,3%) харчуються в закладах громадського харчування. Це може бути обумовлено як особистими вподобаннями, так і факторами, такими як соціальні активності або робочий графік. Загалом, 15,3% респондентів воліють харчуватися в закладах громадського харчування, що підтверджує популярність цього варіанту серед частини людей, які цінують зручність або соціальність таких місць.

Використовую напівфабрикати: лише 2% чоловіків використовують тільки напівфабрикати, що може вказувати на те, що чоловіки віддають перевагу повному або частковому приготуванню їжі з основних інгредієнтів. Лише 0,6% жінок використовують тільки напівфабрикати, що є мінімальним показником. Це може свідчити про те, що жінки схильні приготувати їжу самостійно, навіть якщо іноді використовують допоміжні засоби у вигляді напівфабрикатів. І лише тільки 2,6% респондентів вказали на використання лише напівфабрикатів, що свідчить про загальну недовіру або небажання харчуватися виключно готовими продуктами, що зазвичай мають меншу харчову цінність. Таблиця 3.2. відображає поведінку респондентів щодо приготування їжі для головного прийому їжі, дає цікаві insights щодо харчових звичок і вподобань серед чоловіків і жінок.

Таблиця 3.2

Приготування їжі для головного прийому

Респонденти	Приготування їжі для головного прийому респондентами, % від загальної кількості			
	Готую сам	Готую сам із використанням напівфабрикатів	Харчуюся в закладах громадського харчування	Використовую напівфабрикати
чоловіки	22	14	4	2
жінки	41,3	14,6	11,3	0,6
всього	63,3	28,6	15,3	2,6

Уподобання респондентів щодо вибору закладу громадського харчування (Таблиця 3.3) відображає уподобання респондентів щодо типу закладу громадського харчування, на яких чоловіки та жінки роблять свої вибори. Розглянемо кожен з форматів закладів і їх вподобання серед респондентів.

Всього: 60% респондентів віддають перевагу кафе, що є найпопулярнішим форматом серед усіх. Це може бути пояснено тим, що кафе часто пропонують широкий асортимент страв у неформальній атмосфері, що робить їх привабливими для різних груп людей. 15,3% чоловіків обирають кафе, що порівняно низький показник серед інших форматів. 44,7% жінок надають перевагу кафе, що вказує на те, що жінки більше схильні до відвідування кафе для прийому їжі чи відпочинку.

48,6% респондентів обирають їдальні. Це може бути пов'язано з бажанням отримати ситну їжу за доступною ціною, а також з тим, що їдальні часто знаходяться в зручних місцях, наприклад, біля робочих чи навчальних закладів.

22% чоловіків надають перевагу їдальням, що свідчить про те, що їдальні є популярним місцем для харчування серед цієї групи. 26,6% жінок вибирають їдальні, що трохи більше за чоловіків. Це може свідчити про те, що жінки більше орієнтуються на швидкий та бюджетний обід.

26,6% респондентів обирають ресторани, що є меншим відсотком порівняно з кафе та їдальнями, але все ж вказує на популярність цього формату для відвідування в урочистих або соціальних випадках. 8% чоловіків обирають ресторани, що свідчить про рідкість відвідування цього формату серед чоловіків. 18,6% жінок віддають перевагу ресторанам, що є значним показником, ймовірно, через бажання насолодитися приємною атмосферою та гарною кухнею.

8,6% респондентів вибирають буфети, що є відносно низьким показником. Буфети зазвичай пропонують швидке та зручне харчування, але їхня популярність менша порівняно з кафе чи їдальнями. 5,3% чоловіків віддають перевагу буфетам, що вказує на помірний інтерес до цього формату. 3,3% жінок вибирають буфети, що є меншим показником, ніж серед чоловіків. Можливо, жінки більше орієнтовані на формати, які пропонують більше різноманіття або приємнішу атмосферу. 6% респондентів обирають бари, що є порівняно низьким показником серед інших варіантів. 4% чоловіків віддають перевагу барам, що є більш характерним для чоловіків, які можуть відвідувати ці заклади для соціальних чи розважальних заходів. Лише 2% жінок вибирають бари, що вказує на низьку популярність цього формату серед жінок.

5,3% респондентів вибирають закусочні, що є низьким показником. 2% чоловіків надають перевагу закусочним, що може вказувати на певну схильність до швидкої їжі. 3,3% жінок вибирають закусочні, що є трохи більше, але все одно низьким порівняно з іншими форматами.

2,6% респондентів використовують вендингові автомати для харчування, що є найменш популярним форматом. 0,6% чоловіків

обирають вендингові автомати, що вказує на рідкість цього вибору серед чоловіків.

2% жінок обирають цей варіант, що також є досить низьким.

4% респондентів вибирають інші формати харчування, не вказані в таблиці. Цей показник відображає інтерес до альтернативних варіантів, можливо, нових або менш відомих форматів. 2% чоловіків вибирають інші формати. 2% жінок також вибирають інші варіанти харчування.

