

## **THE MAIN MISTAKES IN THE ORGANIZATION OF STUDENT NUTRITION**

### **ОСНОВНІ ПОМИЛКИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ**

#### **Оксана Мондич**

кандидат педагогічних наук, доцент

E-mail: mondich.ov@gmail.com

Orcid: 0000-0002-1561-326X

Ізмаїльський державний гуманітарний  
університет, Україна

#### **Oksana Mondich**

PhD of Pedagogical Sciences, Associate  
Professor

E-mail: mondich.ov@gmail.com

Orcid: 0000-0002-1561-326X

Izmail State University of Humanities, Ukraine

#### **ABSTRACT**

*The state of human health requires compliance with certain rules aimed at maintaining and developing a high standard of living and is based on the optimal combination of work and rest, nutrition, abstinence from bad habits, exercise, the ability to use recovery. One of the main in a healthy lifestyle is balanced diet.*

*Today, it is difficult to find those who, taking care of their health, try to eat only healthy food. This trend is especially prevalent among students, whose diet mainly consists of what can be bought cheaper and cooked faster. Recently, many Ukrainian scientists have noted an increase in morbidity among students.*

*The aim of our study was to determine the subjective assessment of nutrition and physical condition of students at the Faculty of Education of Izmail State University for the Humanities. Our research also aimed to identify the main mistakes of nutrition among students.*

*We developed and offered a group of students a method of questionnaires. It was used to assess the physical development and nutrition of students. The content of the questionnaires included data on age, marital status, the presence of bad habits, the practice of any sport, the presence of disease, the daily set of products. The structure of food was evaluated by total calories, the content of essential nutrients. As a result of the analysis of the obtained data, it was found that the physical development and level of health of the majority of student youth cannot be considered satisfactory. These data require not only the introduction of dietary nutrition, but also the development of the concept of healthy eating.*

*Thus, given the results, we can draw the following conclusions:*

*The main mistake of students is not to follow a diet. It is established that raising the level of education of student youth on healthy eating is one of the priority tasks in motivating a healthy lifestyle. Existing curricula of medical and biological disciplines do not provide opportunities to improve this knowledge and develop skills. Given the trends in the European development of higher education in Ukraine, it is necessary to take into account the urgent need to increase the level of valeological orientation, and the introduction of relevant topics, subjects and health technologies in the educational process of higher education.*

**Key words:** *Healthy lifestyle, nutrition, health status of students, assessment of human nutritional status, survey questionnaire*

Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання у

**Scientific Bulletin of the Izmil State University of Humanities.**  
**Section Pedagogical Sciences. Issue 53**

визі залежать від стану здоров'я людини. Найголовніший шлях – це формування здорового способу життя, який передбачає дотримання певних правил, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності й ґрунтується на оптимальному поєднанні праці та відпочинку, раціональному харчуванні, утриманні від шкідливих звичок, руховому режимі, вмінні застосовувати засоби відновлення [1, 3]. Сучасний спосіб життя з характерним для нього надлишком у раціоні калорійної їжі, недостатнім вживанням фруктів, овочів, харчових волокон, гіподинамією і стресами призвів до появи нових та різкого зростання відомих захворювань. У їх переліку з'явився термін «хвороби цивілізації»: синдром хронічної втоми, атеросклероз, ожиріння, серцево-судинні, ендокринні, онкологічні та інші захворювання. Одним з основних в здоровому способі життя є збалансоване, раціональне харчування. В силу сформованих соціально-економічних умов в Україні тільки в дуже небагатьох людей харчування може вважатися збалансованим. Аналіз фактичного харчування населення свідчить про те, що раціон українців характеризується надмірним споживанням жирів тваринного походження і легко засвоюваних вуглеводів, дефіцитний щодо харчових волокон, вітамінів (групи В, Е і ін.), макроелементів (Са та ін.), мікроелементів (Fe, I, Se, Zn та ін.). Недостатнє споживання життєво-важливих мікронутрієнтів в даний час є масовим і постійно діючим фактором яке впливає на здоров'я, зростання, розвиток та життєздатність всієї нації. Згідно з дослідженням, проведеним Державним науково-дослідницьким центром із проблем гігієни харчування, всі основні групи продуктів харчування з високою біологічною цінністю (м'ясо та м'ясопродукти, риба та рибопродукти, молоко та молокопродукти, фрукти, овочі та ін.) споживаються істотно менше, ніж це потрібно з сьогоdnішніми дієтичними рекомендаціями [5, с. 45]

