

# СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ МОДЕЛЕЙ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ, ЯКА НАВЧАЄТЬСЯ

## Modern Approaches to the Formation of Healthy Eating Habits of Young People that are Studying

Анна Лепканич, Іван Миронюк  
Anna Lepkanych, Ivan Myronyuk

Ужгородський національний університет, Ужгород, Україна  
Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

### Резюме

Метою дослідження стало визначення основних критеріїв для формування концептуальних підходів до формування здорових моделей харчування молоді, що навчається в сучасних умовах. На основі результатів попередніх соціологічних досліджень серед студентської молоді в різні періоди організації освітнього процесу було сформовано переліки базових критеріїв та ключових показників, які описують концептуальні підходи до формування моделей здорового харчування молоді, що навчається. Показано, що для кожної групи населення, і навіть окремих підгруп у даних групах, необхідно розробляти низку варіантів моделей здорового харчування, які повинні формуватися на визначених концептуальних підходах з своїми базовими критеріями та ключовими показниками. Дані моделі не можуть бути стандартними і незмінними навіть для окремої групи населення.

**Ключові слова:** Моделі здорового харчування. Концептуальні підходи. Молодь яка навчається.

### Abstract

The purpose of the study was to determine the main criteria for the creation of conceptual approaches to the formation of healthy eating habits of young people who are studying in modern conditions. Based on the results of previous sociological research among university students in different periods of the organization of the educational process there were formed lists of basic criteria and key indicators that describe conceptual approaches to the formation of healthy eating habits of the youth that is studying. It is shown that for each population group, and even individual subgroups within these groups, it is necessary to develop a number of options for healthy eating models, which should be formed on defined

conceptual approaches with their basic criteria and key indicators. These models cannot be standard and unchanged even for a separate population group.

**Keywords:** Models of healthy nutrition. Conceptual approaches. Young people who are studying.

## **Вступ**

На сьогоднішній день гостро стоїть питання збільшення тривалості життя населення шляхом зміцнення здоров'я. Міцне здоров'я першочергово залежить від харчування. Основа нашого харчування на сьогодні - набуті культурні заботони дитинства, з якими потрібно працювати.

Результати низки досліджень та наукових публікацій з проблеми здорового харчування в Україні показують, що у більшості населення порушений режим харчування [1], а в складі меню студентської молоді, як свідчать наші попередні дослідження присутня їжа швидкого приготування та порушена кількість прийому їжі та її об'єм [2].

Переважна більшість спеціальностей, за якими відбувається підготовка з закладах вищої та перед вищої освіти в Україні не передбачає вивчення питань здорового харчування, формування раціональних раціонів та режимів харчування. Значна частка студентської молоді не стикалася з питаннями основ здорової харчової поведінки протягом власного життя. В той же час, навіть традиційного уявлення про режими і норми харчування сьогодні недостатньо для збереження здоров'я і забезпечення здорового способу життя студентської молоді [3].

Аналіз останніх досліджень показує, що на сьогодні виражено змінилося використання деяких основних, традиційних харчових продуктів в раціонах сучасної людини. Так, зокрема, збільшилося споживання надмірно жирної і солоної їжі, а також цукру, алкоголю; зменшилася кількість баластних речовин та клітковини. Зважаючи на ці та інші проблеми у харчуванні населення і пов'язаний з ними ріст захворюваності і смертності від провідних хронічних неінфекційних захворювань, сучасна людина повинна бути обізнаною з питань харчування, заради зміцнення та покращення її здоров'я та самопочуття [4].

Наші попередні дослідження рівня залученості студентської молоді до перебування в мережі Інтернет та самооцінки стану здоров'я показали, що на сьогодні є актуальним розробка здорових моделей харчування для студентської молоді, не зважаючи на інтенсивність навчального процесу та форм його організації [5].

**Мета дослідження:** Визначити основні критерії для формування концептуальних підходів до формування здорових моделей харчування молоді, що навчається в сучасних умовах.

