

activity, should make it possible to make it quite adequate in accordance with the existing requirements of the prognostic assessment of the peculiarities of the impact of conditions and nature on the organism that acquires a particular specialty

The aim of the study. Determination of the role of individual personality traits (features of social and psychological adaptation, emotional burnout, empathic abilities, mechanisms of psychosomatic protection, coping-strategies) and their place in the structure of psychograms of leading specialties of rehabilitation profile.

Object and research methods. In the course of scientific work with the participation of experts who had the experience of work of professional content, psychograms of basic specialties of rehabilitation profile were developed using methods of expert evaluation on the basis of analysis of hierarchies, psychodiagnostic methods and methods of medical sociological and statistical analyses.

Research results. It is established that the most significant in the structure of the leading personality traits, which should be taken into account in the development of psychograms of basic specialties of rehabilitation profile, are indicators that note the high level of expression The course of performing professional activity, low according to the level of expression, the indicators of the level of exhaustion as a component of emotional burnout, above all, due to the values of emotional deficit and degree of expression of psychosomatic and psychovegetative shifts, the level of resistance as a component of emotional burnout, first of all, at the expense of inadequate tension as a component of emotional burnout, first of all, due to the values of an emotionally colored feeling of anxiety and depression or experience of psycho-traumatic circumstances, a high degree of expression of such mechanisms of psychological protection as displacement, regression, replacement, replacement, compensation, rationalization, and strategies for overcoming life troubles and effective solution of professional problems, such as a coping strategy of self-control, coping strategy for social support search, coping strategy for taking responsibility, and coping strategy of positive reassessment.

Conclusions. During the research the place and role of individual personality traits in the structure of psychograms of the leading specialties of the rehabilitation profile is determined.

Key words: personality traits, psychograms, specialists, professional suitability, specialties of the rehabilitation profile.

ORCID and contributionship / ORCID автора та його внесок до статті:

Serheta I. V.: <https://orcid.org/0000-0002-4439-3833>^{ADEF}

Marchuk O. V.: <https://orcid.org/0000-0002-8033-0653>^{ABCD}

Conflict of interest / Конфлікт інтересів:

The Authors declare no conflict of interest. / Автори статті підтверджують відсутність конфлікту інтересів.

Corresponding author / Адреса для кореспонденції

Serheta Ihor Volodymyrovych / Сергета Ігор Володимирович

National Pirogov Memorial Medical University / Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Україна

Ukraine, 21018, Vinnytsya, 56 Pirogov str. / Адреса: Україна, 21018, м. Вінниця, вул. Пирогова 56

Tel.: +380501807005 / Тел.: +380501807005

E-mail: serheta@ukr.net

A – Work concept and design, B – Data collection and analysis,

C – Responsibility for statistical analysis, D – Writing the article, E – Critical review, F – Final approval of the article / A – концепція роботи та дизайн, B – збір та аналіз даних, C – відповідальність за статистичний аналіз, D – написання статті, E – критичний огляд, F – остаточне затвердження статті.

Received 14.07.2024 / Стаття надійшла 14.07.2024 року

Accepted 19.11.2024 / Стаття прийнята до друку 19.11.2024 року

DOI 10.29254/2077-4214-2024-4-175-230-242

UDC 613.21-057.875

Slabkiy H. O., Keretsman A. O.

DIET AS A COMPONENT OF STUDENTS' LIFESTYLE

Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)

g.slabkiy@ukr.net

The article presents the results of a sociological study among 127 students of Uzhhorod National University in order to study their diet. According to the results of the study, it can be concluded that the diet of students, its balance, the place of having meals and the frequency of their consumption of certain foods and alcohol depends on the gender, year of study and place of residence. At the same time, healthier diet is provided by female students compared to male students and by students living at home and in a rented apartment compared to the students living in a dormitory. It has also been registered that senior students have more rational diet than junior students. During the period of study, the share of students who do not have a diet decreased by 1.5 times: from 27.8% to 18.5%. At the same time, 13 (10.2%) students never have breakfast, 21 (16.5%) have morning coffee on an empty stomach and 14 (11.0%) have constant night snacks. The consumption of fish by the students of all years of study is insufficient. An in-

crease in the consumption of vegetables and fruits by senior students was registered, but the share of students who eat them from time to time remains at the level of 7.4%. The main place for having meals for male students is their place of residence alongside with partially having meals in catering establishments or their delivery - 30 (51.7%), and for female students the main place for having meals is at home and food prepared to go (lunch box) - 33 (47.8%). During the period of study, the share of those students who have meals in high-quality food establishments increased by 3.3 times: from 5.6% to 18.5%. But at the same time, senior students drink alcoholic beverages more often than junior students and male students drink them more often than female students.

Key words: students, diet, place of residence, the year of study, relation.

Connection of the publication with planned research works.

The study was carried out within the framework of the research project "Medico-demographic and sanitary-and-epidemiological situation in Transcarpathian region as a factor in the formation of the regional public health system", state registration number: 614(477.87):614.4:314.0.

Introduction.

A healthy diet is a component of lifestyle and an important element in ensuring successful learning and well-being. Healthy diet of students is also an important factor that affects their life, physical and mental activity [1-3].

Low quality of nutrition leads to poor health and the development of chronic diseases. Unhealthy diet is the most important risk factor for the development of diseases of the circulatory system and digestive organs, cancer, diabetes mellitus, obesity and other pathological conditions [4].

A number of scientific papers are devoted to the results of the study of the state of students' diet [5-9], but this issue has not been studied comprehensively, which determined the relevance of our study.

The aim of the study.

To study the diet of students depending on gender, year of study and place of residence.

Object and research methods.

Materials: results of a sociological survey among the students of Uzhhorod National University. Information on students-respondents is given in **table 1**. **Methods:** bibliosemantic, sociological, medico-statistical, of structural-and-logical analysis. In the course of sociological research, the confidentiality of information about respondents was preserved.

Statistical data processing was performed with the help of Microsoft Excel program applying the package Statistical for Windows version 10.0. According to the data obtained in the course of sociological study, relative indicators were calculated.

Research results and their discussion.

At the first stage, the results of the study on the dependence of the diet on the gender of students were statistically processed and analyzed. The results obtained are given in **table 2**.

The analysis of the results of sociological study given in **table 2** indicates the following:

- *regarding the diet:* no significant difference in the diet of male and female students was found. At the same time, it is noteworthy that 13 (10.2%) students never have breakfast, 21 (16.5%) drink morning coffee on an empty stomach, 10 (7.9%) have two meals a day. 35 (27.6%) of the surveyed students have dinner after 8 p.m. and 14 (11.0%) have regular night snacks. In the

course of the study, 30 (23.6%) of the surveyed students indicated that they did not have any diet;

- *regarding the balanced diet:* the results obtained indicate that students of both sexes consume enough protein foods (meat products, fish, dairy products and eggs), but the ratio of proteins, fats and carbohydrates consumed has not been studied. The use of vegetables and fruits by students was studied. It was found that only 4 (6.9%) male students and 15 (21.7%) female students eat them daily;

- *regarding the place of having meals for students:* the main place of having meals for male students is the place of their residence with partial meals in catering establishments or delivery – 30 (51.7%), the main place of having meals for female students is meals at home and food prepared to go (lunch box) – 33 (47.8%). At the same time, 27 (46.6%) male students and 24 (34.8%) female students indicated the absence of a permanent system as for the place of having meals;

- *regarding the frequency of consumption of certain foods and alcohol by students:* male students were found to have 2.14 (31.0% vs. 14.5%) times more daily fast-food consumption than female students, while only 24 (18.9%) students do not consume fast-food. 35 (60.3%) male students and 21 (30.4%) female students consume snacks and sugary carbonated drinks daily. 37 (63.8%) male students and 46 (66.7%) female students consume spicy and salty food daily and regularly. At the same time, only 16 (27.6%) male students and 47 (68.1%) female students do not consume or sometimes consume alcoholic beverages.

