

ОКРЕМІ БАЗОВІ ПІДХОДИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВИХ МОДЕЛЕЙ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ, ЯКА НАВЧАЄТЬСЯ

Іван Миронюк,

*доктор медичних наук, професор,
проректор з наукової роботи*

Анна Лепканич,

аспірант за спеціальністю 229 Громадське здоров'я

Вступ. Студентська молодь є специфічною верствою молодого населення країни, особливості способу життя якого потрібно враховувати. Відомо, що розумова діяльність потребує менше енергетичних затрат (калорій), ніж фізична, але призводить до втоми і виснаження не в меншому ступеню. При цьому рівень фізичної активності студентської молоді є недостатнім і ще зменшується в умовах впровадження дистанційного навчання.

Фактичне харчування більшості студентів полідефіцитне, розбалансоване за багатьма нутрієнтами [1]. В результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 2000-2013 років вдвічі зросла захворюваність молоді на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань [2].

Проте, одним із складових гармонійної життєдіяльності, здоров'я і гарного самопочуття сучасного молодого покоління є повноцінне харчування, а корисна і різноманітна їжа здатна запобігти розвитку багатьох захворювань [3].

Мета дослідження На основі ключових критеріїв, що визначають основні соціально-поведінкові характеристики представників цільової групи дослідження, визначити базові підходи до формування сучасних здорових моделей харчування студентської молоді.

Матеріали та методи. Під час проведення дослідження використано такі методи: бібліосемантичний, структурно-логічного аналізу, описового моделювання. Методичною основою дослідження став системний підхід. Матеріалами дослідження стали результати наших попередніх досліджень щодо вивчення рівнів залученості до мережі Інтернет студентської молоді в період очного і дистанційного навчання [4] та дослідження особливостей їх режимів харчування в різні періоди освітнього процесу [5]. Попередньо було розроблено

концептуальні підходи до формування сучасних моделей здорового харчування молоді, яка навчається [6], які виступили матеріалами даного дослідження.

Результати дослідження. Після аналізу усіх матеріалів дослідження було сформовано низку базових критеріїв, які визначають особливості харчової поведінки представників цільової групи дослідження:

1. Рівень щоденної зайнятості студента у навчальному процесі та рівень щоденної залученості до мережі Інтернет.
2. Рівень фінансової спроможності студента.
3. Організація процесу навчання (очне, дистанційне, змішане).
4. Місце і умови проживання студента в період навчання (вдома, в гуртожитку, наймана квартира).
5. Стать.
6. Рівень щоденної фізичної активності.

Пропоновані базові підходи до формування здорових моделей харчування полягають у застосуванні показників за даними критеріями, які можна застосовувати у різних комбінаціях. Для прикладу, застосуємо комбінацію 3 критеріїв, а саме: зайнятість, фінансова спроможність, організація навчального процесу. Загалом кожен критерій має свої відповідні оціночні показники, які в результаті визначають відповідні варіанти моделей харчування. Отже, якщо критерій «зайнятість» оцінюється як «середня» відповідно до варіантів моделі харчування, використовуємо режим 3-х разове харчування, який включає в себе один перекус. Критерій «фінансова спроможність» оцінюється показником: «низька», «середня», «висока». В нашому прикладі використаємо показник «низька». Відповідно, пріоритетним є харчування вдома, та вживання їжі взятої з собою з дому (ланч-бокс). Якщо організація навчального процесу підпадає під очне – загальна калорійність раціону вища, дистанційне – загальна калорійність раціону нижче. В такий спосіб, можна сформувати також і індивідуалізовану систему харчування на основі базових критеріїв. Це дає змогу отримати власну модель харчування, актуальну для способу життя особи.

Висновок. Харчування повинне забезпечувати гармонійний розвиток і злагоджену діяльність організму. Для цього можливо сформувати уніфіковані моделі харчування молоді, що навчається в залежності від визначених оціночних показників за основних базових критеріїв, які визначають особливості харчової поведінки. Модель харчування необхідно збалансувати з потребами людини відповідно до її зайнятості, фінансової спроможності, статі, організації освітнього процесу, місця проживання, фізичної активності. Фізіологічні

потреби організму постійно змінюються, тому рекомендована модель харчування повинна буди актуальна на момент життя в відповідних умовах.

Список літератури

1.Гриньова М.В. Коновал Н.О. Вплив збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Випуск 13. С.17-20. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/2887>

2.Гриньова М., Коновал Н. Роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Випуск 131.С. 3-5.URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2014_131_3

3.Ярославська Л.П., Загородній В.В. Проблеми здорового харчування молоді. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*. 2020. № 1. С. 73-80. URL: <https://doi.org/10.24025/2708-4949.1.2020.206452>

4.Лепканич А.О., Миронюк, І.С. Особливості та структура залученості до мережі Інтернет студентської молоді різних курсів навчання в умовах карантинних обмежень». *Україна. Здоров'я нації*. 2022. №2 (68) С. 12-16. URL: <https://doi.org/10.24144/2077-6594.2.1.2022.258905>

5.Лепканич А.О., Миронюк І.С. Моделі харчування студентської молоді в періоди дистанційного навчання в умовах тривалих карантинних обмежень. *Матеріали підсумкової наукової студентської конференції УжНУ (18 травня 2022 року)*. Ужгород. 2022. С.66-68. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/46931>

6.Лепканич А.О., Миронюк І.С. Сучасні підходи до формуванні здорових моделей харчування молоді, яка навчається (Modern Approaches to the Formation of Healthy Eating Habits of Young People that are Studying) *Ružomerské zdravotnícke dni 2022 – XVI. Ročník. Zborník z medzinárodnej konferencie, Ružomberok*. 2022 С. 424. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/46729>