**Матеріали та методи.** В дослідженні було використано результати наших попередніх досліджень у формі анонімного опитування з використанням оригінальної анкети, сформованої у форматі Google-форми щодо «Інтернет залученості» студентської молоді в період очного і дистанційного навчання та дослідження особливостей їх моделей харчування в різні періоди освітнього процесу [5, 6]. Отримані дані виступили матеріалами даного дослідження. В дослідженні на різних етапах було використано наступні методи: бібліосемантичний, контентта структурно-логічного аналізу, узагальнення, синтезу, порівняння, абстрагування. Основою дослідження став системний підхід.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Культура формування моделей здорового харчування для студентської молоді під час очного та дистанційного навчання повинна відповідати низці вимог, які і формують дефініцію «здорове харчування». Серед основних вимог можна виділити наступні:

- Безпека харчових продуктів, які використовуються (мікробіологічна, хімічна, радіаційні і т.д..
- Збалансованість щоденного раціону для задоволення фізіологічних потреб організму.
- Дотримання правил термічної обробки продуктів харчування.
- І т.д.

Але, при формуванні підходів до формування здорових моделей харчування сучасної молоді необхідно враховувати не лише вже давно дослідженні та усталені принципи «здорового харчування», але і виклики сьогодення та сучасні умови життєдіяльності молоді, в тому числі студентства.

Застосовуючи визначені нами матеріали досліджень було сформовано перелік базових критеріїв, які повинні визначати концептуальні підходи до формування різних моделей здорового харчування молоді, що навчається в залежності від ключових показників. При цьому сформовані моделі для різних груп студентства не є сталими і вельми динамічні, змінюючись в залежності від зміни ключового показника. Отже, для формування сучасних підходів здорових моделей харчування молоді, що навчається ми визначили наступні базові критерії:

1. Рівень щоденної зайнятості студента в процесі навчання та рівень інтернет-залученості [6].
2. Особливості фінансової спроможності студента.
3. Організація процес навчання (очне, дистанційне, змішане)
4. Місце і умови проживання студента в період навчання (вдома, в гуртожитку, наймана квартира)
5. Стать

6. Курс навчання

7. Рівень щоденної фізичної активності

Саме ці базові критерії є ключовими до формування сучасних підходів до формування здорових моделей харчування молоді, яка навчається. В результаті на основі базових критеріїв були напрацьовані наступні ключові показники, які формують концептуальні підходи до формування окремих моделей харчової поведінки для даної групи населення.

**Таблиця.** Концептуальні підходи до формування сучасних моделей здорового харчування молоді, яка навчається (на прикладі компоненту моделі «режим харчування»)

Базові критерії	Ключові показники/варіанти моделі (режим харчування)
<p>Особливості фінансової спроможності студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Висока</li> <li>• Середня</li> <li>• Низька</li> </ul>	<p><b>Висока</b> - спроможність харчування в закладах якісного харчування: ресторан, кафе, доставка їжі.  <b>Середня</b> - змішане харчування (харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка)  <b>Низька</b> – харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс)</p>
<p>Зайнятість, Інтернет залученість</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Висока</li> <li>• Середня</li> <li>• низька</li> </ul>	<p><b>Висока</b> – 3-х разове харчування, відсутні перекуси  <b>Середня</b> – 3-х разове харчування включаючи перекус (сніданок, вечеря – за місцем проживання, обід - замовлення їжі чи можливість відвідати кафе, їдальня)  <b>Низька</b> – 3-х разове харчування з можливим перекусом</p>
<p>Організація процесу навчання</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• очне</li> <li>• дистанційне</li> </ul>	<p><b>Очне</b> – загальна калорійність раціону – вища  <b>Дистанційне</b> – загальна калорійність раціону - нижче</p>
<p>Стать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чоловіча</li> <li>• жіноча</li> </ul>	<p><b>Відмінності у співвідношенні білків/жирів/вуглеводів та об'єму їжі</b>  <b>Чоловіча</b> – врахування БЖУ у відношенні об'єм їжі більший  Б – 1-1,5 г. на кг маси тіла  Ж – 1г. на кг маси тіла  У – 3-4 г. на кг маси тіла  <b>Жінка</b> – врахування БЖУ у відношенні об'єм їжі менший  Б – 1 г. на кг маси тіла  Ж – 1 г. на кг маси тіла  У – 3- 3,5 г. на кг маси тіла</p>

Базові критерії	Ключові показники/варіанти моделі (режим харчування)
Місце проживання <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дома</li> <li>• Наймана квартира</li> <li>• Гуртожиток</li> </ul>	<b>Дома</b> – приготування їжі шляхом доступність, простота, користь <b>Наймана квартира</b> – приготування їжі шляхом користь, якість, швидкість <b>Гуртожиток</b> – приготування їжі шляхом швидкість, якість, користь
Фізична активність (кроків на день) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Висока (10000 кроків і більше)</li> <li>• Середня (6000-9000 кроків)</li> <li>• Низька (менше 5000 кроків)</li> </ul>	<b>Висока</b> – 60 мл. води на кг. маси тіла <b>Середня</b> – 30-40 мл <b>Низька</b> - не менше 30 мл

Представлені базові критерії та сформовані ключові показники дають змогу сформувати не лише індивідуальний підхід до формування здорових моделей харчування в залежності від індивідуальних особливостей кожного студента, але і визначати концептуальні підходи до формування різних моделей здорового харчування, прийнятних для різних груп молоді, що навчається.