Next, the dependence of the diet on the year of study was statistically processed and analyzed. The results obtained are given in **table 3**.

The analysis of the data given in **table 3** indicates the following:

- *regarding the diet:* during the period of study from the first to the fourth year, the share of students who do not have a diet decreased by 1.5 times: from 27.8%

Table 1 – Characteristics of student respondents

Characteristic	abs.	%
Total	127	100,0
<i>Gender</i>		
Male	58	45,7
Female	69	54,3
<i>Year of study</i>		
First	36	28,3
Second	33	25,9
Third	31	24,4
Fourth	27	21,4
<i>Place of residence</i>		
At home	39	30,7
In a dormitory	63	49,6
Rented apartment	25	19,7

Table 2 – Characteristics of the diet depending on the gender of students

Characteristics	Gender			
	Male		Female	
	abs.	%	abs.	%
<i>Diet</i>				
Everyday breakfast	33	56,7	38	55,1
Does not always have breakfast	19	32,8	24	34,8
Never has breakfast	6	10,3	7	10,1
Having morning coffee on an empty stomach	12	20,7	9	13,0
3 meals a day, no snacks	10	17,2	12	17,4
3 meals a day, constant snacks	16	27,6	21	30,4
3 meals a day, possible snacks	28	48,3	38	55,1
2 meals a day	4	6,9	6	8,7
Dinner within 6-8 p.m.	9	15,5	39	56,5
Dinner after 8 p.m.	21	36,2	14	20,3
Constantly night snack	9	15,5	5	7,2
There is no diet	19	32,8	11	15,9
<i>Balanced diet</i>				
Daily consumption of meat products	24	41,4	7	10,1
4-5 times a week consumption of meat products	18	31,0	44	63,8
2-3 times a week consumption of meat products	12	20,7	15	21,7
Sometimes eats meat products	4	6,9	3	4,3
Daily consumption of fish	-	-	2	2,9
4-5 times a week consumption of fish	3	5,2	15	21,7
2-3 times a week consumption of fish	50	86,2	44	63,8
Sometimes eats fish	5	8,6	8	11,6
Daily consumption of dairy products	9	15,5	5	7,2
4-5 times a week consumption of dairy products	17	29,3	11	15,9
2-3 times a week consumption of dairy products	18	31,0	41	59,4
Sometimes eats dairy products	14	24,1	12	17,4
Daily consumption of eggs	12	20,7	-	-
4-5 times a week consumption of eggs	25	43,1	9	13,0
2-3 times a week consumption of eggs	16	27,6	37	53,6
Sometimes eats eggs	5	8,6	23	33,3
Daily consumption of vegetables and fruits	4	6,9	15	21,7
4-5 times a week consumption of vegetables and fruits	13	22,4	23	33,3
2-3 times a week consumption of vegetables and fruits	27	46,6	26	37,7
Sometimes eats vegetables and fruits	14	24,1	5	7,2
<i>Place for having meals</i>				
Meals in quality food establishments: restaurant, café, food delivery	9	15,5	8	11,6
Meals at the place of residence with partial meals in food establishments or delivery	30	51,7	28	40,6
Meals at home, food prepared to go (lunch box)	19	32,8	33	47,8
There is no system for a designated place of having meals	27	46,6	24	34,8
<i>Frequency of use</i>				
Daily fast-food consumption	18	31,0	10	14,5
Periodic fast-food consumption	40	68,9	35	50,7
Does not have fast-food	-	-	24	34,8
Daily consumption of snacks and sugary carbonated drinks	35	60,3	21	30,4
Periodic consumption of snacks and sugary carbonated drinks	23	39,7	36	52,2
Does not have snacks and sugary carbonated drinks	-	-	12	17,4
Daily consumption of spicy and salty foods	9	15,5	8	11,6
Regular consumption of spicy and salty foods	28	48,3	38	55,1
Sometimes eats spicy and salty foods	21	36,2	17	24,6
Does not use spicy and salty foods	-	-	6	8,7
Daily alcohol consumption	4	6,9	-	-
Weekly alcohol consumption	38	65,5	22	31,9
Sometimes drinks alcohol	11	18,9	31	44,9
Alcohol free	5	8,6	16	23,2

Table 3 – Characteristics of the diet depending on the year of study

Characteristics	Year of study							
	I		II		III		IV	
	abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%
<i>Diet</i>								
Everyday breakfast	25	69,4	21	63,6	12	38,7	13	48,1
Does not always have breakfast	7	19,4	9	27,3	15	48,4	12	44,4
Never has breakfast	4	11,1	3	9,1	4	12,9	2	7,4
Having morning coffee on an empty stomach	5	13,9	2	6,1	7	22,6	7	25,9
3 meals a day, no snacks	5	13,9	7	21,2	6	19,4	4	14,8
3 meals a day, constant snacks	10	27,8	13	39,4	9	27,3	5	18,5
3 meals a day, possible snacks	17	47,2	13	39,4	15	48,4	16	59,3
2 meals a day	4	11,1	3	9,1	1	3,2	2	7,4
Dinner within 6-8 p.m.	14	38,9	16	48,5	17	54,8	18	66,7
Dinner after 8 p.m.	12	33,3	9	27,3	7	22,6	7	25,9
Constantly night snack	4	11,1	2	6,1	1	3,2	2	7,4
There is no diet	10	27,8	8	24,2	7	22,6	5	18,5
<i>Balanced diet</i>								
Daily consumption of meat products	3	8,3	9	27,3	8	25,8	11	40,7
4-5 times a week consumption of meat products	23	63,9	13	39,4	15	48,4	11	40,7
2-3 times a week consumption of meat products	7	19,4	9	27,3	7	22,6	4	14,8
Sometimes eats meat products	3	8,3	2	6,1	1	3,2	1	3,7
Daily consumption of fish	-	-	-	-	1	3,2	1	3,7
4-5 times a week consumption of fish	1	2,8	4	12,1	6	19,4	7	25,9
2-3 times a week consumption of fish	30	83,3	24	72,7	23	74,2	17	37,0
Sometimes eats fish	5	13,9	5	15,2	1	3,2	2	7,4
Daily consumption of dairy products	6	16,7	4	12,1	2	6,5	2	7,4
4-5 times a week consumption of dairy products	10	27,8	9	27,3	4	12,9	5	18,5
2-3 times a week consumption of dairy products	11	30,6	15	45,5	18	58,1	14	37,0
Sometimes eats dairy products	9	25,0	5	15,2	7	22,6	6	22,2
Daily consumption of eggs	7	19,4	2	6,1	2	6,5	1	3,7
4-5 times a week consumption of eggs	14	38,9	8	24,2	7	22,6	5	18,5
2-3 times a week consumption of eggs	10	27,8	16	48,5	16	51,6	11	40,7
Sometimes eats eggs	5	13,9	7	21,2	6	19,4	10	37,0
Daily consumption of vegetables and fruits	1	2,8	4	12,1	7	22,6	7	25,9
4-5 times a week consumption of vegetables and fruits	7	19,4	6	18,2	9	29,0	14	51,9
2-3 times a week consumption of vegetables and fruits	17	47,2	19	57,6	12	38,7	4	14,8
Sometimes eats vegetables and fruits	11	30,6	4	12,1	3	9,7	2	7,4
<i>Place for having meals</i>								
Meals in quality food establishments: restaurant, café, food delivery	2	5,6	4	12,1	6	19,4	5	18,5
Meals at the place of residence with partial meals in food establishments or delivery	9	25,0	12	36,4	11	35,5	16	59,3
Meals at home, food prepared to go (lunch box)	19	52,8	7	21,2	7	22,6	9	33,3
There is no system for a designated place of having meals	17	47,2	15	45,5	11	35,5	8	29,6
<i>Frequency of use</i>								
Daily fast-food consumption	13	36,1	9	27,3	3	9,7	3	11,1
Periodic fast-food consumption	19	52,8	19	57,6	23	74,2	14	51,9
Does not have fast-food	4	11,1	5	15,2	5	16,1	10	37,0
Daily consumption of snacks and sugary carbonated drinks	19	52,8	17	51,5	12	38,7	8	29,6
Periodic consumption of snacks and sugary carbonated drinks	15	41,7	13	39,4	18	58,1	14	53,3
Does not have snacks and sugary carbonated drinks	3	8,3	3	9,1	1	3,2	5	18,5
Daily consumption of spicy and salty foods	7	19,4	3	9,1	4	12,9	3	11,1
Regular consumption of spicy and salty foods	12	33,3	25	75,8	19	61,3	15	55,6
Sometimes eats spicy and salty foods	13	36,1	8	24,2	8	25,8	9	33,3
Does not use spicy and salty foods	4	11,1	1	3,0	-	-	1	3,7
Daily alcohol consumption	-	-	-	-	1	3,2	3	11,1
Weekly alcohol consumption	14	38,9	12	36,4	17	54,8	17	62,9
Sometimes drinks alcohol	12	33,3	16	48,5	9	29,0	5	18,5
Alcohol free	10	27,8	5	15,2	4	12,9	2	7,4

