

ПОРІВНЯННЯ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ТА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

Москвяк Н. В.

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
м. Львів, Україна*

***Анотація.** Мета нашого дослідження передбачала оцінку харчового статусу студентів за результатами розрахунку індексу маси тіла, вивчення гармонійності статури, а також зіставлення визначених антропометричних параметрів хлопців та дівчат (маса тіла та зріст) з відповідними показниками їхніх однолітків у вищих навчальних закладах Республіки Польщі. Загалом поміж українських студентів рівень адекватного харчування складає 74,4%. Частка осіб із недостатньою масою тіла поміж дівчат є суттєво більшою від аналогічного показника у хлопців, але поширеність надмірної маси тіла вірогідно превалює у представників чоловічої статі. На підставі аналітичного опрацювання низки літературних джерел установлені аналогічні тенденції у розподілі за значенням біомас-індексу масою тіла серед студентської молоді у сусідній європейській країні. Отримані нами результати вказують на необхідність ґрунтовного вивчення харчових звичок здобувачів вищої освіти на різних етапах навчання та популяризацію у їхньому середовищі здорового способу життя та регулярної фізичної активності.*

***Ключові слова:** студенти, харчовий статус, індекс маси тіла, соматотип.*

Вступ. Правильне харчування та регулярна фізична активність є вирішальними факторами у збереженні належного стану здоров'я на кожному етапі життя людини. Харчові навички та звички визначаються національними, екологічними, індивідуальними, а також низкою інших специфічних характеристик життя населення різних вікових груп. Студентські колективи становлять особливу групу у сфері інтересів фахівців різних напрямків, діяльність яких спрямована на вивчення способу життя молоді у період навчання у закладах вищої освіти. Зокрема, це зумовлено тим, що це час підвищеної розумової активності, яка потребує дотримання базових засад раціонального харчування. Поряд з тим, при вступі до університету у молодих люди докорінно трансформується режим життєдіяльності. Зазвичай змінюється місце проживання, вони починають працювати і стають фінансово незалежними від батьків [1; 2]. Слід зазначити, що особи

цього віку дуже сприйнятливі до змін, у тому числі й негативних, тому невпорядкований спосіб життя може призвести до формування моделей неадекватної харчової поведінки. Все частіше молоді люди харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд»). Своєю чергою, це вкрай негативно впливає на формування їхнього харчового статусу і показників здоров'я та призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, у першу чергу мінеральних речовин і вітамінів [3].

Звички здорового харчування виконують багато функцій. Однією з них є профілактична, оскільки адекватний за енергетичною цінністю та збалансований добовий раціон можна розглядати як засіб попередження низки важких хвороб. Серед провідних причин смертності, інвалідації та тимчасової непрацездатності населення багатьох країн світу домінують ускладнення хронічних неінфекційних захворювань, виникнення яких часто зумовлюється поведінковими факторами ризику, зокрема і харчуванням. Окрім того, надзвичайно актуальний нині термін «хвороби цивілізації» об'єднує низку захворювань, безпосередньо пов'язаних з розвитком людського суспільства в умовах стрімкого росту науково-технічного прогресу. До групи хвороб цивілізації належать різні види патології серцево-судинної, нервової, імунної, травної, ендокринної систем, передусім цукровий діабет, а також онкологічні захворювання [4; 5].

Мета дослідження. Оцінити харчовий статус студентів за результатами розрахунку індексу маси тіла (ІМТ), як критерію якісних та кількісних характеристик харчування індивіда упродовж тривалого часу, визначити соматотип студентів, а також зіставити ІМТ та антропометричні параметри хлопців та дівчат (маса тіла, зріст) з відповідними показниками їхніх однолітків у вищих навчальних закладах Республіки Польщі.

Матеріали та методи дослідження. Обстеженнями були охоплені студенти 2 курсу медичного факультету Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, середній вік яких становив 18 років 4 місяці, розподіл за статтю виглядав наступним чином 66,7% складала дівчата та 33,3% хлопці.