Правильне харчування – одна з важливих умов існування людини. Харчування належить до найважливіших чинників навколишнього середовища, що безпосередньо протягом усього життя впливає на організм людини. Біокомпоненти харчових продуктів, перетворюючись у процесі метаболізму на структурні та функціональні елементи клітин живого організму, забезпечують його фізичну та розумову працездатність, адаптаційні можливості, імунний статус, визначаючи стан здоров'я людини, тривалість її життя, соціальну та індивідуальну активність. Харчування є і джерелом енергії, необхідної організму, і основою функціональної діяльності всіх органів і систем організму, а так само засобом обміну речовин між навколишнім середовищем і живим організмом [2, с. 18].

Проблему здорового харчування в Україні досліджують багато науковців, зокрема Пересічний М.І., Цимбаліста Н.В., Банковська Н.В., Карпенко П.О., Гуліч М.П., Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., Передерій В., Григоров Ю. та інші

Для оцінки харчового статусу людини і його корекції відповідно до рекомендацій по харчуванню Всесвітньої організації охорони здоров'я було розроблено програму «Раціональне харчування». Програма забезпечена великими довідниками по продуктам харчування і страв з докладними відомостями про їх нутрієнтному складу, енергетичному еквіваленту. Від того, наскільки раціонально харчується людина, залежать її фізичний і розумовий розвиток, рівень працездатності і тривалість життя, а також опір організму до різних несприятливих впливів навколишнього середовища.

Сьогодні важко знайти тих, хто, дбаючи про своє здоров'я, намагається приймати тільки здорову їжу. Ця тенденція особливо має місце серед студентів, чий раціон, в основному, складається з того, що можна дешевше купити і швидше приготувати. Останній

## **Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

час багатьма українськими вченими відзначено зростання захворюваності серед студентів. За даними статистики Міністерства охорони здоров'я з кожним роком спостерігається стійка тенденція до збільшення хронічних захворювань. За поширеністю серед хронічних захворювань перше місце займають шлунково-кишкові розлади. Згідно з даними число студентів по відношенню до загальної кількості молоді у віці від 18 до 35 років становить 42%, тому аналіз стану здоров'я студентів відображає стан здоров'я молоді в цілому. Багато молодих людей під час вступу до вищих навчальних закладів мають вади здоров'я. Огляди студентів 1 і 2 курсів показали стійку тенденцію до зростання числа соматичних захворювань різного ступеня тяжкості. Якщо на початку 1990-х рр. численність студентів, що мали хронічні захворювання і займалися в спеціальних медичних групах, не перевищувала 7%, то вже в кінці 1990-х рр. їх кількість склала 11%, а з 2003 р по 2006 р зросла з 13,7 до 17,6%. Відомо, що фізичний розвиток як комплекс морфологічних і функціональних показників являється одним з інформативних критеріїв здоров'я людини і індикатором соціального благополуччя суспільства.

Метою нашого дослідження було з'ясування суб'єктивної оцінки харчування і фізичного стану студентів педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Також ми мали мету виявити основні помилки харчування серед студентів. У сучасних умовах стан здоров'я студентів має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підрастаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати наукових досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я молоді в Україні. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфо-функціональних відхилень, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість студентів із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорової молоді. Все це пов'язується з нераціональним харчуванням.