Table 4 – Characteristics of the diet depending on the place of residence

Characteristics	Place of residence					
	At home		In a dormitory		Rented apartment	
	abs.	%	abs.	%	abs.	%
<i>Diet</i>						
Everyday breakfast	39	100,0	13	20,6	19	76,0
Does not always have breakfast	-		38	60,3	5	20,0
Never has breakfast	-		12	19,0	1	4,0
Having morning coffee on an empty stomach	6	15,4	12	19,0	3	12,0
3 meals a day, no snacks	13	33,3	2	3,2	7	28,0
3 meals a day, constant snacks	17	43,6	11	17,5	9	36,0
3 meals a day, possible snacks	9	23,1	43	68,3	6	24,0
2 meals a day	-		7	11,1	3	12,0
Dinner within 6-8 p.m.	21	53,8	4	6,3	13	52,0
Dinner after 8 p.m.	7	17,9	17	26,9	11	44,0
Constantly night snack	4	10,3	3	4,8	2	8,0
There is no diet	4	10,3	19	30,2	7	28,0
<i>Balanced diet</i>						
Daily consumption of meat products	12	30,8	8	12,7	11	44,0
4-5 times a week consumption of meat products	22	56,4	34	53,9	6	24,0
2-3 times a week consumption of meat products	5	12,8	16	25,4	6	24,0
Sometimes eats meat products	-	-	5	7,9	2	8,0
Daily consumption of fish	2	5,1	-	-	-	-
4-5 times a week consumption of fish	8	20,5	4	6,3	6	24,0
2-3 times a week consumption of fish	28	71,8	50	79,4	16	64,0
Sometimes eats fish	1	2,6	9	14,3	3	12,0
Daily consumption of dairy products	6	15,4	4	6,3	4	16,0
4-5 times a week consumption of dairy products	11	28,2	11	17,5	6	24,0
2-3 times a week consumption of dairy products	14	35,9	37	58,7	8	32,0
Sometimes eats dairy products	8	20,5	11	17,5	7	28,0
Daily consumption of eggs	3	7,7	6	9,5	3	12,0
4-5 times a week consumption of eggs	5	12,8	18	30,2	11	44,0
2-3 times a week consumption of eggs	15	38,5	35	55,6	3	12,0
Sometimes eats eggs	16	41,0	4	6,3	8	32,0
Daily consumption of vegetables and fruits	11	28,2	2	3,2	6	24,0
4-5 times a week consumption of vegetables and fruits	13	33,3	13	20,6	10	40,0
2-3 times a week consumption of vegetables and fruits	12	30,8	36	57,1	5	20,0
Sometimes eats vegetables and fruits	3	7,7	12	19,0	4	16,0
<i>Place for having meals</i>						
Meals in quality food establishments: restaurant, café, food delivery	3	7,7	4	6,3	10	40,0
Meals at the place of residence with partial meals in food establishments or delivery	15	38,5	53	84,1	4	16,0
Meals at home, food prepared to go (lunch box)	21	53,8	6	9,5	11	44,0
There is no system for a designated place of having meals	9	23,1	29	46,0	13	52,0
<i>Frequency of use</i>						
Daily fast-food consumption	3	7,7	20	31,7	5	20,0
Periodic fast-food consumption	31	79,5	31	49,2	13	52,0
Does not have fast-food	5	12,8	12	19,0	7	28,0
Daily consumption of snacks and sugary carbonated drinks	17	43,6	30	47,6	9	36,0
Periodic consumption of snacks and sugary carbonated drinks	16	41,0	31	49,2	12	48,0
Does not have snacks and sugary carbonated drinks	6	15,4	2	3,2	4	16,0
Daily consumption of spicy and salty foods	4	10,3	8	12,7	5	20,0
Regular consumption of spicy and salty foods	14	35,9	44	69,8	9	36,0
Sometimes eats spicy and salty foods	19	48,7	10	15,9	9	36,0
Does not use spicy and salty foods	3	7,7	1	1,6	2	8,0
Daily alcohol consumption	1	2,6	1	1,6	2	8,0
Weekly alcohol consumption	10	25,6	39	61,9	11	44,0
Sometimes drinks alcohol	17	43,6	19	30,2	6	24,0
Alcohol free	11	28,2	4	6,3	6	24,0

to 18.5%, the share of students who never eat breakfast decreased by 1.5 times: from 11.1% to 7.4%, the share of students who constantly snack at night also decreased by 1.5 times: from 27.8% to 18.5%;

- *regarding the balanced diet*: the students of all years of study consume foods with protein content (meat products, eggs and dairy products) at a sufficient level, while the level of their consumption in the senior years of study becomes more regulated. The consumption of fish by the students of all years of study is insufficient. It is necessary to note the increase in the consumption of vegetables and fruits by senior students, but the share of students who consume them sometimes remains at the level of 7.4%;

- *regarding the place of having meals for students*: during the period of study from the first to the fourth year, the share of students who do not have a system as for the place of having meals decreased by 1.6 times: from 47.2% to 29.6%, while the share of those who have meals in quality food establishments (restaurant, café, food delivery) increased by 3.3 times: from 5.6% to 18.5%, and the share of those who have meals at the place of their residence with partial meals in food establishments or food delivery increased by 2.4 times: from 25.0% to 59.3%;

- *regarding the frequency of consumption of certain foods and alcohol by students*: during the period of study from the first to the fourth year, the level of daily consumption of fast food decreased by 3.3 times: from 36.1% to 11.1%, the level of daily consumption of snacks and sugary carbonated drinks decreased by 1.8 times: from 52.8% to 29.6%, the level of daily consumption of spicy and salty food decreased by 1.7 times: from 19.4% to 11.1%. At the same time, the share of students who do not drink or sometimes consume alcoholic beverages has also decreased by 1.7 times: from 33.3% to 19.4%.