Таблиця 3.3

Уподобання респондентів, щодо вибору закладу громадського харчування

Формати закладів	Уподобання респондентів, % від загальної кількості		
	всього	чоловіки	жінки
Кафе	60	15,3	44,7
Їдальні	48,6	22	26,6
Ресторани	26,6	8	18,6
Буфети	8,6	5,3	3,3
Бари	6	4	2
Закусочні	5,3	2	3,3
Вендингові автомати	2,6	0,6	2
Інше	4	2	2

У контексті сучасного урбанізованого середовища особливої актуальності набуває питання формування здорових харчових звичок серед молоді. Незважаючи на активну популяризацію ідеї здорового способу життя, результати опитування свідчать, що частина молодих споживачів, особливо мешканці міст, досі керується у виборі продуктів переважно ціною та зручністю, ігноруючи екологічність, склад і харчову цінність їжі.

Зокрема, екологічна безпечність продуктів залишається поза увагою більшості. Тільки кожен восьмий респондент зважав на виробника або джерело походження продукту. Водночас жінки значно уважніше ставляться до цього аспекту – майже в п'ять разів частіше, ніж чоловіки.

Популярність фаст-фуду серед молоді пов'язана з ритмом життя: швидко, зручно, доступно. Однак, за цими критеріями часто ховається низька харчова цінність, надлишок солі, цукру, трансжирів і штучних добавок. Часте вживання таких страв може призводити до порушення обміну речовин, надмірної ваги, погіршення самопочуття й навіть до хронічних захворювань у перспективі.

Альтернативою має стати популяризація: самостійного приготування їжі з простих і натуральних інгредієнтів; якісних напівфабрикатів, що відповідають сучасним стандартам безпеки; мереж еко-фаст-фуду, що поєднують швидкість з користю.

Збалансоване харчування має ґрунтуватися на правильному поєднанні макроелементів (білки, жири, вуглеводи) та мікроелементів (вітаміни і мінерали), які відіграють ключову роль у підтриманні енергії, психоемоційної стабільності та фізичної активності.

Включення молочних продуктів, горіхів, бобових та чаю в щоденне харчування сприяє підтримці мінерального балансу, що важливо в період росту, навчання, фізичних навантажень.

Молоко, сир, квасоля – оптимальні для студентського раціону, оскільки містять не лише кальцій і фосфор, а й легко засвоюються.

Систематичне вживання чаю з високим вмістом фтору може бути простим способом підтримки балансу мікроелементів, але важливо не зловживати - надлишок фтору також може бути шкідливим.

Кальцій, фосфор і магній важливі для підтримки кісткової системи, м'язового тону та роботи серцево-судинної системи. Фосфор бере участь у енергетичному метаболізмі, синтезі ферментів і гормонів. Фтор, цинк, селен – потрібні для імунітету та антиоксидантного захисту. Ці елементи надходять в організм із продуктами: молочними, рибою, яйцями, крупами, овочами, бобовими, горіхами.

Продукти з високим вмістом кальцію:

Твердий сир (760 мг) – абсолютний лідер серед представлених продуктів. Його регулярне вживання може значно підвищити добове надходження кальцію, важливого для кісткової маси, м'язової активності та нервової провідності.

Яйця (552 мг) – неочікувано високий показник кальцію (ймовірно, враховано й шкаралупу або частково підрахунок нетиповий – цей показник потребує уточнення).

Квасоля і кисломолочний сир (по 150 мг) – хороші доступні джерела кальцію для вегетаріанців або в щоденному раціоні.

Продукти з високим вмістом фосфору:

Твердий сир (600 мг), горіхи (564 мг) і квасоля (480 мг) мають значну кількість фосфору, необхідного для обміну енергії, побудови клітин і підтримки кісткової структури.

Кисломолочний сир і молоко – помірні джерела фосфору, підходять для щоденного вживання.

Продукти з високим вмістом фтору:

Горіхи (685 мкг) і грузинський чай (600 мкг) – лідери за фтором. Фтор відіграє важливу роль у формуванні кісткової тканини, зміцненні емалі, регуляції мінерального обміну.

Яйця (55 мкг) і квасоля (44 мкг) – додаткові джерела фтору, доступні і різноманітні (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Вміст кальцію, фосфору і фтору в продуктах.

Найменування продукту	Вміст мінеральних елементів, Мкг у 100 г продуктів		
	Кальцій	Фосфор	Фтор
Кисломолочний сир	150	216	32
Сир	760	600	-
Горіхи	124	564	685
Квасоля	150	480	44
Яйце куряче	552	15	55
Редис	39	44	17
Чай грузинський	-	-	600
Молоко коров'яче	121	91	20

Фрукти, овочі, ягоди - джерело природних вітамінів, клітковини, ферментів та біологічно активних речовин. Їх регулярне споживання покращує травлення, підтримує мікрофлору кишечника та знижує ризики запальних процесів.

