

УДК 613.2:74

**Палько Н. С.,**

*palkona@ukr.net, ORCID ID: 0000-0003-3702-8336, Researcher ID: F-2852-2019*

*к.т.н., доцент кафедри харчових технологій,*

*Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів*

**Заяць С. В.,**

*магістр,*

*Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів*

## **ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** Мотивація до здорового харчування серед студентської молоді, формування у неї високого поведінкового рівня щодо свого способу життя є актуальним питанням сьогодення. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий та фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму. Стаття присвячена аналізу харчування студентів першого курсу закладу вищої освіти, визначення акцентів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності студентства. Проаналізовано дані сучасної наукової літератури з проблеми впливу режиму харчування на стан здоров'я студентів. За результатами досліджень визначено, що більшість опитаних харчуються ситуативно, проте надають перевагу їжі, приготовленої у домашніх умовах. Науковцями встановлено, що нераціональне харчування призводить до розбалансування процесів травлення, фізіологічних розладів і різних захворювань. Ритм життя, розумові та психічні навантаження, дефіцит часу провокують вироблення таких форм поведінки, які більше орієнтовані на інші цінності, ніж турбота про власне здоров'я. Запропоновано рекомендації щодо вирішення проблеми дотримання студентами режиму харчування як фактора формування їхнього здорового способу життя. Для покращення здоров'я молоді важливо мотивувати її до раціонального харчування і навчити правильно формувати свій харчовий раціон. Встановлено, що підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя. У подальшому нами будуть детально вивчені харчові раціони студентів за основними групами продуктів, пріоритетність та переваги у їх виборі, а також способи термічної обробки їжі, яку вони споживають.

**Ключові слова:** харчування, харчові продукти, їжа, студенти, здоров'я, харчовий раціон, режим харчування.

**Palko N. S.,**

*palkona@ukr.net, ORCID ID: 0000-0003-3702-8336, Researcher ID: F-2852-2019*

*Ph.D., Associate Professor, Associate Professor at the Department of Food Technologies,*

*Lviv University of Trade and Economics, Lviv*

**Zayats S. V.,**

*Master's degree student,*

*Lviv University of Trade and Economics, Lviv*

## **FOOD PROBLEMS OF STUDENT YOUTH**

**Abstract.** Motivation for a healthy lifestyle among students, the formation of a high behavioral level in relation to their lifestyle is an urgent issue of our time. Proper nutrition ensures normal growth and development of the body, determines mental and physical development, optimal functioning of all organs and systems, formation of immunity and adaptive reserves of the body. The article is devoted to the analysis of nutrition of first-year students of higher education, determining the emphasis on the formation of a conscious attitude to nutrition as a factor in maintaining health and high performance of students. The data of modern scientific literature on the problem of the influence of nutrition on the state of health of students are analyzed. According to the results of the research, it was found that most students eat situationally, in a hurry, unconsciously. It was

*found that such nutrition leads to an imbalance of digestive processes, physiological disorders and various diseases. The rhythm of life, mental stress, lack of time provoke the development of such forms of behavior that are more oriented to other values than taking care of one's own health. Recommendations are proposed to solve the problem of students' compliance with the diet as a factor in the formation of their health culture. In order to improve the health of young people, it is important to motivate them to eat healthy and teach them how to properly form their diet. It has been determined that raising the level of education of student youth in matters of healthy nutrition is one of the priority tasks in motivating a healthy lifestyle. In the future, we will study in detail the students' diets by the main food groups, the priorities and preferences in their choice, as well as the methods of heat treatment of food consumed by students.*

**Key words:** nutrition, food, food products, students, health, food ration, diet, nutrition regimen.

**JEL Classification:** I12, L66

**DOI:** 10.32782/2522-1221-2024-39-06

**Постановка проблеми.** Здорове харчування студентської молоді є однією з найбільших проблем сьогодення, яка формує здоров'я та добробут нації загалом. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий та фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [1].

В Україні актуальність проблем, пов'язаних із якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології.

Неприпустимо низьким є рівень освіти населення і, зокрема, молоді з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування. У сучасних умовах як родина, так і інші соціальні інститути не повністю виконують свої функції щодо формування навичок здорового способу життя.

Важливою вимогою до харчового раціону працездатного населення, в тому числі і студентів, є дотримання режиму харчування, зокрема таких складових, як час прийому їжі, тривалість і кратність прийому їжі, інтервали між окремими прийомами їжі, час, який витрачається на кожен із прийомів, розподіл добового раціону за енергетичною цінністю, об'ємом і масою протягом дня. Правильний режим харчування забезпечує нормальне функціонування травного тракту, повнішу засвоєність їжі, постачання і своєчасне поповнення організму поживними речовинами [2].