Нами було розроблено та запропоновано групі студентів метод анкетування. Його використали для оцінки фізичного розвитку та харчування студентів. Зміст анкет включало в себе дані про вік, сімейний стан, наявність шкідливих звичок, про заняття будь-якими видами спорту, наявності захворювань, добовому наборі продуктів. Структуру харчування оцінювали за загальною калорійністю, змісту основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів), а також вітаміну С, мінеральних елементів (кальцію, фосфору). Для оцінки фізичного розвитку визначалися основні параметри антропометрії: ріст стоячи, ріст сидячи, маса тіла, окружність грудної клітини в спокої, при максимальному вдиху і максимальному видиху, окружність плеча, кистева динамометрія. Ріст стоячи і сидячи вимірювалися за допомогою ростоміра. Маса тіла визначалася шляхом зважування обстежуваного без одягу і взуття. Окружність грудної клітини вимірювали сантиметровою стрічкою при вертикальному положенні обстежуваного. Точки накладення сантиметрової стрічки: ззаду – нижні кути лопаток, спереду у жінок на рівні прикріплення 4 ребра до грудини, а у чоловіків по нижнього сегменту сосків. Окружність плеча вимірювали двічі: в стані максимальної напруги і в стані розслаблення. Кистьова динамометрія проводилася за допомогою ручного динамометра. За результатами антропометрії розраховувалися наступні індекси фізичного розвитку: Кетле і індекс маси тіла (ІМТ). Індекс Кетле використовується для оцінки ступеня жировідкладення і розраховується за формулою:  $K = \text{маса тіла (г)} / \text{ріст стоячи (см)}$ . Індекс маси тіла – показник взаємозв'язку росту і маси тіла.

**Scientific Bulletin of the Izmil State University of Humanities.**  
**Section Pedagogical Sciences. Issue 53**

Учнівська молодь повинна розглядатися як професійно-виробнича група населення певної вікової категорії, об'єднана специфічними особливостями праці і умовами життя. З огляду на ці фактори, доцільно виокремити студентів в особливу групу. Анкетування проводили серед студентів різних курсів та факультетів Ізмаїльського державного гуманітарного університету. При оцінці якості складу їжі студентів часто виявляється незбалансованість харчування за низкою основних компонентів – низький вміст білків тваринного походження (які являються незамінними), жирів рослинного походження, кальція, аскорбінової кислоти і тіаміну. У студентів виявлені наступні порушення режиму харчування: 25-45,0% не обідають, 16,3-33,9% харчуються двічі на день, близько 10,0% не обідають або обідають нерегулярно але, близько 20,0% не вечеряють. Спостерігається значний зсув в бік вживання м'яса і м'ясопродуктів, і практично повна відсутність риби в раціоні харчування. Але ж риба, це не тільки джерело білка, але і джерело найцінніших жирних кислот, що входять до складу клітин головного мозку і є будівельним матеріалом для клітинних мембран. Переважання смаженої їжі в раціоні. Але саме при смаженні руйнується найбільше корисних речовин, і цінність такої їжі для організму знижується. Відзначено рідкісне вживання гарячих страв, першої страви, пізню за часом прийому вечерю. Однак більше половини студентів не турбуються з цього приводу. Протягом дня 60% студентів вважають за краще поїсти в їдальні; в буфеті / кафе навчального закладу – 13%; за межами вузу – 27%. У пунктах громадського харчування університету 20% студентів харчуються щодня; нерегулярно харчуються – 67%; рідко беруть тут їжу – 33%. Серед факторів, які, на думку респондентів, могли вплинути на погіршення здоров'я з найбільшою мірою, 67,2% студентів відзначили «недосипання», 65,6% – нерегулярне харчування, 60,3% – наявність психоемоційного напруження (стресу). Якісна характеристика раціонів харчування свідчить про дефіцит споживання білкової їжі у значної частини студентів. Більшість студентів (77%) оцінюють своє харчування як неповноцінне і недостатньо поживне. Це відбивається на їх здоров'ї. Провідною патологією серед студентів є патологія шлунково-кишкового тракту (ШКТ), нервової системи (вегето-судинної нервової системи (вегето-судинна дистонія) і ураження органу зору. Як відомо, захворювання шлунково-кишкового тракту безпосередньо пов'язані з неправильним і неякісним харчуванням. Зростання захворювань шлунково-кишкового тракту відзначається протягом усього періоду навчання в вузі з щорічним приростом в середньому на 50-70 осіб. Витоки цих порушень знаходяться в довузівському періоді життя, проте сьогоднішнє харчування студентів продовжує посилювати процес хронізації хвороб шлунково-кишкового тракту. Практично всіх студентів хвилює проблема недостатку грошей на харчування. Турбує зростання популярності у студентів продуктів харчування швидкого приготування, які містять ароматизатори, барвники, модифіковані компоненти, в т. ч. сандвічі, чіпси, газовані, солодкі і енергетичні напої. Проведено дослідження фізичного розвитку 300 студентів у віці від 16 до 25 років: 35,7% чоловіків і 64,3% жінок. Міські жителі склали 74,4%, приїжджі із сільської місцевості – 25,6%. Найбільш стійким (і тому достовірним) показником рівня фізичного розвитку є довжина тіла. Незалежно від статі 66,8% обстежених мали середній ріст. На другому місці перебувала група студентів з ростом вище середнього (19,4%), на третьому – нижче середнього (13,8%). Серед сільської молоді достовірно частіше, ніж серед міської, реєструвався ріст низький і нижче середнього. Дефіцит маси виявлено у 16,8%, надлишок – у 24,5%. Низький індекс маси тіла зустрічається частіше серед студентів молодших курсів. Таким чином, фізичний розвиток і рівень здоров'я здебільшого учнівської молоді

