

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**ХІІ Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
3-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко

О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ Кологривова Н.М.....	70
ЯКІСТЬ ЗОРУ – ЗАПОРУКА ГАРНОГО ПРАЦІВНИКА Маркова Т.Д., Курдасова Н.О.....	72
АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО УКРАЇНИ Мельник А.В.....	74
МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ ПРИ СПА-ГОТЕЛІ Папуша І.....	76
ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЛУГ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ У ГОТЕЛІ СІМЕЙНОГО ТИПУ Рольська Р.....	77
СКЛАДНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ Сидоренко О. В., Волкова Ю. В.....	79
ЕЛЕКТРОННА СИГАРЕТА: НОВІТНІЙ ДЕВАЙС ЧИ ШКОДА з НОУ-ХАУ Смолінська А.О.....	81
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА КЛІМАТ: ЧИ ЗМОЖЕМО ВПЛИНУТИ НА ПРОБЛЕМИ ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛІННЯ? Шевченко А.С.....	82
РОЗДІЛ 3 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	85
ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ	86
АНАЛІЗ СТАНУ ВІТЧИЗНЯНОГО РИНКУ ХЛІБОБУЛОЧНОЇ ПРОДУКЦІЇ Антюшко Д.П.....	86
ВПЛИВ ПОПЕРЕДНЬОЇ ОБРОБКИ ЧІА НА ЯКІСТЬ БУЛОЧНИХ ВИРОБІВ	

СКЛАДНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Сидоренко О. В., студент III курсу II медичного факультету
Волкова Ю. В., ас. кафедри загальної гігієни та екології
Запорізький державний медичний університет
м. Запоріжжя

Раціональне харчування – невід’ємна складова для забезпечення здоров’я людини. Адже загальновідомо, що правильне харчування необхідно для нормального росту і розвитку організму, забезпечує оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму, високий рівень розумової і фізичної працездатності.

Наші попередні дослідження довели, що у структурі захворюваності з-поміж студентів є тенденція до більшої питомої ваги саме аліментарно залежної патології. Тому **метою** нашої роботи стало виявлення причин такої ситуації.

Матеріали та методи. За допомогою авторських анкет нами було проведено опитування 100 студентів II медичного факультету ЗДМУ за спеціальності «Педіатрія» (53 – II-го курсу та 47 – III-го курсу навчання). Оброблювання результатів проводилося за допомогою прикладних програм Windows (Excel, Word).

Отримані результати. Питання в анкеті було розподілено на декілька частин, що дало змогу встановити рівень обізнаності студентів з основ раціонального харчування, з яких продуктів та страв складається їхній звичайний раціон, які особливості режиму харчування та умови прийому їжі.

Викликає занепокоєння той факт, що жоден студент не зміг назвати всі основні принципи раціонального харчування. А були й такі, що взагалі вперше чули це поняття. Звичайно це можна пояснити тим фактом, що розділ «Гігієна харчування» вони вивчають лише на третьому курсі, але ж формування харчових звичок та правил прийому їжі починається ще в дитинстві.

Аналіз даних показав, що у 61,4 % студентів III-го та 49 % студентів II-го років навчання харчування не відповідає основним гігієнічним принципам раціонального харчування. Насамперед це стосується режиму харчування. Так, 28,3% студентів III-го та 42,5% студентів II-го курсу постійно або 4-5 разів на тиждень не мають сніданку. Більше 60% студентів на обох курсах навчання не мають повноцінного обіду. Як правило, студенти вживають лише бутерброди або якісь сніки та запивають це кавою або чаєм. Отже, у першу половину дня енерговитрати не покриваються енергоцінністю раціону,

що звичайно призводить до напруження фізіологічних процесів в організмі та швидкій утомі студентів. Полуденок мають лише 11 студентів II-го та 15 студентів III-го курсу навчання. Вечеряють студенти через 6-7, а іноді і 8 годин після обіду. Також слід зазначити, що більше половини студентів II-го курсу та майже 85 % студентів III-го курсу мають ще один прийом їжі ближче до опівночі. Пояснюючи це тим, що для якісної підготовки до занять змушені лягати спати о 2-3-ій годині ночі. І навіть ті студенти, що мають належну кратність прийомів їжі, не додержуються відповідних інтервалів та розподілу калорійності між окремими прийомами.

Були виявлені недоліки і в раціоні харчування та умовах прийому їжі. Серед основних недоліків раціону виокремлюємо такі: відсутність у раціоні одного-двох основних продуктів харчування (м'яса, риби або молочної продукції), відсутність різноманітності харчування, наявність в раціоні продуктів швидкого харчування, снєків та енергетичних напоїв, вживання великої кількості кави (3-6 чашок на день).

На питання: «У чому ж основні причини складності організації раціонального харчування?», ми отримали різні відповіді, але найчастіше студенти називали високу щільність та інтенсивність навчального процесу. Також серед проблем було названо низький рівень матеріального забезпечення, відсутність навичок планування режиму дня та бюджету, а іноді й невміння готування страв.

Висновок. Фактичне харчування у більшості студентів, що навчаються за спеціальністю «Педіатрія» на II-III курсі, нерациональне. Складність організації харчування зумовлена передусім браком знань студентів щодо основних засад раціонального харчування та особливостями побудови навчального процесу. Отже, важливо серед студентської молоді проводити просвітницьку роботу та допомагати студентам планувати та корегувати свій день у такий спосіб, аби забезпечити відповідність їхнього харчування гігієнічним вимогам.

Науковий керівник – канд. мед.наук,
доцент Севальнев А.І.