Варто зауважити, що за останні десятиріччя захворюваність серед студентів збільшилася на 35 %. Доведено, що на стан їх здоров'я негативно впливають незадовільна адаптація в перші роки

перебування у закладах вищої освіти, гіподинамія, психоемоційне навантаження, шкідливі звички та нераціональне харчування.

Одним із факторів є зміна звичного графіка через суміщення двох аспектів діяльності – роботи та навчання. Досить часто студенти змушені займатися малокваліфікованою працею, особливо у вечірній або нічний час, що призводить до значного порушення режиму дня. Близько третини студентів приймають гарячу їжу лише один раз на день [2].

Студенти не дотримуються правильного режиму харчування, регулярно снідає тільки 2/3 української молоді. Все частіше дорослі та діти харчуються не вдома і споживають їжу, яка містить більше калорій, цукру та жирів.

Засвоєність харчових речовин у травній системі та використання їх організмом тісно пов'язані з кількістю прийомів їжі протягом дня. Встановлено, що для дорослої здорової людини найдоцільніше 3-4-разове харчування. Для рівномірного навантаження травної системи необхідно споживати їжу не менше ніж 4 рази на добу [3].

Встановлено залежність між успішністю та режимом харчування: якщо студенти розпочинають заняття натще, то вони гірше засвоюють навчальний матеріал. За даними дослідників, 60 % студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, тоді як ті, що навчаються на "добре", у 80 % випадків дотримуються триразового харчування.

Найоптимальнішими є інтервали між основними прийомами їжі у 4–6 год. Вечеряти рекомендується за 2-3 год. до сну. Розподіл добової енергетичної цінності раціону має бути наступним:

- сніданок – 25 %;
- другий сніданок – 15 %;
- обід – 35 %;
- вечеря – 25 %.

Енергетична цінність добового раціону харчування залежатиме від віку, статі та групи інтенсивності праці (у середньому в межах 2400–2500 ккал).

Швидке споживання їжі може призвести до порушень діяльності різних ланок травного каналу. Рекомендовано снідати та вечеряти впродовж 20-30 хв., обідати – 30-50 хв., полуденок і другий сніданок – впродовж 10-15 хв.

Процес прийому їжі має бути організований так, щоб сторонні подразники не впливали на нього та не змогли загальмувати процеси збудження в центральній нервовій системі.

Крім того, стан здоров'я студентської молоді визначає якість підготовки молодих фахівців, оскільки сучасний етап розвитку вищої школи вимагає від студентства значного розумового, психоемоційного і фізичного навантаження.

Недооцінка цієї проблеми у майбутньому, безумовно, позначиться на популяційному рівні і зашкодить як окремій людині, так і суспільству в цілому. Саме тому питання збереження здоров'я молодого покоління, зокрема студентів, потребує особливої уваги, а зазначені проблеми з огляду на їхню актуальність і нагальність мають бути ретельно досліджені з обов'язковим попереднім моніторингом.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблему здорового харчування в країні вивчали багато провідних науковців, зокрема Циприян В. І., Смоляр В. І., Пересічний М. І., Цимбаліста Н. В., Банковська Н. В., Карпенко П. О., Гуліч М. П., Чернецька В. І., Єльцова Л. Б. та ін. [2, 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показує, що в результаті неповноцінного харчування в Україні протягом останніх років вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення метаболізму, спостерігається виражена тенденція до набирання зайвої маси тіла та ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування [5, 6, 7, 8].

Науковці Пересічний М. І., Карпенко П. О., Пересічна С. М. досліджували харчування студентів і сформулювали концепцію збереження та зміцнення здоров'я, одним із шляхів чого є оптимізація харчування. Саме забезпечення здорового, раціонального харчування вони вважають важливою складовою в комплексі умов, необхідних для формування і розкриття творчого, духовного, культурного, фізичного потенціалу кожного студента. До проблем, що потребують невідкладних рішень, відносять незбалансованість раціонів харчування як результат недостатнього вживання найбільш цінних у біологічному відношенні хар-

чових продуктів, перевагу вуглеводно-жирового компонента, що призводить до появи надмірної маси тіла, до розвитку порушень вуглеводного обміну, відсутність відповідних знань щодо здорового харчування у студентів та ін. [9].

У своїх дослідженнях Чернецька С. І. теж вказує на низький рівень освіти населення з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування. Все частіше люди харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, проте малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття». Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я населення, особливо молоді, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, у першу чергу мінеральних елементів і вітамінів [10].