Для оцінки харчового статусу студентів застосовано запропоновані ВООЗ уніфіковані загальні критерії параметрів ІМТ ($\text{кг}/\text{м}^2$) для осіб старше 18 років: показник $< 18,5 \text{ кг}/\text{м}^2$ – вказує на підвищений ступінь недоїдання; $18,5\text{--}24,9 \text{ кг}/\text{м}^2$ – нормальний діапазон; $25,0\text{--}29,9 \text{ кг}/\text{м}^2$ – надмірна маса (передожиріння); $30,0\text{--}34,9 \text{ кг}/\text{м}^2$ – I ступінь ожиріння (ОЖ); $35,0\text{--}39,9 \text{ кг}/\text{м}^2$ – II ступінь ожиріння; $> 40 \text{ кг}/\text{м}^2$ – III ступінь ожиріння [6].

Для вивчення гармонійності статури використано відомий з клінічної практики розрахунок індексу пропорційності між обводом грудної клітки

(ОГК) та зростом (ЗР) з наступним визначенням соматотипу. Статистичний аналіз вірогідності відмінностей між середніми значеннями досліджуваних показників у порівнювальних групах здійснено за загальноприйнятими для медико-біологічних досліджень методами з використанням програми MS Excel.

Результати та їхнє обговорення. Інтерпретація визначених параметрів ІМТ вказує, що рівень адекватного харчування серед дівчат складає 78,3 %, а поміж хлопців 66,7 %, тобто є суттєво нижчим. Частка осіб із недостатньою масою тіла поміж студенток перевищує на 6,7 % аналогічний показник у студентів. Поряд з тим, надмірна маса тіла (передожиріння) діагностована тільки у 5,0 % дівчат, а поміж хлопців спостерігалась у 20,0 % осіб ($p < 0,05$). Нами встановлено, що 3,3 % юнаків мають ожиріння 1-го ступеня, а це свідчить про досить несприятливу тенденцію у стані здоров'я осіб чоловічої статі та нагальну потребу корекції способу життя. Позитивним результатом можна вважати відсутність ожиріння 2-го та 3-го ступенів в обох статевих групах, що знижує ризик серцево-судинних та ендокринних захворювань у старшому віці (рис. 1).

З огляду на властиві сьогоденню міграційні процеси та активні трансграничні комунікації, ми вважали за доцільне порівняти низку визначених показників студентів м. Львова та молоді з вищих навчальних закладах на теренах Польщі.

Цікаві результати отримали дослідники, які вивчали харчові звички студентів з філії факультету фізичного виховання Академії фізичного виховання та спорту (AWFiS) в м. Біла Підляська [7]. Обстеженнями було

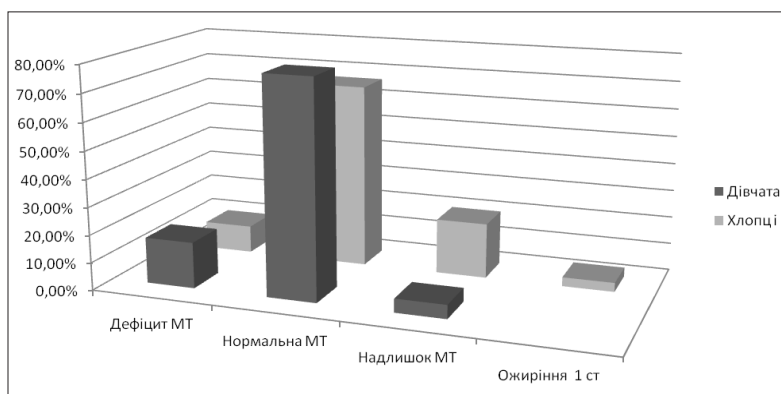


Рис. 1. Розподіл студентів м. Львова за значення індексу маси тіла (%)

охоплено 64 студентки та 62 студента. Дефіцит ваги виявлений у 3,3% студенток і 1,6% студентів університету цього навчального закладу. Нормальну масу тіла мали 86,7% студенток і 46,8% студентів відділення AWF у Білій Підлясці. Надмірна вага виявлена у 6,7% жінок. Відсоток студентів AWF з аналогічним показником є вищим на 36,8% і становить 43,6%. Ожиріння виявлено у 3,3% студенток та 8,1% студентів. Паралельно вивчався харчовий статус 65 осіб чоловічої статі базового факультету фізичного виховання у Варшаві. Діапазон адекватного харчування, передожиріння, ожиріння діагностовано у 80%, 15,4%, та 4,6% студентів відповідно.