## **Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

не можна визнати задовільним. Рівень фізичного розвитку безпосередньо залежить від стану здоров'я, так як хронічні захворювання затримують процес фізичного розвитку. Ці дані вимагають не просто впровадження дієтичного харчування, а й розробки концепції здорового харчування.

Для моніторингу харчування серед студентів нашого закладу використовувалася розроблена нами анкета опитування. Учасникам опитування – студентам педагогічного факультету 1 – 3 курсів Ізмаїльського державного гуманітарного університету, пропонувалося відповісти на питання, щодо їх повсякденного харчування. В опитуванні взяли участь студенти в кількості 48 чоловік.

В ході роботи встановлено, що 45% студентів не дотримуються режиму харчування, а саме: 37,5% опитаних їдять 2 рази в день, а 7,5% – всього 1 раз в день, що явно не достатньо для людей з підвищеною розумовим навантаженням. Більшість опитаних студентів (60%) готують їжу самостійно, і лише незначна кількість (12,5%) харчуються в закладах громадського харчування. Що стосується смакових переваг, то 36,1% інтерв'ююваних вживають м'ясні продукти, 25% – овочі і фрукти, по 12,5% – крупи і молочні продукти, і тільки 2,7% вважають за краще рибу та рибні продукти.

В процесі обробки анкет, встановлено, що 50,8% студентів вживають смажену їжу, і лише 6,7% – їжу, приготовлену на пару. На питання про причини неправильного харчування 64,5% респондентів послалися на відсутність вільного часу, 18,7% основною причиною вказали брак коштів, 5% зізналися, що просто не вміють готувати.

Крім їжі, в правильному харчуванні велика увага приділяється і різним напоям, які вживають студенти. Так, 48,1% опитаних вважають за краще вживати чай або каву, 20,3% – соки, 14,8% – молочні продукти, і тільки 11% віддають перевагу газованим напоям.

Студенти педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету мають змогу ознайомитися та підвищити свої знання про здорове харчування під час вивчення курсу з дисципліни «Анатомія, фізіологія, патологія дітей з основами валеології» на 1 курсі в 1 семестрі свого навчання. В процесі обробки отриманих даних, ми зіткнулися з дуже цікавими результатами: 85% студентів розуміють важливість правильного харчування для збереження і підтримання здоров'я, але лише 57% хотіли б прослухати додаткові лекції про правильне харчування, що свідчить про деяку відстороненості студентів від даної проблеми. Студентам дано додаткові рекомендації щодо гармонічного, правильного харчування:

1. Свіжоїдіння. Здавна вважали, що в сирих рослинних продуктах міститься найбільша цілюща сила, а продукти, які вже пролежали довго і підсохли є менш цінними. Не можна залишати приготовлену їжу навіть на кілька годин. У ній починаються процеси бродіння і гниття. Тому з'їдати необхідно відразу ж.