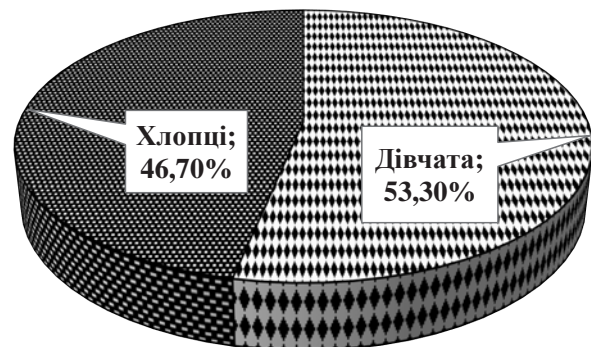
Пріоритетними напрямками оптимізації харчування студентів дослідники вважають: формування раціонів із використанням продуктів підвищеної харчової і біологічної цінності та кулінарної продукції функціонального призначення; індустріалізацію системи харчування студентів; використання новітніх форм обслуговування в закладах ресторанного господарства при освітніх закладах та ін.

**Постановка завдання.** Метою нашої роботи є аналіз харчування студентів першого курсу, що навчаються у Львівському торговельно-економічному університеті.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилися статистичним методом за допомогою анкетування та опитування.

**Виклад основних матеріалів дослідження.** В анкетуванні взяли участь 15 студентів першого курсу, ОПП «Харчові технології», які здобувають вищу освіту на факультеті товарознавства, управління та сфери обслуговування у Львівському торговельно-економічному університеті. Це були юнаки та дівчата віком 17-18 років. Серед опитаних респондентів дівчат – 8, а хлопців – 7 (рис. 1).

Питання анкети складені відповідно до мети і завдань дослідження.



**Рис. 1.** Респонденти, які взяли участь в анкетуванні, залежно від статі

Нами проведений аналіз режимних елементів харчування, а саме: частоти і тривалості прийомів їжі, швидкості, умов і місця споживання їжі, розподілу спожитої їжі відповідно до кратності її споживання, пріоритетності у виборі місць споживання.

При оцінці кратності харчування було виявлено, що двічі на день харчується 6,7 %, тричі – 73,4 % і 4 рази – 19,9 % (рис. 2). Крім цього, спостерігається відсутність ранкового прийому їжі у 6,7 % респондентів, а 33,3 % – снідають інколи.

Встановлено: 84,5 % респондентів не харчуються в один і той же час доби.

При аналізі розподілу об'єму спожитої їжі у відповідності до кратності її прийому виявлено, що рівномірно його розподіляють лише 33,3 % опитаних. Так, найбільший об'єм спожитого припадає на сніданок – 6,7 %, на обід – 60,0 % і вечерю – 33,3 % респондентів.

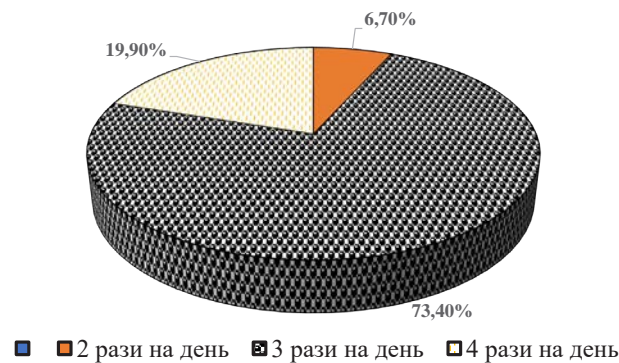


Рис. 2. Кратність харчування студентів

Оцінюючи швидкість прийому, встановлено, що дуже швидко і швидко їдять 33,3 % студентів, помірно і повільно – 66,7 %.

Аналізуючи умови, в яких студенти частіше приймають їжу, виявлено: це роблять за столом 86,7 % опитаних, а в ліжку – 13,3 %.

При оцінці частоти споживання їжі у закладах ресторанного господарства встановлено, що 1 раз на тиждень харчуються у різних закладах 40,0 % респондентів, 2-3 рази на тиждень – теж 40,0 %, тоді як 1 раз на день – 20,0 %.

За результатами опитування визначено: 60,0 % респондентів користуються послугами їдальні ЛТЕУ, а 40,0 % – на жаль, ні. Саме тому необхідно заохочувати студентів університету відвідувати це місце, в якому пропонуються широкий асортимент страв для здорового харчування та якісні послуги з обслуговування.