Однак деякі з них (наприклад, кислі ягоди або шпинат) мають високу кислотність або містять речовини, що у великій кількості можуть пригнічувати засвоєння кальцію. Тому важливо не зловживати навіть корисними продуктами, дотримуючись балансу.

Одним з пріоритетів має стати регулярність харчування, а також контроль за розміром порцій і калорійністю. Молодь часто харчується на ходу або пропускає прийоми їжі, що веде до переїдання в інші періоди дня або до вибору менш здорової їжі. Крім того, необхідно: обмежити

споживання солодких напоїв та снєків; віддавати перевагу воді, натуральним сокам, компотам без цукру; навчитися читати етикетки та звертати увагу на склад продуктів, терміни зберігання, калорійність і наявність синтетичних добавок.

Проведений аналіз харчування серед молоді виявив значні порушення у збалансованості раціону за основними нутрієнтами – білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінералами. Особливо відчутною є нестача в раціоні продуктів, які підтримують оптимальний мінеральний обмін і загальне функціонування організму. Така ситуація потребує системного підходу до популяризації основ здорового харчування.

У сучасних умовах особливу увагу слід приділяти просвітницькій роботі, спрямованій на формування відповідального ставлення до власного харчування. Надзвичайно важливим є залучення до цієї роботи представників медіа – журналістів, блогерів, лідерів громадської думки, які мають постійний контакт з мільйонами телеглядачів, радіослухачів та інтернет-користувачів. Саме вони можуть стати ефективним каналом донесення перевіреної, науково обґрунтованої інформації про користь збалансованого харчування, значення мікроелементів (як-от кальцію, фосфору, магнію, фтору) для здоров'я, та ризики, пов'язані з надлишком простих вуглеводів, трансжирів і надмірно оброблених продуктів.

Формування культури харчування змалку – це ключовий компонент профілактики не лише хронічних неінфекційних захворювань (ожиріння, цукрового діабету, гіпертонії), а й підтримки загального фізичного й психоемоційного стану молодого покоління.

Здорове харчування є основою фізичного й психічного добробуту людини, особливо в молодому віці, коли формується не лише тіло, а й звички, що впливатимуть на стан здоров'я впродовж усього життя. Сьогодні велика кількість хронічних захворювань безпосередньо пов'язана з порушеннями в харчуванні - надлишком простих вуглеводів, солі, жирів і недостатнім споживанням вітамінів, мінералів, клітковини. Це призводить

до ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу, проблем зі шкірою, травленням і навіть до зниження когнітивних функцій.

Повноцінний раціон має включати всі основні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Білки виконують структурну функцію - беруть участь у побудові клітин, ферментів та гормонів. Жири забезпечують організм енергією, сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів А, D, Е, К та є важливими для роботи мозку. Вуглеводи - основне джерело енергії для тіла і мозку, але слід надавати перевагу складним вуглеводам, що повільно засвоюються та підтримують стабільний рівень цукру в крові. Вітаміни і мінерали є регуляторами обмінних процесів і життєво необхідними для підтримки імунітету, міцності кісток, зору, кровотворення тощо.

Рекомендовано мати три основні прийоми їжі на день - сніданок, обід і вечерю, причому вечеря має бути за 3–4 години до сну. Такий режим харчування сприяє кращому засвоєнню їжі, нормалізації рівня глюкози в крові та зменшенню ризику переїдання. Основу щоденного раціону повинні становити овочі, фрукти, цільнозернові продукти, бобові, горіхи, молочні продукти з низьким вмістом жиру. Важливо щодня споживати щонайменше 500 г овочів і фруктів, а також продукти з високим вмістом харчових волокон, що покращують травлення і підтримують здорову мікрофлору кишківника.

Не менш важливо стежити за власною вагою та окружністю талії як показниками ризику метаболічних порушень. Зважування і прості вимірювання двічі на місяць допомагають своєчасно виявити негативні зміни та скоригувати раціон. При виборі продуктів доцільно звертати увагу не лише на смак і ціну, а й на склад, спосіб обробки, терміни придатності й харчову цінність. Повсякденне здорове харчування - це не складна дієта, а розумний вибір, який поступово перетворюється на звичку і сприяє довгому, активному й якісному життю (рис 3.8).



Рис. 3.8. Принцип здорової тарілки.

Нова харчова піраміда є наочною моделлю здорового харчування, яка базується на принципі енергетичної рівноваги та пріоритетного споживання корисних продуктів (рис. 3.9).



Рис. 3.9 .Харчова піраміда здорового харчування

Її структура передбачає розподіл харчових груп залежно від їхньої цінності для організму: чим нижче продукт розташований у піраміді, тим частіше його варто включати в щоденний раціон. Навпаки, продукти з вершини піраміди мають обмежуватися у споживанні через високий вміст калорій, солі, шкідливих жирів або цукру.

