

УДК 613-053.6

Л. П. Ярославська, В. В. Загородній

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

Стаття присвячена темі здорового харчування студентської молоді та його складовим. Основною метою проведеного дослідження є аналіз складових раціонального та збалансованого харчування та пошук визначення акцентів свідомого ставлення до харчування у виявленні його основних принципів. Теоретичною й методологічною основою дослідження стали фундаментальні положення теорії харчування, нормативні та законодавчі акти України, наукові публікації та праці вітчизняних і зарубіжних вчених з проблем харчування. Для виконання поставлених завдань в роботі використано: методи наукової абстракції, синтезу, аналізу, систематизації та узагальнення даних.

Розглянуто основні підходи до споживання продуктів, максимально збалансованих за основними харчовими речовинами тваринного та рослинного походження. Висвітлюються питання раціонального та збалансованого харчування, основні правила дотримання харчового балансу, а також його вплив на організм людини. Раціональне та збалансоване харчування є невід'ємним компонентом гарного самопочуття та здоров'я молодого покоління. Людина, яка харчується, дотримуючись правил здорового харчування, має переваги: відсутня зайва вага; зникають хронічні хвороби або ж збільшується період ремісії; гарне самопочуття; висока витривалість, стійкість до стресів; з'являється відчуття контролю над власним тілом. Дослідження емпірично підтверджує та теоретично доводить, що проблема здорового харчування – складна і комплексна проблема, яка потребує глибоких знань та навичок у різних областях науки і практики. Результати роботи будуть сприяти вирішенню актуальної проблеми – попередження виникнення та профілактики шлунково-кишкових захворювань молодого покоління та зміцнення загального імунітету студентства через дотримання основ раціонального і збалансованого харчування та вживання якісних продуктів харчування.

Ключові слова: збалансоване харчування, здоров'я, калорійність; раціональне харчування, раціон харчування.

Постановка проблеми та актуальність. Стан здоров'я сучасної молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, що перебуває під впливом багатьох чинників: спадковість, шкідливі звички, швидкий темп життя, стресові ситуації, гіподинамія, складна екологічна ситуація. Як наслідок, протягом останніх десятиліть вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається чітка тенденція до набирання зайвої ваги тіла – ожиріння, набули значного поширення хвороби системи кровообігу, онкологічні захворювання (Банковська Н. В., 2008; Жалпанова Л., 2008; Цимбаліста Н. В., Давиденко Н. В., 2008). Раціон харчування, що містить насичені жири і червоне м'ясо з одночасним споживанням малої кількості овочів і фруктів, є причиною приблизно 30 % серцево-судинних захворювань. Ризик цих захворювань, окрім спадкової схильності, пов'язаний з високим артеріальним тиском, ожирінням, порушеннями ліпідного обміну, які залежать від нераціонального харчування (Цимбаліста Н. В., Давиденко Н. В., 2008, с. 32-33).

Щороку зменшується кількість здорових студентів і їх кількість складає, за даними різних авторів, не більше 12–15 %. У 1,5 рази зросла кількість студентів, які мають хронічні хвороби, та кількість, що мають по кілька захворювань (Гриньова М. В., Коновал Н. О., 2013).

Мета статті. Основною метою проведеного дослідження є аналіз складових раціонального та збалансованого харчування та пошук визначення акцентів свідомого ставлення до харчування у виявленні його основних принципів.

Теоретичною й методологічною основою дослідження стали фундаментальні положення теорії харчування, нормативні та законодавчі акти України, наукові публікації та праці вітчизняних і зарубіжних вчених з проблем харчування.

Об'єкт дослідження – стан фактичного харчування студентства.

Для виконання поставлених завдань в роботі використано методи наукової абстракції, синтезу, аналізу, систематизації та узагальнення даних.

Під час проведення дослідження вивчено стан фактичного харчування студентів Черкаського державного технологічного університету, їхні харчові пріоритети та харчовий статус, що дозволило дати оцінку біологічної цінності раціонів харчування.