The next step of the study was the statistical processing and analysis of the dependence of the diet on the place of residence of students. The results obtained are given in **table 4**.

The analysis of the results of the sociological study given in **table 4** indicates the following:

- *regarding the diet*: it was found in the course of the study that all students who live at home always have breakfast, while among students living in a dormitory only 20.6% have breakfast, and among those living in a

rented apartment – 76.0%. At the same time, the share of students who indicated that they have no diet system among different categories of students is as follows: students living at home – 10.3%, students living in a dormitory – 30.3%, students living in a rented apartment – 28.0%;

- *regarding the balanced diet*: it has been established that it is the most balanced in terms of the consumption of meat and dairy products, fish and eggs, as well as vegetables and fruits for students living at home, less balanced for students living in a rented apartment and the least balanced for students living in dormitories;

- *regarding the place of having meals for students*: it has been established that it depends on their place of residence. So, for students living at home, the main place of having meals is at home, food prepared to go (lunch box) – 53.8%, for students living in a dormitory, meals at the place of residence with partial meals in catering establishments or food delivery – 84.1%, for students living in a rented apartment – 44.0% and meals in quality food establishments: restaurant, café, food delivery – 40.0%;

- *regarding the frequency of consumption of certain foods and alcohol by students*: it has been established that this characteristic largely depends on their place of residence. So, the daily consumption of fast-food by students living at home is 7.7%, and those living in a dormitory is 31.7% (a difference of 4.1 times), the share of students who consume snacks and sugary carbonated drinks daily among students living at home is 43.6%, and among those living in a dormitory is 47.6% (a difference of 1.1 times). The share of students who do not drink alcohol or sometimes drink it among students living at home is 71.8%, and among those who live in a dormitory – 36.5% (a difference of 1.9 times).

Conclusions.

It has been established that the regime, balance, place of having meals of students and the frequency of their consumption of certain food products and alcohol depends on the gender, year of study and place of residence of students.

Prospects for further research.

Related to the comprehensive study of the balanced diet of students and the study of the influence of the diet on the health of students.

DOI 10.29254/2077-4214-2024-4-175-230-242

УДК 613.21-057.875

Слабкий Г. О., Керецман А. О.

СПОСІБ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Ужгородський національний університет (м. Ужгород, Україна)

g.slabkiy@ukr.net

В статті наведено результати соціологічного дослідження серед 127 студентів Ужгородського національного університету з метою дослідження їх способу харчування. За результатами дослідження можна зробити висновок що режим харчування студентів, його збалансованість, місце харчування та частота вживання ними окремих харчових продуктів та алкоголю залежить від статі, курсу навчання та місця проживання студентів. При цьому більш здорове харчування забезпечено студентами жіночої статі ніж чоловічої та у студентів які проживають вдома і в найманий квартирі ніж у студентів, які проживають у гуртожитку. Також становлено що у студентів старших курсів харчування є більш раціональним ніж у студентів навчальних курсів навчання. За період навчання частка студентів які не мають режиму харчування скоротилася в 1,5 разу: від 27,8% до 18,5%. При цьому 13 (10,2%) студентів ніколи

не снідає, 21 (16,5%) вживає ранкову каву натще та 14 (11,0%) мають постійні нічні перекуси. Вживання студентами всіх курсів навчання риби є недостатнім. Відмічено збільшення вживання студентами старших курсів навчання овочів та фруктів, але частка студентів які вживають їх інколи залишається на рівні 7,4%. Основним місцем харчування студентів чоловіків є харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи їх доставка – 30 (51,7%), а студентів жіночої статі є харчування вдома та їжа приготовлена з собою (ланч-бокс) – 33 (47,8%). За період навчання частка тих хто харчується в закладах якісного харчування зростає в 3,3 разу: від 5,6% до 18,5%. Але при цьому студенти старших курсів вживають алкогольні напої частіше ніж студенти молодших курсів навчання та студенти чоловічої статі частіше ніж студенти жіночої статі.

Ключові слова: студенти, спосіб харчування, місце проживання, курс навчання, зв'язок.

Зв'язок публікації з плановими науково-дослідними роботами.

Дослідження проведено в рамках виконання НДР «Медико-демографічна та санітарно-епідеміологічна ситуація в Закарпатській області як чинник формування регіональної системи громадського здоров'я», номер державної реєстрації 614(477.87):614.4:314.0.

Вступ.

Здорове харчування являється складовою способу життя та важливим елементом забезпечення успішного навчання та гарного самопочуття. Здорове харчування студентів є також важливим чинником, який впливає на їхню життєдіяльність, фізичну та розумову активність [1-3].

Низька якість харчування призводить до погіршення здоров'я та розвитку хронічних захворювань. Нездорове харчування є найважливішим фактором ризику розвитку захворювань системи кровообігу та органів травлення, раку, цукрового діабету, ожиріння та інших патологічних станів [4].

Результатами дослідження стану харчування студентів присвячена низка наукових робіт [5-9], але комплексно дане питання не вивчене, що і зумовило актуальність даного дослідження.

Мета дослідження.

Дослідити спосіб харчування студентської молоді в залежності від статі, курсу навчання та місця проживання.

Об'єкт і методи дослідження.

Матеріали: результати соціологічного дослідження серед студентів Ужгородського національного університету. Дані про студентів-респондентів наведено в **табл. 1**. **Методи:** бібліосемантичний, соціологічний, медико-статистичний, структурно-логічного аналізу. Під час проведення соціологічного

Таблиця 1 – Характеристика студентів-респондентів

Характеристика	абс	%
Всього	127	100,0
<i>Стать</i>		
Чоловіча	58	45,7
Жіноча	69	54,3
<i>Курс навчання</i>		
Перший	36	28,3
Другий	33	25,9
Третій	31	24,4
Четвертий	27	21,4
<i>Місце проживання</i>		
Вдома	39	30,7
В гуртожитку	63	49,6
Наймана квартири	25	19,7

дослідження збережено конфіденційність інформації про респондентів.

Статистична обробка даних виконувалась за допомогою програми Microsoft Excel, використовуючи пакет Statistical for Windows версії 10.0. За отриманими в ході соціологічного дослідження даними були розраховані відносні показники.

Результати дослідження та їх обговорення.

На першому етапі були статистично опрацьовані та проаналізовані результати дослідження щодо залежності способу харчування від статі студентів. Отримані результати наведено в **табл. 2**.