Основу піраміди становлять овочі та фрукти, які мають споживатися щодня у великій кількості. Вони є джерелом клітковини, вітамінів, антиоксидантів та мікроелементів, що відіграють ключову роль у профілактиці хронічних захворювань. Також рекомендується щоденне споживання цільнозернових продуктів: хліба з висівками, бурого рису, макаронів із твердих сортів пшениці. Вони забезпечують організм енергією та сприяють стабільній роботі травної системи.

Наступний рівень піраміди включає продукти, багаті на білок: бобові, горіхи, рибу, яйця та нежирне м'ясо. Їх важливо вживати щодня в помірній кількості, надаючи перевагу менш обробленим джерелам білка. Молочні продукти - ще одна важлива група, яку варто включати до раціону 2–3 рази на день, обираючи нежирні варіанти для зниження ризику серцево-судинних захворювань.

Жири мають бути переважно ненасиченими - рослинного походження, які містяться в оливковій олії, горіхах, насінні, авокадо. Водночас споживання насичених жирів і трансжирів потрібно суттєво обмежити. Верхівку піраміди займають солодощі, фаст-фуд, оброблені продукти, жирне червоне м'ясо, ковбасні вироби - їх рекомендовано вживати рідко, оскільки вони не приносять користі, а лише підвищують ризик ожиріння, діабету, гіпертонії та інших недуг.

Принципово важливим є не лише харчовий склад раціону, а й дотримання режиму харчування, питного режиму (не менше 1,5–2 літрів води на добу) та регулярна фізична активність. Піраміда також підкреслює, що деякі елементи, як-от алкоголь чи вітамінно-мінеральні комплекси, мають застосовуватись лише за індивідуальною рекомендацією лікаря.

Нова харчова піраміда — це не просто список продуктів, а практичний дороговказ до формування здорових харчових звичок, що сприяють профілактиці хвороб, покращують самопочуття і допомагають зберігати високу якість життя.

Для збереження здоров'я та профілактики хронічних захворювань важливо дотримуватись принципів раціонального харчування, які включають не лише вибір корисних продуктів, а й правильні підходи до їх приготування. Рекомендується використовувати виключно рослинні олії (соняшникову, оливкову тощо), уникаючи смаження та приготування у фритюрі. Перевагу варто надавати щадним методам термічної обробки – відварюванню, тушкуванню та запіканню, які зберігають корисні властивості продуктів.

Щоденне споживання білкових продуктів є необхідним для підтримання обміну речовин та функціонування організму. Серед джерел тваринного білка найбільш рекомендованими є птиця (без шкіри), риба та яйця – у кількості 150–200 грам на добу. Водночас варто включати до раціону рослинні джерела білка – бобові культури, гриби, насіння, горіхи, які можна додавати до основних страв або споживати окремо.

Молочні продукти відіграють провідну роль у забезпеченні організму кальцієм. Рекомендовано щоденне вживання 1–2 порцій кисломолочних продуктів з низьким або нульовим вмістом жиру – кефіру, йогурту, сиру, з метою профілактики серцево-судинних хвороб. Якщо з об'єктивних причин молочні продукти не вживаються, доцільно компенсувати нестачу кальцію спеціальними добавками.

Особливу увагу слід звернути на обмеження споживання насичених жирів, що надходять із червоного м'яса, вершкового масла та м'ясних напівфабрикатів. Надмірне їх вживання пов'язане з розвитком атеросклерозу та ожиріння. Червоне м'ясо рекомендується вживати не частіше 1–3 разів на тиждень, виключаючи ковбасні вироби, паштети, консерви та субпродукти.

Надлишок цукру також шкодить здоров'ю – підвищує ризик ожиріння, цукрового діабету і карієсу. Безпечна добова норма простих цукрів становить до 6 чайних ложок. Слід максимально обмежити

споживання солодощів, кондитерських виробів і повністю виключити газовані напої з високим вмістом цукру.

Так само важливо контролювати вживання солі – не більше 5 грамів на добу. Надмірне соління страв, споживання консервованих, маринованих та солоних продуктів сприяє підвищенню артеріального тиску та затримці рідини в організмі. Поступова відмова від звички досолювати їжу – крок до стабілізації обмінних процесів.

Щодо алкоголю, його споживання має бути або повністю виключене, або суворо обмежене. Алкогольні напої не мають харчової цінності, а їх вживання сприяє погіршенню метаболізму, розвитку хвороб печінки та серцево-судинної системи.

Таким чином, дотримання цих простих і зрозумілих рекомендацій дає змогу зберігати енергію, покращити самопочуття та значно зменшити ризик розвитку захворювань, пов'язаних із неправильним харчуванням.

ВИСНОВКИ

1. Здоровий спосіб життя - це баланс між харчуванням, фізичною активністю та психологічним благополуччям. Для ефективного стримування зростання хронічних неінфекційних захворювань необхідне впровадження здорового способу життя, зокрема збалансованого харчування. Раціон, що включає достатню кількість овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, молочних виробів і обмежену кількість цукру, солі та жирів, не лише сприяє фізичному розвитку та профілактиці недоїдання, а й покращує екологічну стійкість. Системні підходи, зокрема через освітні заклади, торговельні мережі та місцеві громади, дозволяють формувати здорову харчову поведінку, яка підкріплюється науково обґрунтованими індексами харчування.