Встановлений взаємозв'язок між складовими раціонального, збалансованого харчування та відповідальним ставленням студентів до свого харчування як невід'ємної складової здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Одним із складових гармонійної життєдіяльності, здоров'я і гарного самопочуття сучасного молодого покоління є повноцінне, раціональне і збалансоване харчування. Корисна і різноманітна їжа здатна запобігти розвитку багатьох захворювань, в той же час неповноцінне та незбалансоване харчування спонукає до розвитку порушень обміну речовин та призводить до розвитку патологічних процесів. Адже харчування вчені розглядають як процес надходження, перетравлення, всмоктування та засвоєння в організмі харчових речовин, необхідних для покриття його енергетичних витрат, побудови і відновлення тканин, забезпечення і регуляції функцій організму тощо.

Матеріали багатьох досліджень і публікацій з проблеми здорового харчування в Україні показують, що у більшості населення порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля і макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм (Банковська Н. В., 2008; Гриньова М. В., Коновал Н. О., 2013; Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О., 2014; Цимбаліста Н. В., Давиденко Н. В., 2008). У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживання м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів (Загородній В. В., Ярославська Л. П., 2018; Скальний А. В., Рудаков І. А., Нотова С. В., Бурцева Т. І., Скальний В. В., Баранова О. В., 2005; Цимбаліста Н. В., Давиденко Н. В., 2008). При цьому значний калорійний обсяг наповнюється за рахунок певних харчових пріоритетів – ковбаси, гамбургери, чіпси, фаст-фуду, майонез, соуси, цукерки, тістечка, більшість з яких мають у своєму складі трансжири, емульгатори, стабілізатори, барвники тощо (Авдієвська О. Г., Сотнікова-Мелешкіна Ж. В., Ісаєва Я. А., 2019; Даниленко Г. М., Летяго Г. В., Водолажський М. Л., Авдієвська О. Г., Савельєва Л. М., 2018; Марушко Ю. В., Таринська О. Л., 2013; Плужнікова Т. В., Радченко Н. Р., 2017; Подригало Л. В., Пашкевич С. А., Прусик К., 2012).

Досить часто молодь харчується продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд») (Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії). Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я молодих людей,

призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу – мінеральних речовин і вітамінів (Жалпанова Л., 2008; Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О., 2014). Так, до складу солодких газованих напоїв входить велика кількість барвників, цукру і цукровмісних продуктів та смакових добавок; до чіпсів, снєків, фасфудів – багато солі (яка затримує воду в організмі), трансжирів, консервантів та хімічних речовин.

Подригало Л. В., Пашкевич С. А., Прусик К. (2012) в своєму дослідженні довели, що недостатня кількість овочів і фруктів в раціоні більш ніж двох третин респондентів є фактором виникнення багатьох хронічних неінфекційних захворювань у майбутньому, а також може зумовити зменшення працездатності під час навчання. Негативні зміни харчової поведінки, споживання «харчового сміття» у раціоні – є ще одним із факторів ризику для здоров'я молодої людини.

Проте, варто пам'ятати, наскільки велике значення для кожного молодого організму має здорове харчування. Воно забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму (Загородній В. В., Ярославська Л. П., 2018).

Рівень освіти населення і, зокрема, молоді з питань здорового, раціонального харчування є досить низьким.

Важливе значення має концепція здорового харчування, яка була сформульована на початку 80-х років ХХ століття в Японії, де популярними стали так звані функціональні продукти – продукти харчування, що містять інгредієнти, які є корисними для здоров'я людини, підвищують її імунітет, покращують фізіологічні процеси в організмі людини та сприяють активному довголіттю.

Яку їжу можна вважати корисною для людини? Це продукти, які не містять шкідливих хімічних добавок. Найбільшу користь приносять свіжі овочі та фрукти. Вони багаті на вітаміни та цінні мікроелементи.

Усі продукти, які пройшли промислово обробку, вважаються шкідливими. Вони мають у своєму складі консерванти, барвники, стабілізатори та підсилювачі смаку. Поступово накопичуючись в організмі людини, такі хімічні речовини призводять до «третього стану», а від нього – до небезпечних захворювань. Тому споживання такої їжі має бути мінімальним.

До найбільш шкідливої їжі відносяться фаст-фуди. Це швидка їжа, якої в раціоні молодої людини взагалі не повинно бути. Адже фаст-фуди – це суміш хімічних речовин та канцерогенів. Подібний склад мають чіпси (Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О., 2014). Регулярне вживання такої їжі призводить до порушення обміну речовин, цукрового діабету

Друге місце за шкідливістю займають газовані напої: лимонади всіх видів, пепсі-кола, кока-кола, тощо. До особливо небезпечних ласощів відносяться жувальні. До їх складу входять хімічний порошок, ароматичні добавки та цукор.