2. Різноманітність їжі: чим більше різних продуктів включено в раціон, тим більше фізіологічно активних речовин надходить в організм. При розумовом у навантаженні потреба в них збільшується, а апетит часто знижений.

3. Певне чергування продуктів. Воно впливає з попереднього і вказує на те, що не можна довго вживати один продукт.

4. Сезонність харчування. Навесні та влітку потрібно збільшити кількість рослинної їжі. У холодну пору необхідно додати в раціон продукти, багаті на білки і жири.

5. Максимум задоволення від їжі. Для цього, перш за все, потрібно відмовитися від поспіху, хоча б на час вживання їжі. Необхідно, крім того, назавжди відмовитися від звички з'ясовувати стосунки під час споживання їжі, а також читати.

**Scientific Bulletin of the Izm ail State University of Humanities.**  
**Section Pedagogical Sciences. Issue 53**

6. Певне поєднання продуктів. Є несумісні страви, і це обов'язково потрібно враховувати. При неправильному харчовому поєднанні у кишечнику виникають процеси бродіння і гниття їжі, відбувається отруєння утвореними шкідливими речовинами.

7. Уникання дієтичних стресів (різких змін режиму харчування, що викликають значне напруження адаптаційних механізмів), тобто не рекомендується один день нічого не їсти, а в інший переїдати.

Для студентської молоді фахівцями університету було проведено ряд доповідей, круглих столів, розширений час для цього питанні в лекціях для розуміння ролі харчування для здоров'я людини. Акцентами стали такі постулати: для нормального функціонування організму необхідно сім основних елементів харчування. Тривала відсутність навіть одного з них може призвести до негативних порушень у здоров'ї [3, с. 10-11]. Розташуємо їх за важливістю для організму:

1. Вода. За різними теоріями, на добу організм потребує від 1,5 до 3 літрів води. Не забувайте, ми в основному складаємося з води, тому для нормальної життєдіяльності нам необхідно споживати багато води.

2. Білок – основний «будівельний матеріал» нашого організму. Риба, курятина або індичка без шкіри, сухі боби та горох містять найбільше білка і не багато жиру. Корисними для споживання є такі продукти: яловичина, свинина, баранина.

3. Вуглеводи – основне «паливо» для нормальної життєдіяльності. Організм не накопичує вуглеводи в великій кількості. Вони переходять в жири та частково у вигляді глікогену знаходяться в печінці та м'язах.

4. Хліб, каші та макаронні вироби містять цілий комплекс вуглеводів (а це важливе джерело енергії), вітамінів, мінералів і рослинних волокон. Вважають, що крохмалевмісні продукти сприяють збільшенню маси тіла людини. Проте небезпека не в них, а в звичайних для цих страв добавках, що містять велику кількість жиру: вершковому маслі на бутерброді, підливі до макаронів. Не споживайте їж у, яка містить багато вершкового масла і цукру, а значить, і надлишок легкозасвоюваних вуглеводів – булочок і тістечок. У раціоні має бути хліб з висівками, який містить корисні рослинні волокна.

5. Жири – дуже важливий елемент у нашому харчуванні. Вони виконують функцію акумуляції енергії. Харчування не буде здоровим без певної кількості жиру. Водночас всі жири в їжі – це суміш трьох типів жирних кислот: насичених, мононенасичених і поліненасичених. Насичені жири є в м'ясі та молочних продуктах, кокосі, пальмовій олії. Його потрібно обмежити до 10 % калорій (що складає приблизно третину споживаного жиру) або менше. Перевищення цієї межі сприяє підвищенню холестерину в крові та збільшує ризик виникнення серцевих захворювань. Мононенасичені жири (в оливковій і арахісовій олії) і поліненасичені жири (головним чином в овочах, кукурудзі, сої та в деяких сортах риби) є значно кориснішими.