2. Здорове харчування не є універсальним стандартом, доступним усім у рівній мірі. Воно існує у рамках складного соціокультурного контексту, який включає економічні нерівності, інформаційне перенасичення, неоліберальну ідеологію індивідуальної відповідальності та моральну стигматизацію «нездорових» виборів. Ці аспекти мають бути враховані при формуванні ефективних політик громадського здоров'я, з особливим акцентом на молодь і соціально вразливі групи. Переосмислення здорового харчування як соціально зумовленого явища може сприяти створенню більш інклюзивного, реалістичного та справедливого підходу до харчової освіти і практик.

3. Студентська молодь відзначається низьким рівнем стабільності у харчових звичках, що обумовлено високим рівнем стресу, змінним графіком та обмеженими можливостями вибору здорової їжі. Основними порушеннями є нерегулярні прийоми їжі, вживання великої кількості швидкої їжі (фаст-фуд), а також надмірне споживання кофеїну та енергетичних напоїв. Багато студентів також стикаються з бар'єрами, як-от брак фінансових засобів або відсутність часу для приготування здорових страв.

4. Результати анкетування та аналізу практик харчування показали, що більшість студентів мають базові знання про принципи здорового харчування, проте рівень їх мотивації до дотримання здорового харчування низький. Багато студентів не усвідомлюють важливість правильного харчування для фізичного і психічного здоров'я, а інформація, що доступна через традиційні джерела, не завжди є достатньо практичною та зрозумілою.

5. Ефективними каналами комунікації для студентської аудиторії є соціальні мережі, блоги, відеоконтент, а також інтерактивні заходи, такі як семінари, майстер-класи та просвітницькі кампанії. Молодь активно використовує Інтернет для отримання інформації, тому соціальні платформи, такі як Instagram, TikTok, YouTube, є потужними інструментами для поширення знань про здорове харчування. Важливим є також залучення студентів до інтерактивних кампаній, які сприяють формуванню звичок здорового харчування через ігри, челенджі та конкурси.

6. Враховуючи специфіку способу життя студентів, запропонований комплекс заходів з популяризації здорового харчування повинен включати використання цифрових технологій, мобільних додатків для відстеження харчування, а також створення контенту, який відповідатиме реальним умовам і потребам студентів. Це може бути створення віртуальних платформ для обміну рецептами, ідеями для здорових страв, організація онлайн-тренінгів та освітніх вебінарів.

Додаток 1.**Рекомендації.****Здорове харчування кожен день!**

Розробка науково обґрунтованих заходів для популяризації здорового харчування серед студентської молоді є важливим кроком у боротьбі за здоров'я цієї групи. Виявлені бар'єри та особливості харчової поведінки вказують на необхідність комбінованого підходу, що поєднує практичні рекомендації, доступні ресурси та активне використання сучасних комунікаційних каналів. Реалізація таких заходів може сприяти не тільки підвищенню рівня обізнаності студентів про здорове харчування, але й формуванню довготривалих здорових звичок, що, в свою чергу, покращить їх загальний рівень здоров'я та самопочуття.

Що таке «здорове харчування»?

Здорове харчування - це збалансоване споживання різноманітних продуктів, що забезпечують організм необхідними поживними речовинами, такими як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Воно не тільки підтримує здоров'я, але й сприяє кращому самопочуттю, енергійності та продуктивності.

Збалансоване харчування - це шлях до підтримки нормальної ваги, профілактики хвороб та збереження гарного фізичного стану. Давайте розглянемо, чому важливо звертати увагу на харчування!

Здорове харчування на кожен день

Розвиток і прогресування багатьох хронічних захворювань безпосередньо залежать від способу харчування. Ось деякі захворювання, які можуть виникнути через неправильне харчування:

Артеріальна гіпертонія (підвищення артеріального тиску)

Атеросклероз

Хвороби серця та судин

Ожиріння

Цукровий діабет

Подагра

Онкологічні захворювання

Захворювання шлунково-кишкового тракту

Захворювання суглобів та остеопороз

Кариєс

Чому питання харчування так важливі?

Харчування - це основне джерело отримання енергії та корисних поживних речовин для людини. Кожен продукт важливий для організму: білки є будівельним матеріалом для клітин, жири забезпечують енергію, а вуглеводи — це не лише джерело енергії, але й необхідні харчові волокна для перетравлення їжі. Вітаміни та мінерали виконують безліч функцій в організмі, і їх нестача може призвести до серйозних порушень.

Молодий вік - це час, коли формуються ваші харчові звички на все життя. Правильне харчування не лише покращує фізичне здоров'я, але й впливає на настрій, енергійність та успішність у навчанні чи роботі. Ось декілька простих порад для підтримки здоров'я через харчування!

