

# МОДЕЛЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ МОЛОДІ, ЩО НАВЧАЄТЬСЯ В УМОВАХ ВИСОКОГО РІВНЯ ЦИФРОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

## A MODEL OF EATING BEHAVIOR FOR YOUNG PEOPLE STUDYING ON CONDITIONS OF A HIGH LEVEL OF DIGITAL LOAD

**Prof. Ivan Myronyuk, MD.PhD., Mgr. Anna Lepkanich**

*Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine*

На основі результатів попередніх досліджень були розроблені сучасні підходи до формування здорових моделей харчування молоді, яка навчається. В основу лягла низка критеріїв, що визначали ключові показники соціально-економічних характеристик різних груп студентської молоді, які і визначали особливості моделей організації їх здорового харчування.

На основі отриманих результатів розроблено концептуальну модель здорової харчової поведінки для студентської молоді, яка має високий рівень щоденного цифрового навантаження в процесі навчання.

Для даної групи студентської молоді пропонується модель харчування має наступні основні характеристики: щоденне трьох разове харчування без додаткових перекусів. Сніданок складає 45% калорійної цінності від загального добового раціону, обід складає 35% від загального раціону, вечерея - 20 %. Основне полягає в обмеженні навантажування організму на період нічного відпочинку, адже фізична активність у молоді з високим цифровим навантаженням є вимушено низькою. Останній прийом їжі повинен бути за 2-3 години до сну. Даний підхід відрізняється від загально прийнятого і не зосереджений на загальній калорійності раціону, основна мета надати організму всіх необхідних мікро- і макроелементів. Раціон формується відповідно до статі, з врахуванням розроблених правил балансу білків, жирів та вуглеводнів.

**Ключові слова:** студентська молодь, моделі харчування, високе цифрове навантаження.

**Abstract:** On the basis of the results of previous studies, modern approaches to the formation of healthy eating patterns of young people who are studying were developed. The basis was a number of criteria that determined the key indicators of the socio-economic characteristics of various groups of student youth, which determined the peculiarities of models of organizing their healthy diet.

On the basis of the obtained results, a conceptual model of healthy eating behavior was developed for student youth who have a high level of daily digital load in the learning process.

For this group of student youth, the proposed model of nutrition has the following main characteristics: three daily meals without additional snacks. Breakfast is 45% of the caloric value of the total daily diet, lunch is 35% of the total diet, dinner is 20%. The main thing is to limit the load on the body during the period of night rest, because physical activity in young people with a high digital load is necessarily low. The last meal should be 2-3 hours before bedtime. This approach differs from the generally accepted one and is not focused on the total caloric content of the diet, the main goal is to provide the body with all the necessary micro- and macroelements. The diet is formed according to gender, taking into account the developed rules for the balance of proteins, fats and carbohydrates.

**Keywords:** student youth, food patterns, high digital load

## **Вступ**

В історії людства проблемі харчування завжди приділялася особлива увага. У кожній етнічній, культурній, релігійній спільноті існували свої уявлення щодо «правильного» харчування, які базувалися на існуючому на той час світогляді. (Пересічний М.І., Корзун В.Н., Кравченко М.Ф. та ін., 2003, С.1-18.)

На даний час дуже важливим питанням є корекція стану харчування як сучасної людини загалом, так, особливо, окремих груп населення. За останні роки харчування зазнало значних змін (Касянчук В. В, 2019, С. 91-96), що пов'язано як з значними змінами стилю і темпу життя сучасної людини, так і змінами технологій вирощування і обробки харчових продуктів. За рахунок зростання доступності окремих груп харчових продуктів для більш широких верств населення з однієї сторони і зменшення вживання інших груп окремими категоріями населення загалом раціон харчування більшості населення розвинутих країн змістився в бік росту калорійності за рахунок швидких вуглеводнів. Особливо важливо

врахування таких змін харчової поведінки в умовах зниження рівня фізичної активності населення в умовах активної **діджиталізації повсякденного життя сучасної людини** (Шкурупій О.В., Дейнека Т.А., Туль С.І. 2021, С. 5-7).

Інтернет присутній в житті кожної людини і щоденна частка особистого часу, яку сучасна людина проводить в мережі Інтернет або за використанням інших цифрових технологій постійно зростає. Суспільство не тільки звикло до Інтернету, який змінив наш світ у багатьох аспектах, але і стало залежним від нього. Одним з головних проблем, які фахівці наразі вивчають в аспекті впливу поширення цифрових технологій у світі є профілактика інтернет-залежності в молодіжному середовищі ( Кирилова, К. О.Демиденко, Т. М. 2021 С. 445-447).

**Мета** - застосування концептуальних підходів до формування моделей харчування студентської молоді з високим рівнем цифрового навантаження.