6. Клітковину безпосередньо організм не засвоює і в обмінних процесах вона не бере участь, але виконує життєво важливі функції в організмі, зокрема покращує травлення, нормалізує випорожнення. Рекомендується споживати 30-40 грамів клітковини на день.

7. Вітаміни. Мікроелементи. Вітаміни і мікроелементи – це низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, які необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах, і не утворюються в самому організмі в достатній кількості, через що повинні надходити із їжею. Вони не виконують в організмі ані енергетичної, ні структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції

## **Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

виконують, зокрема білків, ліпідів та вуглеводів.

Прийнято виділяти такі рекомендації по раціональному харчуванню:

1. Кількість енергії, отриманої з добового харчового раціону має строго відповідати величині добових енергетичних витрат людини. Цьому правилу не підкоряються діти і підлітки, а так само харчування видужуючих після перенесених травм і захворювань. В описаних вище випадках, допустимо перевищення енергетичної цінності раціону над енерговитратами в кілька разів.

2. У добовому раціоні людини, основні харчові речовини повинні бути присутніми і строго в певних співвідношеннях один з одним і в достатніх кількостях. В ідеалі співвідношення повинно бути таким: Білки: Жири: Вуглеводи = 1: 1,2: 4,6 в грамах.

3. Крім білків, жирів і вуглеводів, в добовому раціоні повинні так само бути присутні й інші речовини, а саме: незамінні амінокислоти; поліненасичені жирні кислоти; водорозчинні та жиророзчинні вітаміни; вітамінна подібні речовини і провітаміни; мінеральні речовини: макроелементи і мікроелементи; вода.

Всі перераховані нами речовини, повинні бути присутніми в їжі в необхідній кількості. Цього можна досягти правильним співвідношенням їх джерел в раціоні харчування.

4. Їжа повинна бути максимально різноманітна. Це може бути досягнуто використанням в раціоні харчування всіх доступних в даний сезон року продуктів харчування, і містити харчові речовини складного хімічного складу і будови.

5. Режим харчування повинен регулюватися почуттям голоду і апетитом, і, звичайно ж, відповідати статі, віку, функціональному і фізіологічному стану людини. Важливу роль в режимі харчування відіграє і характер трудової діяльності, а так само умовами погоди і клімату. Встановлено, що оптимальним вважається 3-4-разове харчування. Притому, між прийомами їжі повинно проходити 4-5 ч, а останній прийомом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 2 год до сну [4, с. 110-115].

Таким чином, з огляду на отримані результати, можна зробити наступні висновки: основна помилка студентів полягає в недотриманні режиму харчування. Основна причина цього, як відповіли респонденти – брак часу. Незбалансованість харчування. Раціональне харчування студентів сприяє збереженню здоров'я, укріпленню імунитету, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Дотримання основних принципів харчування [4]:

- Енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму.

- Хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму у поживних речовинах (кожен прийом їжі має бути максимально збалансованим).

- Раціони харчування повинні складатися з різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.

- Оптимальний режим харчування, що забезпечує регулярність (4-5 разів на день) надходження їжі та включення психофізіологічного механізму травлення [2, с. 150].

Розуміння основ гігієни харчування, розширення практичного застосування правил раціонального харчування на семінарських заняттях з предмету «Анатомія, фізіологія, патологія дітей з основами валеології», складання добових раціонів для дорослих та дітей на лабораторних заняттях, заборона продажі в закладах освіти торгівлі чіпсами, солоними сухариками, напоями кока-коли, солодощами, страв швидкого приготування, а також організація дієтичного харчування – реальний внесок в зсуванні ситуації на краще.