1. Основи здорового харчування. Чи є у вас збалансоване харчування?

Здорове харчування включає:

Овочі: 30% вашого раціону мають складати свіжі овочі або овочеві страви.

Фрукти: Щодня вживайте фрукти або ягоди - вони важливі для загального здоров'я.

Протеїни: М'ясо, риба, яйця - це основні джерела білка.

Цілісні злаки: Вживайте більше круп, рису та хліба з цільного зерна.

Режим харчування: 3 прийоми їжі на день: сніданок, обід, вечеря - це оптимальний варіант для підтримки рівноваги енергії протягом дня.

Останній прийом їжі за 3-4 години до сну.

2. Здоровий спосіб життя: Рекомендації Контролюйте свої параметри

Регулярно вимірюйте свою вагу та окружність талії.

Пам'ятайте, що ці параметри важливі для контролю за вашим здоров'ям. Не забувайте вимірювати їх не рідше 2 разів на місяць, вранці, натщесерце.

Фізична активність

Заняття спортом чи просто активний спосіб життя покращує ваше здоров'я та настрої.

Намагайтеся рухатися хоча б 30 хвилин на день.

3. Правильні звички харчування

Пам'ятайте про порції

На кожній тарілці повинно бути не більше 30% білків (м'ясо, риба, яйця), 30% овочів і 20% фруктів.

Пийте достатньо води

Вода - це основа здоров'я. Намагайтеся пити 1.5–2 літри води на день.

Зменшіть кількість солодощів

Солодкі напої, цукерки і торти можуть негативно впливати на ваше здоров'я, тому обмежте їх вживання.

4. Режим сну та його вплив на харчування

Здоровий сон - важлива складова здорового способу життя. Недостатній сон може впливати на ваш апетит та сприяти переїданню або вибору нездорової їжі.

5. Харчування та психічне здоров'я

Збалансоване харчування не лише підтримує ваше фізичне здоров'я, а й має позитивний вплив на психічний стан. Це допомагає знизити стрес, тривожність і покращити настрій.

6. Поради для вибору здорових продуктів

Читати етикетки: Звертайте увагу на склад продуктів, особливо на вміст цукру, солі та жирів.

Обирайте натуральні продукти: Їжте більше свіжих овочів, фруктів та цільнозернових продуктів. **Готувати вдома:** Це дає можливість контролювати склад страв і зменшувати кількість шкідливих добавок.

Додаток 2

Меню на тиждень для молоді людини, яке підтримує здоров'я
Понеділок

Сніданок:

Овсянка на воді - 1 порція (50 г)
 Ягоди (полуниця, чорниця) - 50 г (10%)
 Мед - 1 ч.л. (5 г)
 Зелений чай - 1 чашка

Перекус:

Йогурт з пробіотиками - 150 г (10%)

Обід:

Салат з овочів (шпинат, помідори, огірки) - 150 г (30%)
 Куряче філе - 100 г (40%)
 Оливкова олія - 1 ч.л. (5 г)

Перекус:

Горіхи (мигдаль або волоські) - 30 г (5%)

Вечеря:

Запечена риба (лосось) - 150 г (25%)
 Брокколи на пару - 100 г
 Картопля відварена - 100 г

Вівторок

Сніданок:

Цільнозерновий тост - 1 шматок (30 г)
 Авокадо - 1/2 (50 г)
 Варене яйце - 1 шт. (50 г)
 Трав'яний чай - 1 чашка

Перекус:

Свіжі фрукти (яблуко або груша) - 1 шт. (150 г)

Обід:

Червоний борщ з нежирним м'ясом - 250 г
 Хліб з цільного зерна - 1 шматок (30 г)

Перекус:

Морква - 1 шт. (100 г)
 Селера - 50 г
 Хумус - 30 г

Вечеря:

Куряче філе, запечене з овочами (перець, цукіні) - 150 г (куряче філе) + 200 г овочів

Середа

Сніданок:

Гречана каша з молоком - 1 порція (50 г гречки, 100 мл молока)
 Банан - 1 шт. (100 г)

Перекус:

Сухофрукти (курага, чорнослив) - 30 г

Обід:

Овочевий суп-пюре - 1 порція (250 г)

Цільнозерновий хліб - 1 шматок (30 г)

Перекус:

Сир фета - 50 г

Помідори - 100 г

Вечеря:

Тушене яловичина - 150 г

Морква - 100 г

Картопля - 100 г

Четвер**Сніданок:**

Каша з кіноа з ягодами та медом - 1 порція (50 г кіноа, 50 г ягід, 1 ч.л. меду)

Перекус:

Йогурт з насінням чіа - 150 г йогурту + 10 г насіння чіа

Обід:

Салат з тунцем, кукурудзою та зеленим горошком - 150 г

Тунець консервований - 100 г

Кукурудза - 50 г

Зелений горошок - 50 г

Перекус:

Овочеві палички (морква, брокколі) - 150 г

Вечеря:

Фаршировані перці з курячим м'ясом та рисом - 2 перці (200 г) + 50 г рису

П'ятниця**Сніданок:**

Вівсяні млинці з ягодами - 2 млинці (60 г вівсяних пластівців)

Ягоди - 50 г

Зелений чай - 1 чашка

Перекус:

Яблуко - 1 шт. (150 г)

Горіхове масло - 1 ст.л. (15 г)

Обід:

Рибний суп з нежирної риби - 250 г

Цільнозерновий хліб - 1 шматок (30 г)

Перекус:

Кефір - 150 мл

Вечеря:

Запечене куряче філе з овочами на грилі - 150 г філе + 150 г овочів (перець, цукіні, баклажани)

Субота**Сніданок:**

Смузі з банана, шпинату і йогурту - 1 порція (100 г банана, 50 г шпинату, 100 мл йогурту)

Перекус:

Мигдаль - 30 г

Обід:

Овочевий рататуй - 250 г

Цільнозерновий хліб - 1 шматок (30 г)

Перекус:

Салат з помідорів та огірків - 150 г

Вечеря:

Стейк з індички - 150 г

Пюре з батату - 150 г

Неділя

Сніданок:

Омлет з овочами (помідори, шпинат) - 2 яйця + 100 г овочів

Цільнозерновий тост - 1 шматок (30 г)

Перекус:

Фрукти (ківі, апельсин) - 1 шт. (150 г)

Обід:

Картопляний суп з зеленню - 1 порція (250 г)

Цільнозерновий хліб - 1 шматок (30 г)

Перекус:

Сир з медом - 50 г сиру + 1 ч.л. меду

Вечеря:

Тушковані овочі (брокколі, кольорова капуста) - 200 г

Кус-кус - 50 г

Загальні рекомендації:

Пити достатньо води - близько 2 літрів на день.

Обмежити вживання цукру, газованих напоїв та алкоголю.

Включати продукти, багаті на вітаміни та мінерали, що підтримують здоров'я.

Основні есенціальні елементи, їх показники норми та рекомендації щодо корекції дефіциту:

Кальцій

Норма: 1000 мг на день для дорослих

Джерела: Молочні продукти (молоко, йогурт, сир), зелень (петрушка, брокколі), риба (сардини).

Корекція: Включення молочних продуктів у раціон, вживання брокколі або спаржі.

Вітамін D

Норма: 600-800 МЕ на день

Джерела: Жирна риба (лосось, тунець), яєчний жовток, гриби, оброблені молочні продукти.

Корекція: Прийом вітаміну D через харчування або добавки, особливо в осінньо-зимовий період.

Фосфор

Норма: 700 мг на день

Джерела: М'ясо, риба, молочні продукти, бобові, горіхи.

Корекція: Споживання м'яса, риби, горіхів та бобових.

Вітамін С

Норма: 75 мг для жінок, 90 мг для чоловіків

Джерела: Цитрусові, ягоди, болгарський перець, брокколі.

Корекція: Включення свіжих фруктів та овочів у щоденний раціон.

Вітаміни групи В (особливо В2, В6, В12)

Норма: Залежно від вітаміну (В2 - 1.1-1.3 мг, В6 - 1.3-1.7 мг, В12 - 2.4 мкг).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ярославська, Л., & Загородній, В. (2020). Проблеми здорового харчування молоді. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*, (1), 73-81. doi.org/10.24025/2708-4949.1.2020.204099
2. Міністерство охорони здоров'я України. (1999). *Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії*. Наказ МОЗ України, 18 листопада 1999 р., № 272. Взято з http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html.
3. Rajashekhar, M., Mudita J, Anuj M, Rutuja Kolhe, Richard Kirubakaran, Abhishek V. Raut, & Mahalaqua Nazli Khatib. (2025). Community-based Health Promotion Interventions to Reduce Risk Factors of Non-communicable Diseases Among Adolescents and Young Adults in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. *Public Health* 105714. doi.org/10.1016/j.puhe.2025.03.026.
4. Кулаковський, В.А., & Петрушин. Д.В. (2022). Формування здорового способу життя серед студентів та курсантів. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Дніпро, 11 травня 2022 р.), 282-284. Дніпро: ДДУВС, 2022.
5. Costa, Oberdan, and Luis Borges Gouveia. (2024) .Artificial Intelligence in Primary Care: Intelligent Risk Predicting Platform for Non-communicable Chronic Diseases." *Procedia Computer Science* 239: 2243-2250. doi.org/10.1016/j.procs.2024.06.415.
6. Баль-Прилипко Л.В. (2021). Наукові основи створення комплексу технологій харчових продуктів оздоровчого призначення [Монографія]/ Л.В.Баль-Прилипко , Г.А Толоч, М.С. Ніколаєнко та ін.. - К.: ФОП Ямчинський О.В. -248 с.
7. Mahmudiono, Trias, Alinda Rahmani, Nur Alifia Hera, Erwanda Anugrah Permatasari, Nadia Syfa Zainurrahmah, Ni Made Ayu Rachel Rasheeta Nuka, Theresa Winona Wijaya, and Wanda Nurul Asifah. (2025). Integrating

Traffic Light Diet System via Food Analysis in Android App for Adolescent Nutrition Education: A Strategy to Reduce Sugar, Salt, and Fat Consumption. *Clinical Nutrition Open Science* 59: 206–215. doi.org/10.1016/j.nutos.2024.10.014.