## Висновки

В сучасному світі вже не раціонально і практично не можливо при розробці принципів «здорового харчування» орієнтуватися на класичні, усталені підходи і догми. Для кожної групи населення, і навіть окремих підгруп у даних групах необхідно розробляти низку варіантів моделей здорового харчування, які повинні формуватися на визначених концептуальних підходах з своїми базовими критеріями та ключовими показниками. Дані моделі не можуть бути стандартними і незмінними навіть для окремої групи населення. Нами запропоновано сучасні концептуальні підходи до формування таких моделей для молоді що навчається.

## Література

1. Ярославська, Л. П. Загородній, В. В. (2020). Проблеми здорового харчування молоді. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*. (1), 73-81.
2. Даниленко, Г.М., Летяго, 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.
3. Грибан, Г. П. (2013). Продовольча безпека – один із аспектів забезпечення здорового способу життя. Органічне виробництво і продовольча безпека: зб. матеріалів доп. учасн. міжнар. наук.-практ. конф. Житомир: Полісся. 276–281.

4. 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.
5. Ivan Myronyuk, Anna Lepkanych. (2022). Influence of distance learning in the conditions of quarantine restrictions of COVID-19 on changes in the nutrition model of student youth. Zborník abstraktov Dni praktickej obezitologie a metabolického syndrómu 2022 Cievy a metabolický syndróm. 24.–25. jún 2022. Hotel Grand, Jasná. P. 61-62.
6. Лепканич, А.О., Миронюк, І.С. (2022). Особливості та структура залученості до мережі Інтернет студентської молоді різних курсів навчання в умовах карантинних обмежень. *Україна. Здоров'я нації*. 2 (68): 12-16.

### References

1. Iaroslavskaya, L. P. Zahorodnii, V. V. (2020). Problemy zdorovoho kharchuvannia molodi. *Innovatsii ta tekhnologii v sferi posluh i kharchuvannia*. (1), 73-81.
2. Danylenko, H.M., Letiaho, H.V., Vodolazhskiy, M.L., Avdiievskaya, O.H., Savielieva, L.M. (2018). Osoblyvosti kharchuvannia studentskoi molodi yak vazhlyvoho komponenta zdoroviazberihaiuchoi povedinky. *Molodyi vchenyi* (8), 293-296.
3. Hryban, H. P. (2013). Prodovolcha bezpeka – odyz iz aspektiv zabezpechennia zdorovoho sposobu zhyttia. Orhanichne vyrobnytstvo i prodovolcha bezpeka: zb. materialiv dop. uchasn. mizhnar. nauk.-prakt. konf. Zhytomyr: Polissia. 276–281.
4. Bankovska, N. V. (2008). Hihienichna otsinka stanu faktychnoho kharchuvannia dorosloho naselennia Ukrainy ta naukovе obgruntuvannia shliakhiv yoho optymizatsii: avtoref. dys. ... kand. med. nauk: 14.02.01, 24.
5. Ivan Myronyuk, Anna Lepkanych. (2022). Influence of distance learning in the conditions of quarantine restrictions of COVID-19 on changes in the nutrition model of student youth. Zborník abstraktov Dni praktickej obezitologie a metabolického syndrómu 2022 Cievy a metabolický syndróm. 24.–25. jún 2022. Hotel Grand, Jasná. P. 61-62.
6. Lepkanych, A.O., Myroniuk, I.S. (2022). Osoblyvosti ta struktura zaluchenosti do merezhi Internet studentskoi molodi riznykh kursiv navchannia v umovakh karantynnykh obmezhen. *Ukraina. Zdorovia natsii*. 2 (68): 12-16.

### Kontakt:

Anna Lepkanych  
Uzhhorod National University  
Uzhhorod  
Ukraine