Подригало Л. В., Пашкевич С. А., Прусик К. (2012, с. 87) у роботі «Аналіз харчування студентської молоді у взаємозв'язку з особливостями здоров'я» під час проведення кореляційного аналізу встановили, що споживання газованих напоїв пов'язане з більшою частотою вживання бутербродів ($r = 0,27$, $p < 0,01$), курінням ($r = 0,28$, $p < 0,01$) та високою поширеністю нервових розладів – дратівливості і нервозності, відповідно $r = 0,22$, $p < 0,04$, $r = 0,281$, $p < 0,01$.

Цікавими є результати, що отримані під час вивчення кореляційних взаємозв'язків між частотою споживання фруктів і овочів та іншими компонентами способу життя. Встановлено, що у студентів, що частіше споживають фрукти,

менше вміст цукру ($r = -0,27$, $p < 0,01$), такі студенти рідше палять ($r = -0,28$, $p < 0,01$), рідше вживання заспокійливих лікарських засобів ($r = -0,22$, $p < 0,04$). Розрахунок коефіцієнтів детермінації дозволив дослідникам встановити позитивний внесок харчування на рівні 4–8% (Подригало Л. В., Пашкевич С. А., Прусик К., 2012, с. 85).

Людина, яка харчується, дотримуючись правил здорового харчування, має переваги: відсутня зайва вага; зникають хронічні хвороби або ж збільшується період ремісії; гарне самопочуття; висока витривалість, стійкість до стресів; з'являється відчуття контролю над власним тілом (Загородній В. В., Ярославська Л. П., 2018).

Сучасна концепція правильного харчування полягає в тому, що продукти повинні заповнювати енерговитрати людини, забезпечувати регенерацію клітин організму. Калорійність харчового раціону повинна відповідати енергетичним витратам організму. Дорослій здоровій людині від 12 до 17 % енергії слід отримувати за рахунок білків, від 25 до 35 % – за рахунок жирів і від 50 до 55 % – за рахунок вуглеводів. На вуглеводи припадає від 56 до 58 % від загальної калорійності харчового раціону. Вченими розроблені відповідні норми фізіологічних потреб у харчових речовинах і енергії для різних груп населення, які базуються на основних концепціях збалансованого харчування (Скальний А. В., Рудаков І. А., Нотова С. В., Бурцева Т. І., Скальний В. В., Баранова О. В., 2005, с. 18).

Продукти, що надходять в організм, повинні мати збалансований склад, а це понад 600 речовин (вуглеводи, жири, білки, мікроелементи, вітаміни і баластні речовини). І все це повинно враховуватися та бути в прямій залежності від віку, стану здоров'я, статі людини (Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О., 2014; Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії).

Існують окремі теорії, які стверджують, що дорослій людині не потрібні білки. Проте, застосовуючи такі обмеження на практиці, люди стикаються з недугами та хворобами. Тому зауважимо, що білки вкрай необхідні для життєдіяльності організму та комфортного самопочуття. Вони служать будівельним матеріалом для клітин організму. Найбільшу цінність для людини представляють тваринні білки. Гриньова М. В. у роботі «Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді» зазначає, що у харчуванні студентів для забезпечення 13 % загальної добової енергоцінності їжі повинен бути достатньо високим вміст білків та становити у середньому 110–115 г на добу, та не менше 50 % з яких мають бути тваринного походження.

Постачальниками енергії є жири та вуглеводи. Принципи правильного харчування передбачають використання повільних вуглеводів (полісахаридів). Швидкі вуглеводи підвищують рівень цукру і сприяють появі зайвої ваги. Підрахувавши суму енергетичних надходжень, можна дізнатись калорійність раціону. Підрахунок калорій – це класичний принцип теорії правильного харчування. Крім цього показника слід враховувати наявність вітамінів, клітковини та мікроелементів. Свіжі овочі, фрукти та зернові містять велику кількість таких компонентів.