Аналіз наведених в **табл. 2** результатів соціологічного дослідження вказує на наступне:

щодо режиму харчування: значної різниці в режимі харчування студентів чоловічої та жіночої статі не виявлено. При цьому звертає на себе увагу те, що 13 (10,2%) студентів ніколи не снідає, 21 (16,5%) вживає ранкову каву натще, 10 (7,9%) має дворазове харчування. 35 (27,6%) опитаних студентів вечеряє після 20 годин та 14 (11,0%) мають постійні нічні перекуси. В ході дослідження 30 (23,6%) опитаних студентів вказали на те, що у них режим харчування відсутній;

щодо збалансованості харчування: отримані результати вказують на те, що студенти обох статей достатньо вживають білкову їжу (м'ясні продукти, рибу, молочні продукти та яйця), але співвідношення вжитих білків, жирів та вуглеводів не вивчалось. Вивчалось вживання студентами овочів та фруктів. Встановлено що тільки 4 (6,9%) студентів чоловіків та 15 (21,7%) студентів жіночої статі їх вживають щоденно;

щодо місця харчування студентів: основним місцем харчування студентів чоловіків є харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка – 30 (51,7%), основним місцем харчування студентів жіночої статі є харчування вдома та їжа приготовлена з собою (ланч-бокс) – 33 (47,8%). При цьому 27 (46,6%) студентів чоловіків та 24 (34,8%) студентів жіночої статі вказали на відсутність постійної системи за місцем харчування;

щодо частоти вживання студентами окремих харчових продуктів та алкоголю: у студентів чоловічої статі встановлено в 2,14 (31,0% проти 14,5%) разу більше щоденне вживання фаст-фуду ніж у студентів жіночої статі при цьому тільки 24 (18,9%) студентів фаст-фуд не вживає. Щоденно вживають сніки та солодкі газовані напої 35 (60,3%) студентів-чоловіків та 21 (30,4%) студентів – жіночої статі. Щоденно та регулярно вживають гостру та пересолену їжу 37 (63,8%) студентів-чоловіків та 46 (66,7%) студентів жіночої статі. При цьому тільки 16 (27,6%) студентів-чоловіків та 47 (68,1%) студентів – жіночої статі не вживає або інколи вживає алкогольні напої.

Таблиця 2 – Характеристика способу харчування в залежності від статі студентів

Характеристика	Стать			
	Чоловіча		Жіноча	
	абс	%	абс	%
<i>Режим харчування</i>				
Щоденний сніданок	33	56,7	38	55,1
Снідає не завжди	19	32,8	24	34,8
Ніколи не снідає	6	10,3	7	10,1
Вживання ранкової кави натще	12	20,7	9	13,0
3-х разове харчування, відсутні перекуси	10	17,2	12	17,4
3-х разове харчування, постійні перекуси	16	27,6	21	30,4
3-х разове харчування, можливі перекуси	28	48,3	38	55,1
2-х разове харчування	4	6,9	6	8,7
Вечера в межах 18-20 годин	9	15,5	39	56,5
Вечера після 20 годин	21	36,2	14	20,3
Постійно нічний перекус	9	15,5	5	7,2
Режим харчування відсутній	19	32,8	11	15,9
<i>Збалансованість харчування</i>				
Щоденне вживання м'ясних продуктів	24	41,4	7	10,1
4-5 разів на тиждень вживання м'ясних продуктів	18	31,0	44	63,8
Вживання м'ясних продуктів 2-3 рази на тиждень	12	20,7	15	21,7
Інколи вживає м'ясні продукти	4	6,9	3	4,3
Щоденне вживання риби	-	-	2	2,9
4-5 разів на тиждень вживання риби	3	5,2	15	21,7
Вживання риби 2-3 рази на тиждень	50	86,2	44	63,8
Інколи вживає рибу	5	8,6	8	11,6
Щоденне вживання молочних продуктів	9	15,5	5	7,2
4-5 разів на тиждень вживання молочних продуктів	17	29,3	11	15,9
Вживання молочних продуктів 2-3 рази на тиждень	18	31,0	41	59,4
Інколи вживає молочні продукти	14	24,1	12	17,4
Щоденне вживання яєць	12	20,7	-	-
4-5 разів на тиждень вживання яєць	25	43,1	9	13,0
Вживання яєць 2-3 рази на тиждень	16	27,6	37	53,6
Інколи вживає яйця	5	8,6	23	33,3
Щоденне вживання овочів та фруктів	4	6,9	15	21,7
4-5 разів на тиждень вживання овочів та фруктів	13	22,4	23	33,3
Вживання овочів та фруктів 2-3 рази на тиждень	27	46,6	26	37,7
Інколи вживає овочі та фрукти	14	24,1	5	7,2
<i>Місце харчування</i>				
Харчування в закладах якісного харчування: ресторан, кафе, доставка їжі	9	15,5	8	11,6
Харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставки	30	51,7	28	40,6
Харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс)	19	32,8	33	47,8
Система, за визначеним місцем харчування, відсутня	27	46,6	24	34,8
<i>Частота вживання</i>				
Щоденне вживання фаст-фуду	18	31,0	10	14,5
Періодичне вживання фаст-фуду	40	68,9	35	50,7
Фаст-фуд не вживає	-	-	24	34,8
Щоденне вживання снеків та солодких газованих напоїв	35	60,3	21	30,4
Періодичне вживання снеків та солодких газованих напоїв	23	39,7	36	52,2
Снеки та солодкі газовані напої не вживає	-	-	12	17,4
Щоденне вживання гострої та пересоленої їжі	9	15,5	8	11,6
Регулярне вживання гострої та пересоленої їжі	28	48,3	38	55,1
Інколи вживає гостру та пересолену їжу	21	36,2	17	24,6
Гостру та пересолену їжу практично не вживає	-	-	6	8,7
Щоденне вживання алкоголю	4	6,9	-	-
Щотижневе вживання алкоголю	38	65,5	22	31,9
Інколи вживає алкоголь	11	18,9	31	44,9
Алкоголь не вживає	5	8,6	16	23,2