**Scientific Bulletin of the Izmail State University of Humanities.**  
**Section Pedagogical Sciences. Issue 53**

Встановлено, що підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя. Існуючі навчальні програми дисциплін медико-біологічного циклу не дають можливості вдосконалити ці знання та виробити навички. З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні слід враховувати нагальні потреби підвищення рівня валеологічного спрямування, і впровадження відповідних тем, предметів та здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення дієвих шляхів оздоровчого впливу збалансованого харчування для покращання стану здоров'я студентів.

**ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА**

Горчаков В. Харчування, що гармонізує, міф чи реальність? *Науковий світ*. 2008. № 9. С. 12-13.

Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011. Т. 20. № 2. С. 128-132, 205-217.

Коньшев В. Критерии правильного питания. *Физкультура и спорт*. 2013. № 1. С. 10-11.

Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навчально-методичний посібник. К. : ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 87 с

Романова Н. Ф. Молодь за здоровий спосіб життя. К. : Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2010. 75 с.

**REFERENCES**

Horchakov V. Kharchuvannia, shcho harmonizuie, mif chy realnist? *Naukovyi svit*. 2008. № 9. S. 12-13.

Hulich M.P. Ratsionalne kharchuvannia ta zdorovyi sposib zhyttia – osnovni chynnyky zberezhenntia zdorov'ia naseleennia. *Problemy starenyia y dolholetyia*. 2011. T. 20. No 2. S. 128-132, 205-217.

Копышев В. Критерии правильного питания. *Fyzkultura y sport*. 2013. № 1. С. 10-11.

Oleksiienko Ya. I. Kharchuvannia ta yoho vplyv na zdorov'ia liudyny : navchalno-metodychnyi posibnyk. K. : PP Chabanenko Yu. A., 2014. 87 s

Romanova N. F. Molod za zdorovyi sposib zhyttia. K. : Ministerstvo Ukrainy u spravakh sim'i, molodi ta sportu, 2010. 75 s.

**АНОТАЦІЯ**

*Стану здоров'я людини передбачає дотримання певних правил, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності й ґрунтується на оптимальному поєднанні праці та відпочинку, раціональному харчуванні, утриманні від шкідливих звичок, руховому режимі, вмінні застосовувати засоби відновлення Одним з основних в здоровому способі життя є збалансоване, раціональне харчування.*



## **Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

*Сьогодні важко знайти тих, хто, дбаючи про своє здоров'я, намагається приймати тільки здорову їжу. Ця тенденція особливо має місце серед студентів, чий раціон, в основному, складається з того, що можна дешевше купити і швидше приготувати. Останній час багатьма українськими вченими відзначено зростання захворюваності серед студентів.*

*Метою нашого дослідження було з'ясування суб'єктивної оцінки харчування і фізичного стану студентів педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Також наше дослідження мало мету виявити основні помилки харчування серед студентів.*

*Нами було розроблено та запропоновано групі студентів метод анкетування. Його використали для оцінки фізичного розвитку та харчування студентів. Зміст анкет включало в себе дані про вік, сімейний стан, наявність шкідливих звичок, про заняття будь-якими видами спорту, наявності захворювань, добовому наборі продуктів. Структуру харчування оцінювали за загальною калорійністю, змісту основних харчових речовин. В результаті аналізу отриманих даних з'ясували, що фізичний розвиток і рівень здоров'я здебільшого учнівської молоді не можна визнати задовільним. Ці дані вимагають не просто впровадження дієтичного харчування, а й розробки концепції здорового харчування.*

*Таким чином, з огляду на отримані результати, можна зробити наступні висновки: основна помилка студентів полягає в недотриманні режиму харчування. Встановлено, що підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя. Існуючі навчальні програми дисциплін медико-біологічного циклу не дають можливості вдосконалити ці знання та виробити навички. З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні слід враховувати нагальні потреби підвищення рівня валеологічного спрямування, і впровадження відповідних тем, предметів та здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, раціональне харчування, стан здоров'я студентів, оцінка харчового статусу людини, анкета опитування.*