Збалансованість – важливе правило здорового харчування. Дієтологи та лікарі не рекомендують постійно вживати одноманітні продукти, адже таких раціон може створити дисбаланс в організмі людини, а особливо дитини чи молодого покоління. Багато корисних речовин взагалі неможливо нічим замінити. Тому меню школяра, студента повинно бути різноманітним. Вченими визнано оптимальне співвідношення між основними компонентами харчування в такій пропорції – 50 % вуглеводів, 30 % жирів, 20 % білків.

Важливим є дотримання режиму свого харчування – регулярного і оптимального розподілу їжі протягом дня. Приймати їжу потрібно тільки з настанням відчуття голоду і в певний час, витримуючи інтервали. Кратність прийомів їжі повинна бути раціональною (Гриньова М. В., Коновал Н. О., 2013; Загородній В. В., Ярославська Л. П., 2018; Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О., 2014). За класичною теорією здорового харчування, оптимальна перерва між прийомами їжі має становити 3–4 години. Споживати їжу потрібно не рідше чотирьох разів на день. Здоровій людині (без медичних протипоказань) варто вживати максимально натуральні продукти без первинної обробки та віддавати перевагу сезонним продуктам рідного краю. Їсти ж потрібно дрібними шматочками, ретельно пережовуючи і не відволікаючись на роботу, комп'ютер або будь-які гаджети.

На сніданок потрібно споживати білкові страви (яйця, нежирне червоне або біле м'ясо, риба), складні вуглеводи, каші з цільного зерна, зелень, салати з овочів, які будуть насичувати організм енергією на робочий день. Найситнішим має бути обід – перша страва (суп, борщ тощо), білкові страви, салат, рагу, цільнозерновий хліб. Вечерю потрібно робити легкою: до неї можуть входити овочеві страви, морська або річна риба, молочні продукти. На перекуси підійдуть фрукти, ягоди або горіхи, сухофрукти, чорний гіркий шоколад (обмежена кількість). Не варто їсти перед сном. За один раз людині припустимо з'їдати таку кількість їжі, яка міститься в її розкритих долонях, що в середньому для дорослої людини становить біля 500 мл. Великий обсяг їжі розтягує шлунок і доставляє дискомфорт, ускладнює процес травлення, оскільки травні соки, що виділяються, не спроможні розщепити всі харчові речовини.

Якщо людина має якісь хронічні захворювання, то їй необхідно дотримуватись дрібного харчування (малі порції не рідше шести разів на день).

Проте при опитанні студентів нашого університету встановлено, що харчування у понад 65 % студентів не відповідає гігієнічним вимогам раціонального харчування щодо раціону та режиму харчування, кратності прийому їжі.

Понад 85 % молодих людей не харчуються в один і той самий час доби. Більша частина опитаних респондентів не мають повноцінного ранкового прийому їжі та обіду та не дотримуються відповідних інтервалів між окремими прийомами їжі, а основний і калорійний прийом їжі споживають під час ситної вечері.

Встановлено, що у 45 % студентів взагалі відсутній ранковий сніданок. Окрім цього, при оцінці кратності харчування студентів було виявлено, що двічі на день харчується 39 % респондентів, тричі – 45 %, чотири рази – 13 %, більше чотирьох разів – 3 %.

Здебільшого у меню респондентів майже відсутні перші страви, проте багато хлібобулочних виробів, субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, зазначені бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийомів їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживання м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

Таким чином, проблема харчування для студентів нашого технологічного вишу є гострою тому, що у переважної кількості опитуваних студентів раціон і режим харчування не відповідають гігієнічним вимогам нутріціології у повній мірі, що може призвести до виникнення порушень функцій систем організму, особливо шлунково-кишкового тракту, зниження ефективності навчання та працездатності і в кінцевому результаті – виникнення серйозних захворювань.

Тому необхідно молодому поколінню з дитинства прививати основи здорового способу життя та навички раціонального харчування, яке можна охарактеризувати як

збалансоване харчування при оптимальному режимі прийому їжі, зміст якого складають такі основні принципи або постулати:

1. Потрібно дотримуватися рівноваги між енергією, що надходить з їжею (калорійність їжі) та енергетичними затратами організму під час життєдіяльності людини (Скальний А. В., Рудаков І. А., Нотова С. В., Бурцева Т. І., Скальний В. В., Баранова О. В., 2005; Цимбаліста Н. В., Давиденко Н. В., 2008).