Таблиця 3 – Характеристика способу харчування в залежності від курсу навчання

Характеристика	Курс навчання							
	I		II		III		IV	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
<i>Режим харчування</i>								
Щоденний сніданок	25	69,4	21	63,6	12	38,7	13	48,1
Снідає не завжди	7	19,4	9	27,3	15	48,4	12	44,4
Ніколи не снідає	4	11,1	3	9,1	4	12,9	2	7,4
Вживання ранкової кави натще	5	13,9	2	6,1	7	22,6	7	25,9
3-х разове харчування, відсутні перекуси	5	13,9	7	21,2	6	19,4	4	14,8
3-х разове харчування, постійні перекуси	10	27,8	13	39,4	9	27,3	5	18,5
3-х разове харчування, можливі перекуси	17	47,2	13	39,4	15	48,4	16	59,3
2-х разове харчування	4	11,1	3	9,1	1	3,2	2	7,4
Вечеря в межах 18-20 годин	14	38,9	16	48,5	17	54,8	18	66,7
Вечеря після 20 годин	12	33,3	9	27,3	7	22,6	7	25,9
Постійно нічний перекус	4	11,1	2	6,1	1	3,2	2	7,4
Режим харчування відсутній	10	27,8	8	24,2	7	22,6	5	18,5
<i>Збалансованість харчування</i>								
Щоденне вживання м'ясних продуктів	3	8,3	9	27,3	8	25,8	11	40,7
4-5 разів на тиждень вживання м'ясних продуктів	23	63,9	13	39,4	15	48,4	11	40,7
Вживання м'ясних продуктів 2-3 рази на тиждень	7	19,4	9	27,3	7	22,6	4	14,8
Ніколи вживає м'ясні продукти	3	8,3	2	6,1	1	3,2	1	3,7
Щоденне вживання риби	-	-	-	-	1	3,2	1	3,7
4-5 разів на тиждень вживання риби	1	2,8	4	12,1	6	19,4	7	25,9
Вживання риби 2-3 рази на тиждень	30	83,3	24	72,7	23	74,2	17	37,0
Ніколи вживає рибу	5	13,9	5	15,2	1	3,2	2	7,4
Щоденне вживання молочних продуктів	6	16,7	4	12,1	2	6,5	2	7,4
4-5 разів на тиждень вживання молочних продуктів	10	27,8	9	27,3	4	12,9	5	18,5
Вживання молочних продуктів 2-3 рази на тиждень	11	30,6	15	45,5	18	58,1	14	37,0
Ніколи вживає молочні продукти	9	25,0	5	15,2	7	22,6	6	22,2
Щоденне вживання яєць	7	19,4	2	6,1	2	6,5	1	3,7
4-5 разів на тиждень вживання яєць	14	38,9	8	24,2	7	22,6	5	18,5
Вживання яєць 2-3 рази на тиждень	10	27,8	16	48,5	16	51,6	11	40,7
Ніколи вживає яйця	5	13,9	7	21,2	6	19,4	10	37,0
Щоденне вживання овочів та фруктів	1	2,8	4	12,1	7	22,6	7	25,9
4-5 разів на тиждень вживання овочів та фруктів	7	19,4	6	18,2	9	29,0	14	51,9
Вживання овочів та фруктів 2-3 рази на тиждень	17	47,2	19	57,6	12	38,7	4	14,8
Ніколи вживає овочі та фрукти	11	30,6	4	12,1	3	9,7	2	7,4
<i>Місце харчування</i>								
Харчування в закладах якісного харчування: ресторан, кафе, доставка їжі	2	5,6	4	12,1	6	19,4	5	18,5
Харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка їжі	9	25,0	12	36,4	11	35,5	16	59,3
Харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс)	19	52,8	7	21,2	7	22,6	9	33,3
Система, за визначеним місцем харчування, відсутня	17	47,2	15	45,5	11	35,5	8	29,6
<i>Частота вживання</i>								
Щоденне вживання фаст-фуду	13	36,1	9	27,3	3	9,7	3	11,1
Періодичне вживання фаст-фуду	19	52,8	19	57,6	23	74,2	14	51,9
Фаст-фуд не вживає	4	11,1	5	15,2	5	16,1	10	37,0
Щоденне вживання снеків та солодких газованих напоїв	19	52,8	17	51,5	12	38,7	8	29,6
Періодичне вживання снеків та солодких газованих напоїв	15	41,7	13	39,4	18	58,1	14	53,3
Снеки та солодкі газовані напої не вживає	3	8,3	3	9,1	1	3,2	5	18,5
Щоденне вживання гострої та пересоленої їжі	7	19,4	3	9,1	4	12,9	3	11,1
Регулярне вживання гострої та пересоленої їжі	12	33,3	25	75,8	19	61,3	15	55,6
Ніколи вживає гостру та пересолену їжу	13	36,1	8	24,2	8	25,8	9	33,3
Гостру та пересолену їжу практично не вживає	4	11,1	1	3,0	-	-	1	3,7
Щоденне вживання алкоголю	-	-	-	-	1	3,2	3	11,1
Щотижневе вживання алкоголю	14	38,9	12	36,4	17	54,8	17	62,9
Ніколи вживає алкоголь	12	33,3	16	48,5	9	29,0	5	18,5
Алкоголь не вживає	10	27,8	5	15,2	4	12,9	2	7,4

Таблиця 4 – Характеристика способу харчування в залежності від місця проживання

Характеристика	Місце проживання					
	Вдома		В гуртожитку		Наймана квартира	
	абс	%	абс	%	абс	%
<i>Режим харчування</i>						
Щоденний сніданок	39	100,0	13	20,6	19	76,0
Снідає не завжди	-		38	60,3	5	20,0
Ніколи не снідає	-		12	19,0	1	4,0
Вживання ранкової кави натще	6	15,4	12	19,0	3	12,0
3-х разове харчування, відсутні перекуси	13	33,3	2	3,2	7	28,0
3-х разове харчування, постійні перекуси	17	43,6	11	17,5	9	36,0
3-х разове харчування, можливі перекуси	9	23,1	43	68,3	6	24,0
2-х разове харчування	-		7	11,1	3	12,0
Вечеря в межах 18-20 годин	21	53,8	4	6,3	13	52,0
Вечеря після 20 годин	7	17,9	17	26,9	11	44,0
Постійно нічний перекус	4	10,3	3	4,8	2	8,0
Режим харчування відсутній	4	10,3	19	30,2	7	28,0
<i>Збалансованість харчування</i>						
Щоденне вживання м'ясних продуктів	12	30,8	8	12,7	11	44,0
4-5 разів на тиждень вживання м'ясних продуктів	22	56,4	34	53,9	6	24,0
Вживання м'ясних продуктів 2-3 рази на тиждень	5	12,8	16	25,4	6	24,0
Ніколи вживає м'ясні продукти	-	-	5	7,9	2	8,0
Щоденне вживання риби	2	5,1	-	-	-	-
4-5 разів на тиждень вживання риби	8	20,5	4	6,3	6	24,0
Вживання риби 2-3 рази на тиждень	28	71,8	50	79,4	16	64,0
Ніколи вживає рибу	1	2,6	9	14,3	3	12,0
Щоденне вживання молочних продуктів	6	15,4	4	6,3	4	16,0
4-5 разів на тиждень вживання молочних продуктів	11	28,2	11	17,5	6	24,0
Вживання молочних продуктів 2-3 рази на тиждень	14	35,9	37	58,7	8	32,0
Ніколи вживає молочні продукти	8	20,5	11	17,5	7	28,0
Щоденне вживання яєць	3	7,7	6	9,5	3	12,0
4-5 разів на тиждень вживання яєць	5	12,8	18	30,2	11	44,0
Вживання яєць 2-3 рази на тиждень	15	38,5	35	55,6	3	12,0
Ніколи вживає яйця	16	41,0	4	6,3	8	32,0
Щоденне вживання овочів та фруктів	11	28,2	2	3,2	6	24,0
4-5 разів на тиждень вживання овочів та фруктів	13	33,3	13	20,6	10	40,0
Вживання овочів та фруктів 2-3 рази на тиждень	12	30,8	36	57,1	5	20,0
Ніколи вживає овочі та фрукти	3	7,7	12	19,0	4	16,0
<i>Місце харчування</i>						
Харчування в закладах якісного харчування: ресторан, кафе, доставка їжі	3	7,7	4	6,3	10	40,0
Харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка	15	38,5	53	84,1	4	16,0
Харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс)	21	53,8	6	9,5	11	44,0
Система, за визначеним місцем харчування, відсутня	9	23,1	29	46,0	13	52,0
<i>Частота вживання</i>						
Щоденне вживання фаст-фуду	3	7,7	20	31,7	5	20,0
Періодичне вживання фаст-фуду	31	79,5	31	49,2	13	52,0
Фаст-фуд не вживає	5	12,8	12	19,0	7	28,0
Щоденне вживання снеків та солодких газованих напоїв	17	43,6	30	47,6	9	36,0
Періодичне вживання снеків та солодких газованих напоїв	16	41,0	31	49,2	12	48,0
Снеки та солодкі газовані напої не вживає	6	15,4	2	3,2	4	16,0
Щоденне вживання гострої та пересоленої їжі	4	10,3	8	12,7	5	20,0
Регулярне вживання гострої та пересоленої їжі	14	35,9	44	69,8	9	36,0
Ніколи вживає гостру та пересолену їжу	19	48,7	10	15,9	9	36,0
Гостру та пересолену їжу практично не вживає	3	7,7	1	1,6	2	8,0
Щоденне вживання алкоголю	1	2,6	1	1,6	2	8,0
Щотижневе вживання алкоголю	10	25,6	39	61,9	11	44,0
Ніколи вживає алкоголь	17	43,6	19	30,2	6	24,0
Алкоголь не вживає	11	28,2	4	6,3	6	24,0

Далі було статистично опрацьована та проаналізована залежність способу харчування від курсу навчання студентів. Отримані результати наведено в **табл. 3**.