## **Методи**

Матеріалами дослідження стали результати наших попередніх досліджень щодо вивчення рівнів залученості до мережі Інтернет студентської молоді в період очного і дистанційного навчання (Лепканич Анна, Миронюк Іван. Ružomberok, 2022. С. 424-429) та дослідження особливостей їх режимів харчування в різні періоди освітнього процесу (Лепканич А.О., Миронюк, І.С. Ужгород 2022. С. 12-16). Попередньо було розроблено концептуальні підходи до формування сучасних моделей здорового харчування молоді, яка навчається (Лепканич А.О., Миронюк І.С.. Ужгород. 2022. С.66-68.). Методи які використалися: бібліосемантичний, структурно-логічного аналізу, описового моделювання. Методичною основою дослідження став системний підхід.

## **Результати**

Існують традиційні та усталені режими харчування різних категорій населення з особливостями калорійності, збалансованості та водного режиму в залежності від віку, статі, професійної діяльності та рівнів фізичної активності та багатьох інших аспектів. Але, на нашу думку, в сучасних умовах режими харчування запропоновані в недалекому минулому поступово набувають статус неактуальних. Тому, нами запропоновано новий підхід в системі харчування у зв'язку з високим

рівнем діджиталізації суспільства, яка поширюється швидкими темпами та суттєво змінює стиль життя. В першу чергу це стосується молоді, що навчається, рівень залученості якої до цифрових та Інтернет технологій є одним з найвищих.

Попередньо нами було сформовано перелік базових критеріїв, які повинні визначати концептуальні підходи до формування різних моделей здорового харчування молоді, що навчається в залежності від ключових показників (Лепканич А.О., Миронюк І.С., Ružomberok. 2022 С. 424-429):

1. Рівень щоденної зайнятості студента в процесі навчання та рівень інтернет-залученості.
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. Рівень щоденної фізичної активності.

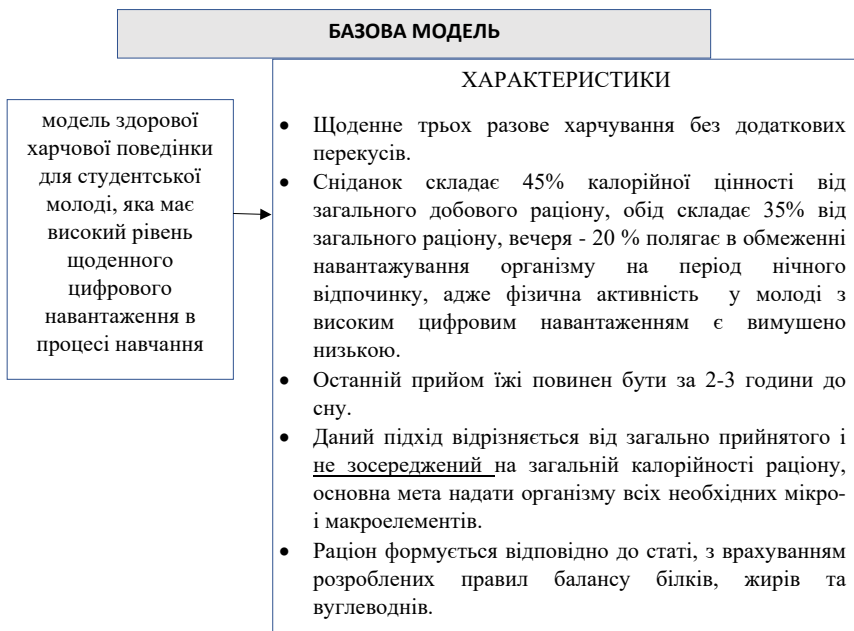
Наступним етапом було напрацювання на основі концептуальних підходів окремих моделей харчової поведінки в залежності від виявленого значення ключового показника. При цьому кожному ключовому показнику розроблено, відповідно, варіант моделі (режиму харчування) (таб.).

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

<b>Базові критерії</b>	<b>Ключові показники - варіанти моделі (режим харчування)</b>
<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.</p> <p><b>Середня</b> - змішане харчування (харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка)</p> <p><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> </ul>	<p><b>Висока</b> – 3-х разове харчування, відсутні перекуси</p> <p><b>Середня</b> – 3-х разове харчування включаючи перекус (сніданок, вечеря – за місцем</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Низька</li> </ul>	проживання, обід - замовлення їжі чи можливість відвідати кафе, їдальня) <b>Низька</b> – 3-х разове харчування з можливим перекусом
Організація процесу навчання <ul style="list-style-type: none"> <li>очне</li> <li>дистанційне</li> </ul>	<b>Очне</b> – загальна калорійність раціону – вища <b>Дистанційне</b> – загальна калорійність раціону - нижче
Стать <ul style="list-style-type: none"> <li>чоловіча</li> <li>жіноча</li> </ul>	Відмінності у співвідношенні білків / жирів / вуглеводів та об'єму їжі <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>Жіноча</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
Місце проживання <ul style="list-style-type: none"> <li>Вдома</li> <li>Найма на квартиру</li> <li>Гуртожиток</li> </ul>	<b>Вдома</b> – приготування їжі шляхом доступність, простота, користь <b>Найма на квартиру</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

