

## **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

**Дуло О.А., Мелега К.П., Кручаниця М.І., Калабішка І.С.**

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

*Факультет здоров'я людини, м. Ужгород*

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Найбільш перспективним підходом до вирішення цієї проблеми є формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентів, який у період навчання у виші стає найважливішим засобом покращання стану здоров'я, біологічною основою стимуляції та розвитку організму, значно підвищує можливості для ефективного навчання та оволодіння професійними навичками [2].

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - харчування, побут, умови праці, рухова активність. Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння [4]. Процес формування ЗСЖ особистості являє собою цілеспрямований виховний процес, спрямований на прищеплення людині навичок ведення ЗСЖ, що включає дотримання норм гігієни та санітарії у повсякденному житті, правил харчування, здорового відпочинку, заняття фізичною культурою, відсутність шкідливих звичок тощо [3]. Дотримання норм здорового харчування відіграє дуже важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підтриманні нормальної ваги. Підвищення частоти ожиріння серед молоді в останні кілька десятиліть привели до появи ряду проблем зі здоров'ям. Зниження фізичної активності також сприяє цій тенденції [5].

Метою роботи була оцінка відповідності харчового раціону студентів факультету здоров'я людини (ФЗЛ) вимогам здорового харчування та їх антропометричних параметрів.

Дослідження проводилися на базі ФЗЛ УжНУ. Загалом було обстежено 153 студенти (98 юнаків і 55 дівчат) 1-4 курсу ФЗЛ денної форми навчання, напряму підготовки «Здоров'я людини». Середній вік обстежених  $19,2 \pm 0,4$  років. Для оцінки різних аспектів способу життя студентів було проведено анонімне анкетне опитування, яке включало 61 питання. Також були зареєстровані основні антропометричні показники студентів (ріст та маса тіла), на основі яких розраховували ІМТ як відношення маси тіла (кг) до росту ( $m^2$ ). Статистична обробка результатів досліджень проводилась з використанням методів варіаційної статистики (за t-критерієм Стьюдента), реалізованими в пакетах програм Microsoft Excel 2007.

Слід врахувати, що внаслідок специфіки професійної підготовки студенти напряму «Здоров'я людини» належать до найбільш фізично активної частини молоді та володіють ґрунтовними знаннями щодо різних аспектів здоров'я та необхідності дотримання ЗСЖ. Для оцінки відповідності харчового студентів доцільно керуватись новітніми рекомендаціями ВООЗ 2014 р. зі здорового харчування [1], у яких зазначено, що основою харчування мають бути фрукти, овочі, бобові, горіхи й цільні злаки, які необхідно вживати мінімум 400 гр (5 порцій) у день; енергія (у калоріях), яка надходить в організм повинна бути зрівноважена з енергією, що витрачається; доцільно обмежити споживання жирів, особливо насичених, цукру – до 50 г в день (еквівалентно 12 чайним ложкам без верху), солі – до 5 г в день. Аналізуючи харчові уподобання студентів ФЗЛ, можна відмітити, що більше 50% респондентів, незалежно від статі, дотримуються здорового режиму харчування, який передбачає обов'язковий сніданок. Рекомендацій ВООЗ

щодо вживання достатньої кількості овочів та фруктів переважно дотримуються дівчата (86%), тоді як серед юнаків таких удвічі менше (41%). Однак, обмежують вживання висококалорійних страв, жирної їжі типу фаст-фуду, солодощів, зважаючи на їхню шкідливість і загрози для здоров'я близько 80% опитаних студентів обох статей. Таким чином, інформованість студентів ФЗЛ щодо вимог здорового харчування спонукає щонайменше ½ з них їх дотримуватись, вибираючи для свого раціону схвалені харчові продукти, що більш характерно для дівчат. З юнаками необхідно проводити посилену просвітницьку і роз'яснювальну роботу для переорієнтування у бік більш здорових харчових звичок.

Дослідження показали, що переважна більшість студентів ФЗЛ мають нормальну масу тіла: в середньому у юнаків ІМТ становив  $22,8 \pm 0,6$  кг/м<sup>2</sup>; у дівчат - ІМТ –  $20,1 \pm 0,4$  кг/м<sup>2</sup>. Слід відмітити, що серед обстежених студентів виявлено лише 2 (2,1%) юнаків та 5 (9,1%) студенток з дефіцитом ваги. Жодної студентки з надлишковою вагою не виявлено, у 14 (14,3%) юнаків встановлено ІМТ > 25 кг/м<sup>2</sup>, що найбільш імовірно зумовлено вираженим розвитком м'язів під впливом інтенсивних занять силовими видами спорту. Однак, задоволені своїм зовнішнім виглядом лише 37% респондентів чоловіків та 25% жінок. Найбільше хвилювання у молоді викликає надлишкова вага, яка викликає тотальне несприйняття, що особливо характерно для дівчат. Слід відмітити, що значна частка респондентів для покращення зовнішнього вигляду постійно прикладає досить значні зусилля, серед яких перше місце займають заняття фізичними вправами та раціональне харчування. Варто зазначити, що біля 15% юнаків та дівчат прикладають значні зусилля, а біля 25% юнаків та 50% дівчат помірні зусилля до того, щоб виглядати як зірки телеекрану, журналів. З цього приводу слід застерегти молодь від використання шкідливих методів схуднення і заохочувати до підтримання ЗСЖ.

Таким чином, на основі результатів анкетування встановлено, що професійна підготовка студентів, майбутніх фахівців зі здоров'я людини, сприяє виробленню цілеспрямованої орієнтації у переважній більшості юнаків та дівчат на дотримання основних засад здорового способу життя, зокрема раціонального харчування та високого рівня фізичної активності, що дозволяє їм підтримувати хороший рівень здоров'я та нормальну масу тіла.

### Література

1. Всемирная организация здравоохранения / Центр СМИ / Здоровое питание. Информационный бюллетень №394, сентябрь 2014 г. - Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>.
2. Подобед Н. В. Державна політика формування здорового способу життя молоді в Україні: підходи та заходи / Н. В. Подобед // Теорія та практика державного управління. - 2011. - Вип. 4. - С. 259-264
3. Файчук О. Л. Формування здорового способу життя особистості: історико-теоретичний аспект / О. Л. Файчук // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер. : Педагогіка . - 2011. - Т. 153. - Вип. 141. - С. 89-92.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін.]. - К.: УІСД., 2000. - 207 с.
5. Nikolakopoulos K. M. Dietary habits and physical activity in youth / K. M. Nikolakopoulos, N. M. Nikolakopoulou // Int. J. Adolesc. Med. Health. - 2009. - Vol. 21. - № 2. - P. 197-201.

### Summary

#### THE RATIONAL NUTRITION AS AN INTEGRAL PART OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Dulo O.A., Meleha K.P., Kruchanytsia M.I., Kalabishka I.S.

On the basis of the results of questionnaire it is established that a professional training of students, the future specialists on human health promotes in making of purposeful orientation to the observance of basic foundations of the healthy lifestyle, particularly rational nutrition and high level of physical activity in overwhelming majority of boys and girls what allows them to maintain good level of health and normal weight of body.