В умовах спокою і комфортної температури рівень енергетичних витрат дорослої людини становить від 1300 до 1900 ккал на добу, що відповідає основному обміну. Основний обмін речовин відповідає 1 ккал на 1 кг маси тіла в 1 годину. Наприклад, основний обмін людини масою 80 кг буде дорівнювати 1920 ккал.

Будь-яка фізична або розумова робота вимагає додаткових витрат. Для людей, зайнятих малорухливою працею, енерговитрати мають становити від 2500 до 2800 ккал, для осіб зайнятих важкою фізичною роботою – від 4000 до 5000 ккал. Основний енергетичний матеріал дають організму жири, білки і вуглеводи. Вважають, що 1 г білків забезпечує організму 4,1 ккал (17,17 кДж), 1 г жирів – 9,3 ккал (38,96 кДж) і 1 г вуглеводів – 4,1 ккал (17,17 кДж). Таким чином, знаючи хімічний склад їжі, можна підрахувати калорійність будь-якого продукту або дієти в цілому (Скальний А. В., Рудаков І. А., Нотова С. В., Бурцева Т. І., Скальний В. В., Баранова О. В., 2005, с. 17).

2. Задоволення потреби організму в певній кількості, якісному складі та співвідношенні харчових речовин, необхідна збалансованість між білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами і баластними речовинами, що надходять в організм людини. Згідно з цим законом, людина потребує харчових речовин, які в певному співвідношенні містяться в продуктах. Кожен харчовий продукт може бути охарактеризований за показником біологічної цінності. В одних продуктах можуть переважати незамінні (есенціальні) амінокислоти (наприклад, в молочних), в інших – незамінні (есенціальні) жирні кислоти (в рослинних оліях).

Харчова цінність продукту залежить також і від вмісту в ньому фізіологічно активних сполук. Наприклад, екстрактивних речовин м'яса і риби, алкалоїдів і ефірних масел, спецій, що впливають на процес травлення і багатьох інших. Можна припустити, що чим більше в їжі есенціальних факторів, тим її біологічна цінність вища, тим вона і корисніша. Але, виявляється, надлишок есенціальних факторів також шкідливий, як і їх нестача, а великий надлишок – токсичний. Відповідно до сучасних уявлень, добовий раціон здорової людини повинен мати співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1:1,1:4 (Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії; Скальний А. В., Рудаков І. А., Нотова С. В., Бурцева Т. І., Скальний В. В., Баранова О. В., 2005).

3. Потрібно дотримуватися режиму харчування – регулярного і оптимального розподілу їжі протягом дня. Численними спостереженнями підтверджується, що найкорисніший для людини такий режим, при якому за сніданком і обідом він отримує більше 2/3 загальної кількості калорій добового раціону, а за вечерею менше 1/3. Це і підтверджує приказка пращурів – «сніданок з'їж сам, обідом поділися з другом, вечерю віддай ворогові» (Жалпанова Л., 2008; Скальний А. В., Рудаков І. А., Нотова С. В., Бурцева Т. І., Скальний В. В., Баранова О. В., 2005).

4. Баланс енергії. Для формування профілактичної спрямованості раціону харчування потрібно враховувати вікові потреби і ступінь рухової активності (Скальний А. В., Рудаков І. А., Нотова С. В., Бурцева Т. І., Скальний В. В., Баранова О. В., 2005, с. 18).

Висновки. Таким чином, раціональне та збалансоване харчування є одним із факторів, який впливає на самопочуття та здоров'я молодого покоління. Проте

харчування у повсякденному житті переважної більшості студентів є нераціональним, зумовленим недостатнім споживанням корисних продуктів харчування та звичкою харчуватися «їжею-сміттям» («джанк-фудом»).

Дослідження емпірично підтверджує та теоретично доводить, що проблема здорового харчування – складна і комплексна проблема, яка потребує глибоких знань та навичок у різних областях науки і практики.

Результати роботи будуть сприяти вирішенню актуальної проблеми – попередження виникнення та профілактики шлунково-кишкових захворювань молодого покоління та зміцнення загального імунітету студентства через дотримання основ раціонального і збалансованого харчування та вживання якісних продуктів харчування.