Аналіз наведених в **табл. 3** даних вказує на наступне:

щодо режиму харчування: за період навчання від першого до четвертого курсу в 1,5 разу скоротилася частка студентів які не мають режиму харчування: від 27,8% до 18,5%, в 1,5 разу скоротилася частка студентів які ніколи не снідають: від 11,1% до 7,4%, також скоротилася частка студентів які постійно здійснюють перекус в ночі в 1,5 разу: від 27,8% до 18,5%;

щодо збалансованості харчування: студенти всіх курсів навчання на достатньому рівні вживають харчі із змістом білку (м'ясні продукти, яйця та молочні продукти) при цьому рівень їх вживання на старших курсах навчання стає більш врегульованим. Вживання студентами всіх курсів навчання риби є недостатнім. Необхідно зазначити збільшення вживання студентами старших курсів навчання овочів та фруктів, але частка студентів які вживають їх інколи залишається на рівні 7,4%;

щодо місця харчування студентів: за період навчання від першого до четвертого курсу в 1,6 разу скоротилася частка студентів які не мають системи за місцем харчування: від 47,2% до 29,6% при цьому частка тих хто харчується в закладах якісного харчування (ресторан, кафе, доставка їжі) зросла в 3,3 разу: від 5,6% до 18,5%, а частка тих хто харчується за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка їжі зросла в 2,4 разу: від 25,0% до 59,3%;

щодо частоти вживання студентами окремих харчових продуктів та алкоголю: за період навчання від першого до четвертого курсу скоротився рівень щоденного вживання фаст-фуду в 3,3 разу: від 36,1% до 11,1%, рівень щоденного вживання сніків та солодких газованих напоїв в 1,8 разу: від 52,8% до 29,6%, рівень щоденного вживання гострої та пересоленої їжі в 1,7 разу: від 19,4% до 11,1%. При цьому також в 1,7 разу скоротилася частка студентів які не вживають або інколи вживають алкогольні напої: від 33,3% до 19,4%.

Наступним кроком дослідження стало статистичне опрацювання та проведення аналізу залежності способу харчування від місця проживання студентів. Отримані результати наведено в **табл. 4**.

Аналіз наведених в **табл. 4** результатів соціологічного дослідження вказує на наступне:

щодо режиму харчування: в ході дослідження встановлено що всі студенти які живуть вдома завж-

ди снідають в той час як серед студентів які проживають в гуртожитку таких студентів 20,6%, а серед тих що проживають в найманій квартирі – 76,0%, при цьому частка студентів яка вказала що режим харчування відсутній серед різних категорій студентів наступна: студенти що проживають вдома – 10,3%, студенти, що проживають в гуртожитку – 30,3%, студенти, що проживають в найманій квартирі – 28,0%;

щодо збалансованості харчування то встановлено, що воно найбільш збалансованим щодо вживання м'ясних і молочних продуктів, риби та яєць, а також овочів і фруктів є у студентів які проживають вдома, менше збалансованим є у студентів які проживають у найманій квартирі і найменше збалансованим у студентів які проживають в гуртожитках;

щодо місця харчування студентів то встановлено, що воно залежить від місця їх проживання. Так, для студентів які проживають вдома основним місцем харчування є харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс) – 53,8%, для студентів які проживають в гуртожитку харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка їжі – 84,1%, для студентів які проживають в найманій квартирі – 44,0% та харчування в закладах якісного харчування: ресторан, кафе, доставка їжі – 40,0%;

щодо частоти вживання студентами окремих харчових продуктів та алкоголю то встановлено, що дана характеристика значною мірою залежить від місця їх проживання. Так, щоденне вживання фаст-фуду студентами які проживають вдома становить 7,7%, а тих хто проживає в гуртожитку – 31,7% (різниця 4,1 разу), частка студентів які щоденно вживають сніки та солодкі газовані напої серед студентів які проживають вдома становить 43,6%, а серед тих хто проживає в гуртожитку становить 47,6% (різниця 1,1 разу). Частка студентів які не вживають алкоголь або його вживають інколи серед студентів які проживають вдома становить 71,8%, а серед тих хто проживає в гуртожитку становить 36,5% (різниця 1,9 разів).

Висновки.

Встановлено що режим, збалансованість, місце харчування студентів та частота вживання ними окремих харчових продуктів та алкоголю залежить від статі, курсу навчання та місця проживання студентів.

Перспективи подальших досліджень.

Пов'язані із комплексним вивченням збалансованості харчування студентів та вивченням впливу способу харчування на стан здоров'я студентів.

References / Література

- Hrynova MV, Konoval NO. Vplyv zbalansovanoho kharchuvannia na rozumovu diialnist studentskoi molodi. Vytoky pedahohichnoi maisterosti. 2014;13:17-20. Dostupno: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/28_87. [in Ukrainian].
- Hrynova M, Konoval N. Rol zbalansovanoho kharchuvannia u zabezpechenni zdorovoho sposobu zhyttia studentstva. Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky. 2014;131:3-5. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2014_131_3. [in Ukrainian].
- Yaroslavskaya LP, Zahorodnii VV. Problemy zdorovoho kharchuvannia molodi. Innovatsii ta tekhnologii v sferi posluh i kharchuvannia. 2020;1:73-80. DOI: <https://doi.org/10.24025/2708-4949.1.2020.206452>. [in Ukrainian].
- Tsentr hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy. Chomu vynykaiut khvoroby sertsia: osnovni prychny ta profilaktyka. Kyiv: Tsentr hromadskoho zdorovia Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy; 2023. Dostupno: <https://phc.org.ua/news/chomu-vinikayut-khvorobi-sercya-osnovni-prichiny-ta-profilaktika>. [in Ukrainian].
- Lepkanych AO, Myroniuk IS. Modeli kharchuvannia studentskoi molodi v periody dystantsiinoho navchannia v umovakh tryvalykh karantynnykh обмежен. Materialy pidsumkovoi naukovoї studentskoi konferentsii UzhNU; 2022 Trav 18; Uzhhorod. Uzhhorod: UzhNU; 2022. s. 66-68. Dostupno: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/46931>. [in Ukrainian].

6. Lepkanych AO, Myroniuk IS. Suchasni pidkhody do formuvanni zdorovykh modelei kharchuvannia molodi, yaka navchaitesia. Zbornik z medzinarodnej konferencie Ružomberské zdravotnícke dni 2022 – XVI; 2022; Ružomberok. Ružomberok: Katolíckej univerzity v Ružomberku; 2022. s. 424-429. Dostupno: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/46729>. [in Ukrainian].
7. Smilianov VA, Yasenok VO, Smilianov YeV, Rudenko AV. Suchasni tendentsii kharchuvannia studentskoi molodi ta metody zaokhochennia do zdorovoho kharchuvannia. Ukraina. Zdorovia natsii. 2024;2(76):35-40. [in Ukrainian].
8. Lepkanych AO, Myroniuk IS. Zminy rezhymiv kharchuvannia studentskoi molodi zalezno vid form orhanizatsii osvithnoho protsesu. Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. 2022;3(93):4-7. [in Ukrainian].
9. Pluzhnikova TV, Radchenko NR. Rol kharchuvannia u zhyttiedialnosti studentiv na prykladi studentiv pershykh kursiv VDNZU «Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia» m. Poltava. Conference proceedings of International research and practice conference Relevant issues of modern medicine: the experience of Poland and Ukraine; 2017 Oct 20-21; Lublin. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing»; 2017. p. 160-162. [in Ukrainian].

СПОСІБ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Слабкий Г. О., Керецман А. О.

Резюме. Спосіб харчування являється складовою способу життя та важливим елементом забезпечення успішного навчання та гарного самопочуття, а також важливим чинником, який впливає на життєдіяльність, фізичну та розумову активність студентів.