Усі 100 % студентів надають перевагу приготовленому у домашніх умовах.

Також встановлено, що 33,3 % респондентів обирають їжу всухом'ятку та 66,7 % – ні; 93,3 % опитаних включають до свого щоденного раціону гарячі перші страви. Майже половина студентської молоді часто споживають смажені,

жирні, гострі страви, лише 13,3 % – утримуються від них. Переважна більшість опитаних надає перевагу фастфуду, тоді як тільки 26,7 % – дали негативну оцінку. Достатню кількість фруктів та овочів споживає 60,0 % респондентів. Близько половини опитаних (53,3 %) їдять солодощі (тістечка, печиво, цукерки, шоколад та ін.) щодня або майже щодня, причому любителями солодощів частіше є дівчата, ніж хлопці, а 46,7 % – споживають інколи.

Виходячи з результатів опитування студентів, а також з огляду на важливість для збереження здоров'я молоді раціонального харчування, перед науково-педагогічними працівниками постає завдання навчити і мотивувати студентство до такого харчування та дотримання принципів здорового способу життя.

Порушення режиму харчування та споживання продуктів, що завдають шкоди організму, проявляється значно пізніше. Для зміни поточного стану справ потребує посилення пропаганда здорового способу життя і правильного харчування. Необхідно, щоб кожен студент провів об'єктивний і всебічний аналіз усіх аспектів цього складного питання, спираючись на сучасні наукові дослідження і практичний досвід.

Враховуючи рекомендації ВООЗ та методичні рекомендації МОЗ України з питань здорового та раціонального харчування, варто дотримуватися ряду заходів для збереження здоров'я населення, зокрема студентської молоді (рис. 3).

Це такі заходи:

1. Необхідно споживати адекватну кількість калорій із їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах. Щодня людина в залежності від віку, фізичної активності та впливу деяких інших факторів потребує певну кількість калорій за рахунок корисних харчових продуктів, які одночасно з енергією постачають важливі речовини.

2. Слід споживати щодня достатньо корисних харчових продуктів, зокрема овочів (у т.ч. бобових), фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочну і кисломолочну продукцію.

Користь від натуральних рослинних і білкових продуктів доведена у багаторічних дослідженнях із залученням мільйонів людей у різних країнах на усіх континентах. Вона полягає у зменшенні ризику захворіти, покращенні якості та у збільшенні тривалості життя, якщо віддається перевага здоровому харчуванню.

3. Потрібно уникати частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру і надмірним – жиру. Основним джерелом солі, цукру та жиру, включаючи трансжирні кислоти, є харчові продукти, що пройшли технологічне оброблення. Додавання перерахованих

# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



Рис. 3. Основні рекомендації щодо здорового харчування

інгредієнтів суттєво посилює смакові властивості. Водночас тривале споживання солодкої, солоної та жирної їжі значно збільшує ризик небезпечних захворювань серця і судин, діабету та раку.

4. Необхідно дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок. Регулярне харчування, повільне споживання їжі у пристосованих для цього місцях позитивно впливають на функціональний стан органів травлення, попереджають набір зайвої маси і пов'язані з нею небезпечні для здоров'я стани.

5. Обов'язково слід пити достатньо рідини, обираючи напої, які не містять багато калорій. Рекомендовано обмежити кількість алкоголю.

Достатнє споживання рідини є однією з обов'язкових умов для забезпечення належної

фізичної та розумової активності людини. Вода, кава та чай повинні бути основним джерелом рідини. Калорійні напої, включаючи солодкі газовані, соки та соковмісні напої, мають суттєво обмежуватися. Чим менше людина споживає алкоголю, тим краще для її здоров'я.

6. Ретельно слід дослуховуватися до правил харчової безпеки, це включає дотримання чистоти, вибір виключно якісних та безпечних харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування.

Харчова безпека – питання спільної відповідальності, в якому зменшення ризику отруєнь та кишкових інфекцій залежить також від споживача. Правила такої безпеки включають всі етапи поводження з їжею до її споживання.

7. Необхідно більше рухатися і займатися фізичними вправами щодня, адже активний спосіб життя має значні переваги у забезпеченні здорового та тривалого функціонування організму. Щоденні, улюблені види фізичної активності є найкращим способом проведення вільного часу.

**Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі.** Сучасне харчування більшості студентів характеризується порушеним режимом та недостатньою культурою споживання їжі, що є проявом негативного типу самозбережувальної поведінки. Ритм життя, розумові та психічні навантаження, дефіцит часу провокують вироблення таких форм поведінки, які більше орієнтовані на інші цінності, ніж турбота про власне здоров'я. Режим харчування є поки що невикористаним резервом поліпшення стану. Поширення знань у закладах вищої освіти про вплив такого режиму є важливою умовою успішного навчання і формування культури здоров'я студентів.