Список посилань

- Авдієвська, О.Г., Сотнікова-Мелешкіна, Ж.В., Ісаєва, Я.А. (2019) Вплив родини на формування харчового статусу студентської молоді, харчові звички майбутніх батьків. *Здоров'я ребенка. Т.14, Додаток 1*, 88-94.
- Банковська, Н. В. (2008). *Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації* : автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.02.01, 24.
- Гриньова, М. В., Коновал, Н. О. (2013). *Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді*, Полтава, 38.
- Даниленко, Г.М., Лєтяго, Г.В., Водолажський, М.Л., Авдієвська, О.Г., Савельєва, Л.М. (2018). Особливості харчування студентської молоді як важливого компонента здоров'язберігаючої поведінки. *Молодий вчений* (8), 293-296.
- Жалпанова, Л. (2008). *Диеты, которые нас убивают*, 108.
- Загородній, В. В., Ярославська, Л. П. (2018, 01-02 листопада). Продукти та технологія функціонального харчування. *Матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії»*, 2 (1), 130-134.
- Замойська, К., Замойський, С., Вільчинська, Д., Чорна, О. (2014). Раціональне харчування студентів – запорука їхнього здоров'я. *Наукові записки. Сер.: Педагогічні науки* (132), 319-323.
- Марушко, Ю.В., Таринська, О.Л. (2013). До питання харчування студентської молоді як чинника здорового способу життя. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика*. Київ, Кн. 3, 247-254.
- Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: (1999, 18 листопада) Наказ МОЗ України, (272). Взято з http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html.
- Плужнікова, Т.В., Радченко, Н.Р. (2017). Роль харчування у життєдіяльності студентів на прикладі студентів перших курсів ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава. Взято з http://www.elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/3962/1/Rol_harchuvannya.pdf
- Подригало, Л.В., Пашкевич, С.А., Прусик, К. (2012). Аналіз питання студентської молоді у взаємозв'язку з особливостями здоров'я. *Фізическое воспитание студентов*, 6, 83-87.
- Скальній, А. В., Рудаков, И. А., Нотова, С. В., Бурцева, Т. И., Скальній, В. В., Баранова, О. В. (2005). *Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии*. Оренбург : ГОУ ОГУ, 117.
- Цимбаліста, Н. В., Давиденко, Н.В. (2008). Стан фактичного харчування. *Проблеми харчування*, 1-2, 32-35.