Необхідно зазначити, що випадки недостатньої ваги серед студенток спостерігали також інші автори. Частка таких осіб становила у Люблінському медичному університеті (9%), Економічному університеті у Вроцлаві (6,4%), а також у Щецинському медичному університеті (14,7%) [8, 9, 10]. Поряд з тим, дослідники не виявили дефіциту ваги серед студентів. Певна диспропорція у показниках біомас-індексу відстежується і в інших країнах Європи. Про це свідчать результати проведеного в Німеччині дослідження молодих чоловіків, серед яких 2,7% мали недостатню МТ, у 62,0% цей показник не відхилявся від нормативних значень, а надмірна маса установлена у 35,3% осіб. У групі молодих німкенів недостатню, нормальну та надлишкову МТ автори виявили у 4,5%, 65,5% та 30,0% респондентів відповідно. Середні значення ІМТ серед осіб чоловічої та жіночої статі становили 24,7 кг/м² та 23,5 кг/м² [11].

За результатами обстеження 100 студентів (98 жінок і 2 чоловіки) дієтології медичного університету імені Кароля Марцинковського в м. Познань установлено, що у 76% спостерігається адекватне харчування (ІМТ у межах від 18,5 до 24,99 кг/м²). У 19% діагностовано гіпотрофію 1 ступеня (ІМТ нижче 18,5 кг/м²), ожиріння 1 та 2 ступеня виявлено у 2% та 1% осіб відповідно [12]. З огляду на специфіку своєї професійної діяльності, студенти факультету дієтології є важливою групою населення, яка повинна активно пропагувати серед молоді знання про здоровий спосіб життя та базові засади здорового харчування. Своєю чергою, це сприяє формуванню правильної харчової поведінки молодих людей, а також збереженню здоров'я у майбутньому.

При вивченні стану здоров'я та способу життя 42 норвезьких студентів 1–2 курсів, які навчаються за напрямком «Технологія харчування» у Природничому університеті з'ясовано, що 86% осіб мають нормальну масу тіла, надлишкова МТ та ОЖ 1 ступеня спостерігається у 12% та 2% респондентів відповідно [13].

На підставі власних досліджень встановлено, що середнє значення ІМТ серед хлопців становить $23,34 \pm 0,61$ кг/м², а поміж дівчат $20,65 \pm 0,39$ кг/м², тобто вказані параметри знаходяться у межах адекватного харчування. Поряд з тим, мінімальні та максимальні показники коливаються у ширшому діапазоні (хлопці 17,42–30,78 кг/м², дівчата 15,41–28,22 кг/м²). Отримані нами значення ІМТ практично збігаються із аналогічними показниками молоді у Польщі, зокрема визначеними за результатами замірів ІМТ та ЗР студентів медичного університету м. Катовіце, де групою фахівців обстежено 500 студентів медичного факультету Сілезького медичного університету (306 жінок та 194 чоловіків) [14] та у філії Академії фізичного виховання у м. Варшаві [7].

Власне у цьому навчальному закладі біомас-індекс є найвищим в обох статевих групах (хлопці $25,2$ кг/м² (16,7–38,6 кг/м²), дівчата $21,9$ кг/м² (14,6–36,7 кг/м²) у порівнянні з іншими навчальними закладами. Своєю чергою, найнижчі показники зафіксовані серед студентів у м. Катовіце (хлопці $22,5$ кг/м² (17,0–28,7 кг/м²), дівчата $20,5$ кг/м² (15,8–39,1 кг/м²) (рис. 2).

Один із напрямків дослідження передбачав визначення антропометричних параметрів студентів. Поміж дівчат найвищі показники ЗР ($170,00 \pm 0,10$ см) встановлено у студенток з м. Катовіце, натомість найнижчі ($166,89 \pm 0,91$ см) спостерігались у львів'янок. Поряд з тим, за результатами наших спостережень ЗР українських юнаків ($181,93 \pm 1,36$ см) був