Мета: дослідити спосіб харчування студентської молоді в залежності від статі, курсу навчання та місця проживання.

Об'єкт і методи дослідження. Матеріали: результати соціологічного опитування 127 студентів Ужгородського національного університету. **Методи:** бібліосемантичний, соціологічний, медико-статистичний, структурно-логічного аналізу. Під час проведення соціологічного дослідження збережено конфіденційність інформації про респондентів.

Результати. Встановлено, що у 30 (23,6%) опитаних студентів режим харчування відсутній. В тому числі його не мають 10,3% студентів, що проживають вдома, 30,3% студентів, що проживають в гуртожитку та 28,0% студентів, що проживають в найманій квартирі. За період навчання частка студентів які не мають режиму харчування скоротилася в 1,5 разу: від 27,8% до 18,5%. При цьому 13 (10,2%) студентів ніколи не снідає, 21 (16,5%) вживає ранкову каву натще та 14 (11,0%) мають постійні нічні перекуси. Щодо збалансованості харчування то студенти обох статей достатньо вживають білкову їжу (м'ясні та молочні продукти і яйця). Вживання студентами всіх курсів навчання риби є недостатнім. Відмічено збільшення вживання студентами старших курсів навчання овочів та фруктів, але частка студентів які вживають їх інколи залишається на рівні 7,4%. Основним місцем харчування студентів чоловіків є харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи їх доставка – 30 (51,7%), а студентів жіночої статі є харчування вдома та їжа приготувана з собою (ланч-бокс) – 33 (47,8%). За період навчання частка тих хто харчується в закладах якісного харчування зросла в 3,3 разу: від 5,6% до 18,5%. Студенти чоловічої статі в 2,14 (31,0% проти 14,5%) разу частіше щоденно вживають фаст-фуду ніж студенти жіночої статі. Щоденно вживають снеки та солодкі газовані напої 35 (60,3%) студентів-чоловіків та 21 (30,4%) студентів жіночої статі. Щоденно та регулярно вживають го-стру та пересолену їжу 37 (63,8%) студентів-чоловіків та 46 (66,7%) студентів жіночої статі. При цьому тільки 16 (27,6%) студентів-чоловіків та 47 (68,1%) студентів жіночої статі не вживає або інколи вживає алкогольні напої. При цьому щоденно вживають фаст-фуд 7,7%, студентів які проживають вдома проти 31,7% тих хто проживає в гуртожитку (різниця 4,1 разу). Частка студентів які не вживають алкоголь або його вживають інколи серед студентів які проживають вдома становить 71,8%, а серед тих хто проживає в гуртожитку становить 36,5% (різниця 1,9 разів). За період навчання скоротився рівень щоденного вживання фаст-фуду від 36,1% до 11,1% (3,3 разу). В 1,7 разу скоротилася частка студентів які не вживають або інколи вживають алкогольні напої: від 33,3% до 19,4%.

Сфера застосування результатів: при проведенні роботи із студентами по формуванню у них прихильності до здорового способу життя.

Висновки. Встановлено що режим, збалансованість, місце харчування студентів та частота вживання ними окремих харчових продуктів та алкоголю залежить від статі, курсу навчання та місця проживання студентів.

Ключові слова: студенти, спосіб харчування, місце проживання, курс навчання, зв'язок.

DIET AS A COMPONENT OF STUDENTS' LIFESTYLE

Slabkiy H. O., Keretsman A. O.

Abstract. The diet is a component of the lifestyle and an important element of ensuring successful learning and well-being, and also affects the life, physical and mental activity of students.

Aim: to study the diet of students depending on gender, year of study and place of residence.

Object and research methods. Materials: results of a sociological survey of 127 students of Uzhhorod National University. Methods: bibliosemantic, sociological, medico-statistical, of structural-and-logical analysis. In the course of sociological research, the confidentiality of information about respondents was preserved.

Results. It was found that 30 (23.6%) of the surveyed students did not have any diet. Among them 10.3% of students living at home, 30.3% of students living in a dormitory and 28.0% of students living in a rented apartment, do not have it. During the period of study, the share of students who do not have a diet decreased by 1.5 times: from 27.8% to 18.5%. At the same time, 13 (10.2%) students never have breakfast, 21 (16.5%) have morning coffee on an empty stomach and 14 (11.0%) have constant night snacks. As for the balanced diet, students of both sexes consume enough protein foods (meat and dairy products and eggs). The consumption of fish by the students of all years of study is insufficient. An increase in the consumption of vegetables and fruits by senior students was registered, but

the share of students who eat them from time to time remains at the level of 7.4%. The main place for having meals for male students is their place of residence alongside with partially having meals in catering establishments or their delivery – 30 (51.7%), and for female students the main place for having meals is at home and food prepared to go (lunch box) – 33 (47.8%). During the period of study, the share of those students who have meals in high-quality food establishments increased by 3.3 times: from 5.6% to 18.5%. Male students are 2.14 (31.0% versus 14.5%) times more likely to consume fast food daily than female ones. 35 (60.3%) male students and 21 (30.4%) female students consume snacks and sugary carbonated drinks daily. 37 (63.8%) male students and 46 (66.7%) female students consume spicy and salty food daily and regularly. At the same time, only 16 (27.6%) male students and 47 (68.1%) female students do not consume or only sometimes consume alcoholic beverages. At the same time, 7.7% of students living at home consume fast food daily against 31.7% of those living in a dormitory (a difference of 4.1 times). The share of students who do not drink alcohol or sometimes drink it among students living at home is 71.8%, and among those who live in a dormitory is 36.5% (a difference of 1.9 times). During the period of study, the level of daily consumption of fast food decreased from 36.1% to 11.1% (3.3 times). The share of students who do not consume or sometimes consume alcoholic beverages decreased by 1.7 times: from 33.3% to 19.4%.

Scope of the results: when working with students to form their adherence to a healthy lifestyle.

Conclusions. It has been established that the regime, balance, place of the diet of students and the frequency of their consumption of certain food products and alcohol depends on the gender, year of study and place of residence of the students.

Key words: students, diet, place of residence, the year of study, relation.

ORCID and contributionship / ORCID кожного автора та його внесок до статті:

Slabkiy H. O.: <https://orcid.org/0000-0003-2308-7869> ^{AEF}

Keretsman A. O.: <https://orcid.org/0000-0002-8902-2227> ^{BCD}

Conflict of interest / Конфлікт інтересів:

The authors confirm that they have no conflict of interest. / Автори підтверджують відсутність конфлікту інтересів.

Corresponding author / Адреса для кореспонденції

Slabkiy Hennadii Oleksiiovych / Слабкий Геннадій Олексійович

Uzhhorod National University / Ужгородський національний університет

Ukraine, 88000, Uzhhorod, 3 Narodna Square / Адреса: Україна, 88000, м. Ужгород, площа Народна 3

Tel.: 0501711648 / Тел.: 0501711648

E-mail: g.slabkiy@ukr.net

A – Work concept and design, **B** – Data collection and analysis, **C** – Responsibility for statistical analysis, **D** – Writing the article, **E** – Critical review, **F** – Final approval of the article / **A** – концепція роботи та дизайн, **B** – збір та аналіз даних, **C** – відповідальність за статичний аналіз, **D** – написання статті, **E** – критичний огляд, **F** – остаточне затвердження статті.

Received 24.07.2024 / Стаття надійшла 24.07.2024 року
Accepted 20.11.2024 / Стаття прийнята до друку 20.11.2024 року