References

- Avdiyevs'ka, O.H., Sotnikova-Meleshkina, Zh.V., Isayeva, Ya.A. (2019) *Vplyv rodyiny na formuvannya kharchovoho statusu student-s'koyi molodi, kharchovi zvychky maybutnikh bat'kiv* [Family influence on formation of nutrition status of student youth, dietary habits of future parents]. *Zdorov'e rebenka*. T.14, Dodatok 1, 88-94.
- Bankovs'ka, N. V. (2008). *Hihiyenichna otsinka stanu faktychnoho kharchuvannya dorosloho naselennya Ukrainy ta naukove obgruntuvannya shlyakhiv yoho optymizatsiyi* [Hygienic assessment of the state of the actual nutrition of the adult population of Ukraine and scientific justification of the ways of its optimization]: *avtoref. dys... kand. med. nauk : 14.02.01*, 24
- Hryn'ova, M. V., Konoval, N. O. (2013). *Orhanizatsiya vplyvu zbalansovanoho kharchuvannya na rozumovu diyal'nist' student-s'koyi molodi* [Organization of balanced diet impact on mental activity of student youth], Poltava, 38.
- Danylenko, H.M., Letyaho, H.V., Vodolazhs'kyy, M.L., Avdiyevs'ka, O.H., Savyel'yeva, L.M. (2018). Osoblyvosti kharchuvannya student-s'koyi molodi yak vazhlyvoho komponenta zdorov'yazberihayuchoyi povedinky [Peculiarities of student youth diet as an important component of health saving behaviour]. *Molodyy vchenyy* (8), 293-296.
- Zhalpanova, L. (2008). *Diety, kotorye nas ubivayut* [Diets that kill us], 108.
- Zahorodniy, V. V., Yaroslavs'ka, L. P. (2018, 01-02 lystopada). Produkty ta tekhnolohiya funktsional'noho kharchuvannya [Products and technology of functional nutrition]. *Materialy pershoyi mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «Intehratsiyini ta innovatsiyini napryamky rozvytku kharchovoyi industriyi»*, 2 (1), 130-134.
- Zamoys'ka, K., Zamoys'kyy, S., Vil'chyns'ka, D., Chorna, O. (2014). Ratsional'ne kharchuvannya studentiv – zaporuka yikhnoho zdorov'ya [Sensible nutrition of students is the key to their health]. *Naukovi zapysky. Ser. : Pedahohichni nauky (132)*, 319-323.
- Marushko, Yu.V., Taryns'ka, O.L. (2013). Do pytannya kharchuvannya student-s'koyi molodi yak chynnyka zdorovoho sposobu zhyttya [The issue of student youth nutrition as a factor of healthy lifestyle]. *Zbirnyk naukovykh prats' spivrobotnykiv NMAPO im. P.L. Shupyka*. Kyyiv, Kn. 3, 247-254.
- Normy fiziologichnykh potreb naselennya Ukrainy v osnovnykh kharchovykh rehovynakh ta enerhiyi: [Norms of physiological needs of the population of Ukraine in basic nutrients and energy] (1999, 18 lystopada) Nakaz MOZ Ukrainy, (272). Retrieved from http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html.
- Pluzhnikova, T.V., Radchenko, N.R. (2017). Rol' kharchuvannya u zhyttyedyal'nosti studentiv na prykladi studentiv pershykh kursiv VDNZU «Ukrayins'ka medychna stomatolohichna akademiya» m. Poltava [The role of nutrition in student life by way of example of first-year students of the Ukrainian Medical Dental Academy, Poltava]. Retrieved from http://www.elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/3962/1/Rol_harchuvannya.pdf
- Podryhalo, L.V., Pashkevych, S.A., Prusyk, K. (2012). Analiz pytannya studencheskoy molodezhy vo vzaymosvyazy s osobennostyamy zdorov'ya [Analysis of student youth nutrition in relation to health characteristics]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov*, 6, 83-87.
- Skal'nyi, A. V., Rudakov, I. A., Notova, S. V., Burtseva, T. I. , Skal'nyi, V. V., Baranova, O. V. (2005). *Osnovy zdorovogo pitaniya : posobie po obshchei nutritsiologii* [The basics of healthy eating: a guide to general nutrition]. Orenburg : HOU OHU, 117.
- Tsymbalista, N. V., Davydenko, N. V. (2008). *Stan faktychnoho kharchuvannya* [The state of actual nutrition]. *Problemy kharchuvannya*, 1-2, 32-35.

L. P. Yaroslavska, V. V. Zahorodnii

PROBLEMS OF HEALTHY EATING OF THE YOUTH

Summary

The article is devoted to the topic of healthy eating of student youth and its components. The main purpose of the study is to analyze the components of rational and balanced diet and seeking to identify the accents of a conscious attitude to nutrition in identifying its basic principles. Theoretical and methodological basis of the study were basic factors of the theory of nutrition, regulatory and legislative acts of Ukraine, scientific publications and works of domestic and foreign scientists on nutrition problems. To perform the tasks methods of scientific abstraction, synthesis, analysis, systematization and generalization of data were used in the article. Basic approaches to product consumption are discussed, maximally balanced by the basic nutrients of animal and vegetable origin. The issues of rational and balanced diet are covered, basic rules for maintaining a nutritional balance as well as its effect on the human body. Rational and balanced diet is an essential component of well-being and health of the young generation. A person who follows the rules of a healthy diet has certain advantages: no excess weight; chronic diseases disappear or the remission period increases; good health; high endurance, resistance to stress; there is a sense of control over one's body. The study empirically confirms and theoretically proves that a healthy diet problem is difficult and complex one and needs deep knowledge and skills in various fields of science and practice. The results of the work will help to solve the current problem – prevention of occurrence of gastrointestinal diseases among young generation and strengthening the general immunity of the students through adherence to the foundations of rational and balanced diet and consumption of quality food products.

Keywords: *balanced diet; health; calorie content; rational diet; food ration.*

Статтю подано до редакції 14.02.2020