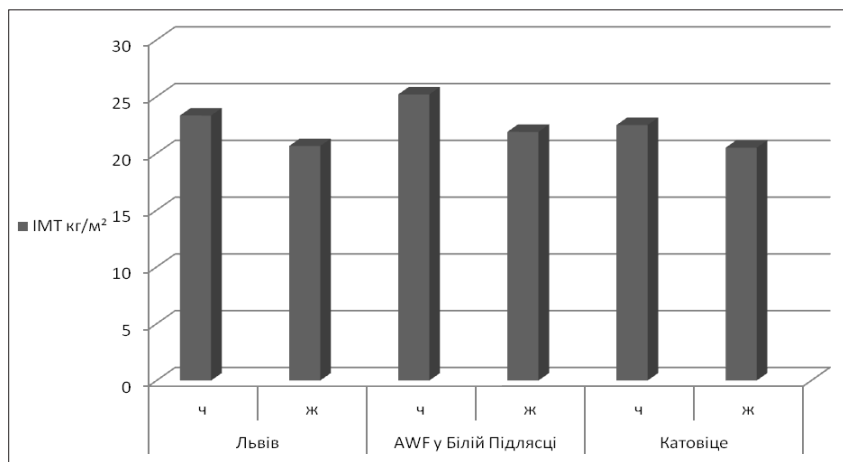


Рис. 2. Зіставлення показників індексу маси тіла у студентів різних навчальних закладів

найбільшим серед обраних для порівняння груп. Зіставлення антрометричних параметрів здобувачів вищої медичної освіти у м. Львова з аналогічними показниками серед польських студентів вказує на існування певних відмінностей (рис. 3). Вірогідно вищими (на 3,11 см) від львів'янок є дівчата з Сілезького медичного університету у Катовіце ($p < 0,05$). Серед студентів АWF у Білій Підлясці МТ становить $82,9 \pm 2,20$ кг, що є на 5,5 кг більше ніж серед українських юнаків ($p < 0,05$).

При вивченні гармонійності статури у клінічній практиці широко застосовують розрахунок індексу пропорційності між ОГК та ДТ з наступним визначенням соматотипу.

За результатами цього дослідження встановлено, що серед львівських студентів-медиків показник гармонійної статури (нормостенічний тип) є майже ідентичним в обох статевих групах і становить 68,3% у дівчат та 63,3% серед хлопців. Дисгармонійна статура із слабким розвитком (астенічний тип) представлена наступним чином хлопці – 20,0%, дівчата – 25,0%. Встановлена певна диспропорція між часткою осіб з дисгармонійною статурою з надмірним розвитком (гіперстенічний тип). Цей соматотип виявлено у 16,7% студентів, що є на 10% більше, ніж у дівчаток (6,7%). Зазначена особливість корелює з суттєво вищими показниками передожиріння та ожиріння 1-го ступеня поміж юнаків (рис. 4).