Застосування запропонованих концептуальних підходів до формування моделей харчування студентської молоді дозволяє формувати базові моделі харчової поведінки в залежності від рівня цифрового навантаження. Так, базова модель харчової поведінки студентської молоді з високим рівнем цифрового навантаження має наступний вигляд (рис.).



**Рис. Базова модель харчової поведінки студентської молоді з високим рівнем цифрового навантаження**

Методологія переходу до індивідуалізованих режимів застосування базової моделі відбувається шляхом уточнення ключових показників за базовими критеріями. До прикладу, в залежності від *організації процесу навчання*: при очному навчанні загальна калорійність раціону вища; при дистанційному навчанні - загальна калорійність зменшується. Якщо базовий критерій *фізична активність*, то від конкретного ключового показника залежить мінімальна рекомендована кількість добового вживання води. Отже, якщо показник високий – 60 мл. води на кг. маси тіла, середня – 30-40 мл. води на кг. маси тіла, низька - не менше 30 мл. води на кг. маси тіла. Аналогічно на основі базової моделі формується індивідуальний режим харчування за наявними ключовими показниками за кожним вказаним базовими критеріями.

### Висновок

В сучасних умовах не раціонально орієнтуватися на класичні, усталені підходи і догми до формування режимів та раціонів харчування, спираючись суто на вік, стать і т.д. В умовах швидких і суттєвих змін

навколишнього світу для кожної групи студентської молоді, і навіть окремих підгруп у даних групах, необхідно розробляти низку варіантів моделей здорового харчування, які повинні формуватися на концептуальних підходах, обумовлених ключовими показниками за базовими критеріями. Дані моделі не можуть бути стандартними і незмінними. Нами запропоновано сучасні концептуальні підходи до формування таких харчових моделей для молоді, що навчається.

### References:

КАСЯНЧУК, В. В., БЕРГІЛЕВИЧ, О. М., СМІЯНОВА, О. І. 2019. Сучасні тенденції у підготовці бакалаврів за спеціальністю «Громадське здоров'я» з дисципліни « Основи гігієни харчування» в Сумському державному університеті. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, ISSN 1681-2786. 2019;(3): С. 91–96. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2019.3.10598>

КИРИЛОВА, К. О., ДЕМИДЕНКО, Т. М. 2021. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2021»: XXIII Всеукраїнська наукова конференція молодих учених / редкол. О. В. Черевко (голова) [та ін.]. С. 445-447.*

ЛЕПКАНИЧ, А., МИРОНЮК, І. 2022. 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). *Ružomerské zdravotnícke dni 2022 – XVI. Ročník: Zborník z medzinárodnej konferencie. Ružomberok*, 2022. С. 424-429.

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*. ISSN 2077-6594. 2022. №2 (68) С. 12-16.

ЛЕПКАНИЧ, А.О., МИРОНЮК, І.С. 2022. Моделі харчування студентської молоді в періоді дистанційного навчання в умовах тривалих карантинних обмежень. *Матеріали підсумкової наукової студентської конференції УжНУ (18 травня 2022 року)*. Ужгород. 2022. С.66-68.

ПЕРЕСІЧНИЙ, М. І., КОРЗУН, В.Н., КРАВЧЕНКО, М. Ф., ГРИГОРЕНКО, О. М. 2003. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика [монографія]. Київ: КНТЕУ, 2003. 526 с

ШКУРУПІЙ, О.В., ДЕЙНЕКА, Т.А., ТУЛЬ С.І. 2021. Роль людини в епоху глобальної діджиталізації. *Наукове забезпечення економічного розвитку, правового регулювання, управління, енергоефективності та провайдингу екоінновацій в аграрній і суміжних галузях в умовах глобалізації. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Полтава, 28 квітня 2021 р.). Полтава: ПДАА, 2021. С. 5-7.

**Kontakt na autora:**

**Prof. Myronyuk Ivan MD.PhD.**

Mgr. Lepkanych Anna

Uzhgorod National University. Uzhhorod, Ukraine

E-mail: [ivan.myronyuk@uzhnu.edu.ua](mailto:ivan.myronyuk@uzhnu.edu.ua)