8. Moirano, Daniela, and Joerg Koenigstorfer. (2025). Explaining the Adoption of Sustainable Diets and Healthy Diets among German Consumers via an Extended Comprehensive Action Determination Model. *Food Quality and Preference* 129: 105526. doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105526.

9. Kushitor, S, Deborah L, Judith W, Helen B, & Millicent Ofori Boateng. (2025). Promoting a Healthy Diet for Chronic Disease Prevention and Environmental Sustainability. In *Reference Module in Food Science*. doi.org/10.1016/B978-0-443-15976-3.00020-9.

10. Kling, Nicole R., Katie Dentzman, and Lorraine Lanningham-Foster. (2024). Trust in Nutritional Science is Moderately High but Depends on Political and Religious Beliefs." *Current Developments in Nutrition* 8, Sup. 2:.. doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.103278.

11. Meijer, G. W. (2025). Nutrition and Food Science & Technology: Vital Symbiosis for Sustainable Health. *Future Foods* 11: 100593. doi.org/10.1016/j.fufo.2025.100593.

12. Баль - Прилипко Л.В., Ніколаєнко М.С., Ткач Г.Ф [та ін.]. (2022). Наукове обґрунтування удосконалення технології харчових продуктів спеціального призначення. Монографія. / Під. Загальною редакцією професора Л.В. Баль – Прилипко.. К: НУБіП. 436 с.

13. Баль-Прилипко Л.В. (2018). Актуальні проблеми рибопереробної галузі: [Монографія] / за ред. Л.В. Баль-Прилипко – Київ: ЦП «Компринт», -214 с.

14. Cho, Peter Jaeho, Karnika Singh, and Jessilyn Dunn. (2021). Chapter 9 – Roles of Artificial Intelligence in Wellness, Healthy Living, and Healthy Status Sensing." In *Artificial Intelligence in Medicine: Technical Basis and Clinical Applications*, 151–172. doi.org/10.1016/B978-0-12-821259-2.00009-0.

15. Kosendiak, Aureliusz Andrzej, Andrzej Wasilewski, Adrian Kasprzak, Piotr Marczyński, Kinga Brawańska, and Agnieszka Chwałczyńska. 2024. "Level of Knowledge, Nutritional Habits, Use of Stimulants, and Physical Activity during the COVID-19 Epidemic among Students of Physiotherapy at Wrocław Medical University." *Nutrition* 117: 112247. doi.org/10.1016/j.nut.2023.112247.

16. Li, Sisi, Weijian Fu, Wenyi Liu, and Nailiang Zhong. (2025). A Study on the Effect of Fear of Negative Evaluation on Restrained Eating and Its Intervention among Female College Students. *International Journal of Mental Health Promotion* 27, no. 2: 137–159. doi.org/10.32604/ijmhp.2025.059866.

17. Yang, Chao, Haoyan Wen, Yizhou Zhou, Yanli Wang, Yu Sun, and Fangzhou Yuan. 2023. "Family Cohesion and Intuitive Eating in Chinese College Students: A Serial Mediation Model." *Appetite* 190: 107021. doi.org/10.1016/j.appet.2023.107021.

18. McDonald, Annabelle, and Virginia Braun. (2022). Right, Yet Impossible? Constructions of Healthy Eating." *SSM - Qualitative Research in Health* 2: 100100. doi.org/10.1016/j.ssmqr.2022.100100.

19. Pallazola, Vincent A., Dorothy M. Davis, Seamus P. Whelton, Rhanderson Cardoso, Jacqueline M. Latina, Erin D. Michos, Sudipa Sarkar, Roger S. Blumenthal, Donna K. Arnett, Neil J. Stone, and Francine K. Welty. 2019. "A Clinician's Guide to Healthy Eating for Cardiovascular Disease Prevention." *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes* 3, no. 3: 251–267. doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2019.05.001.

20. Vidal, Carol, and Clifford Sussman. (2025). Problematic Social Media Use or Social Media Addiction in Pediatric Populations. *Pediatric Clinics of North America* 72, no. 2: 291–304. doi.org/10.1016/j.pcl.2024.08.005.

21. Goulart, Fabrício, Voltaire Sant'Anna, Valérie L. Almlí, and Gabriel Tolotti Maschio. (2025). Can Children and Artificial Intelligence Be Sources of Ideas for School Meal Preparations Based on Whole Food Utilization? *Food Quality and Preference* 123 : 105349. doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105349.