Встановлено, що підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя.

Для ефективного вирішення даної проблеми на перспективу нами будуть детально вивчені харчові раціони студентів за основними групами продуктів, пріоритетність та переваги у їх виборі, а також способи термічної обробки їжі, яку вони споживають.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 10. С. 20-22.
2. Єльцова Л. Б. Гігієнічна оцінка режиму харчування студентів-медиків та обґрунтування шляхів його корекції. *Проблеми харчування*. 2017. № 1. С. 17-21.
3. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Фізіологія харчування : підручник. Х. : ХДУХТ, Світ книг, 2017. 316 с.
4. Цимбаліста Н. В., Давиденко Н. В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008. № 1-2. С. 32-35.
5. Марушко Ю. В., Таринська О. Л. Харчування студентської молоді як чинник здорового способу життя. *Східноєвропейський журнал громадського здоров'я*. 2013. № 1. С. 189-190.
6. Гакман А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я населення* : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ "Планер", 2016. Вип. 19. Т. 1. С. 71-78.
7. Даниленко Г. М., Летяго Г. В., Водолажський М. Л. та ін. Особливості харчування сту-

дентської молоді як важливого компонента здоров'язберігаючої поведінки. *Молодий вчений*. 2018. № 8. С. 293-296.

8. Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О. Раціональне харчування студентів – записка їхнього здоров'я. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія Педагогічні науки*. 2014. Вип. 132. № 1. С. 319-323.

9. Пересічний М. І., Карпенко П. О., Пересічна С. М. Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старіння і довголіття*. 2011. Т. 20, № 2. С. 177-188.

10. Чернецька С. І. Оптимізація харчування студентів. *Медсестринство*. 2014. № 2. С. 15-17.

#### REFERENCES:

1. Horobej M. P. (2016) Problemy zbalansovanoho kharchuvannia studentiv. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 10, s. 20-22.
2. Yel'tsova L. B. (2017) Hihienichna otsinka rehymu kharchuvannia studentiv-medykiv ta obgruntuvannia shliakhiv joho korektsii. *Problemy kharchuvannia*, № 1, s. 17-21.
3. Pavlots'ka L. F., Dudenko N. V., Yevlash V. V. (2017) Fiziolohiia kharchuvannia : pidruchnyk. Kh. : KhDUKhT, Svit knyh, 316 s.
4. Tsymbalista N. V., Davydenko N. V. (2008) Stan faktychnoho kharchuvannia naselennia ta alimentarno obumovlena zakhvoriuvanist'. *Problemy kharchuvannia*, № 1-2, s. 32-35.
5. Marushko Yu. V., Taryns'ka O. L. (2013) Kharchuvannia students'koi molodi iak chynnyk zdorovoho sposobu zhyttia. *Skhidnoievropejs'kyj zhurnal hromads'koho zdorov'ia*, № 1, s. 189-190.
6. Hakman A. V. (2016) Riven' zdorov'ia i zakhvoriuvanosti studentiv VNZ humanitarnykh spetsial'nostej. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ia naselennia* : zb. nauk. prats'. Vinnytsia : TOV "Planer", Vyp. 19. T. 1, s. 71-78.
7. Danylenko H. M., Letiaho H. V., Vodolazhs'kyj M. L. ta in. (2018) Osoblyvosti kharchuvannia students'koi molodi iak vazhlyvoho komponenta zdorov'iazberihaiuchoi povedinky. *Molodyj vchenyj*, № 8, s. 293-296.
8. Zamojs'ka K., Zamojs'kyj S., Vil'chyns'ka D., Chorna O. (2014) Ratsional'ne kharchuvannia studentiv – zaporuka ikhn'oho zdorov'ia. *Naukovi zapysky [Kirovohrads'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka]. Serii Pedahohichni nauky*, Vyp. 132. № 1, s. 319-323.
9. Peresichnyj M. I., Karpenko P. O., Peresichna S. M. (2011) Kontsepsiia orhanizatsii kharchuvannia studentiv. *Problemy starinnia i dovolittia*, T. 20, № 2, s. 177-188.
10. Chernets'ka S. I. (2014) Optymizatsiia kharchuvannia studentiv. *Medsestrynstvo*, № 2, s. 15-17.

Стаття надійшла до редакції  
19 серпня 2024 року