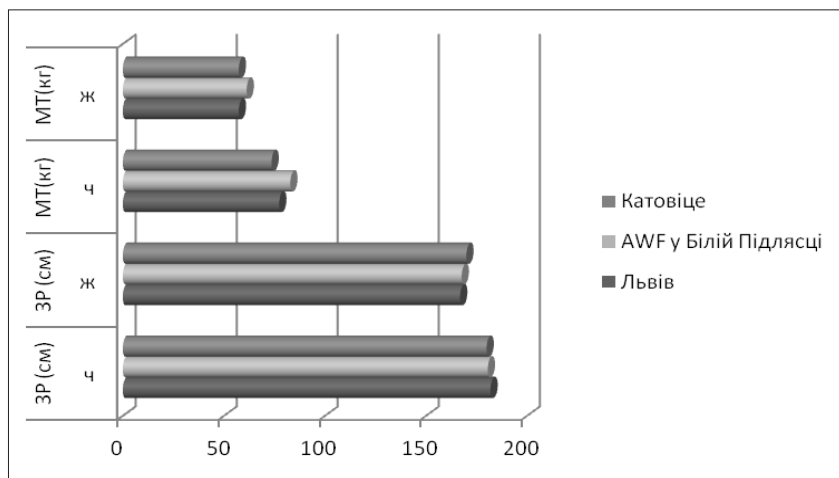


Рис. 3. Показники зросту та маси тіла студентів різних навчальних закладів

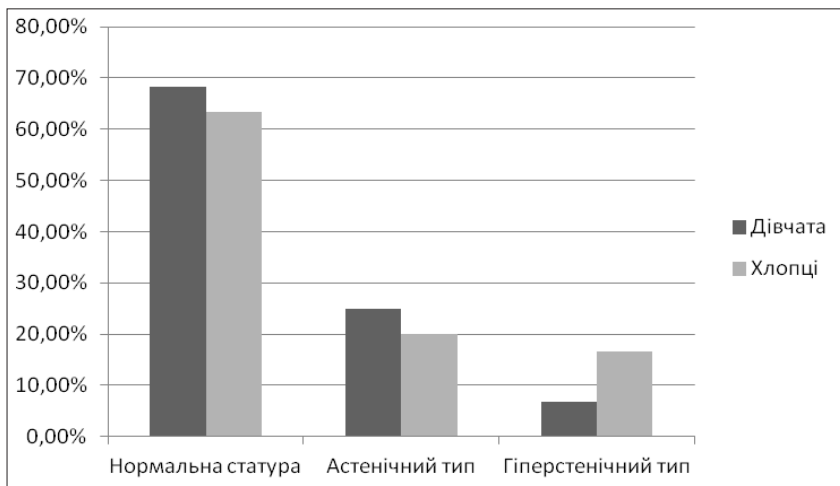


Рис. 4. Показники соматотипу студентів м. Львова

Висновки та перспективи.

1. Загалом серед українських студентів рівень адекватного харчування з складає 74,4 % із наступним розподілом за статтю: дівчата 78,3 %, хлопці 66,7 %.

2. Частка осіб із недостатньою масою тіла поміж студенток перевищує на 6,7% аналогічний показник у студентів, але поширеність надмірної маси тіла вірогідно превалює у представників чоловічої статі (дівчата 5 %, хлопці 20 %).

3. Показник гармонійної статури (нормостенічний тип) є майже ідентичним в обох статевих групах і становить 68,3 % у дівчат та 63,3 % серед хлопців. З огляду на високі показники передожиріння та ожиріння I-го ступеня поміж юнаків, дисгармонійна статура з надмірним розвитком (гіперстенічний тип) діагностовано у 16,7 % студентів.

4. Установлені аналогічні тенденції у розподілі за значенням біомас-індексу тіла у межах відповідних статевих груп серед студентської молоді в інших європейських країнах.

Отримані нами результати вказують на необхідність проведення наступних комплексних досліджень з метою ґрунтовного вивчення харчових звичок здобувачів вищої освіти на різних етапах навчання та популяризацію у їхньому середовищі здорового способу життя та регулярної фізичної активності.

Фінансування. Дослідження проведено з власної ініціативи безкоштовно відповідно до теми НДР кафедри загальної гігієни з екологією Львівського

національного медичного університеті імені Данила Галицького « Гігієнічна оцінка фактичного харчування студентів-медиків у сучасних умовах ». Державний реєстраційний номер 0122U202002.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Seń M., Zacharczuk A., Lintowska A. Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*. 2012. № 2 (2). S. 113–123. URL: <http://www.pzp.umed.wroc.pl/pl/home/> (дата звернення 20.03.2024).
2. Skibniewska K. A., Radzyńska M., Jaworska M. M., Babicz-Zielińska E., Badania zwyczajów żywieniowych studentów polskich i belgijskich, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. 2009. № 4 (65). S. 250–258. URL: <https://wydawnictwo.ptz.org/> (дата звернення 20.03.2024).
3. Цимбаліста Н. В., Давиденко Н. В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008. № 1–2. С. 32–35. URL: http://medved.kiev.ua/web_journals/arhiv/nutrition/2008/1-2.
4. Антипкін Ю. Г., Горбань Н. С. Фактори ризику розвитку хвороб цивілізації. *Здоров'я України. Тематичний номер «Акушерство, Гінекологія, Репродуктологія»*. 2021. Т. 42. № 1. С. 8–11. <https://health-ua.com/article/>(дата звернення 20.03.2024).
5. Anna Walentukiewicz, Anna Łysak, Barbara Wilk. Ocena sposobu żywienia studentów w kontekście profilaktyki chorób cywilizacyjnych. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 2014. Т. 95. № 3. S. 772–777. URL: <http://www.phic.pl/phe.php/> (дата звернення 20.03.2024).
6. WHO. Obesity and overweight [Electronic resource]. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs3t11/en/> (дата звернення 20.03.04).
7. Anna Kłós, Andrzej Tomczak, Krzysztof Kłós, Anna Kęska, Jerzy Bertrand. Ocena stanu odżywienia oraz zachowań żywieniowych studentów Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*. 2016. XLIX. № 2. S. 138–144. URL: <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna/> (дата звернення 20.03.2024).
8. Szponar B., Krzyszycha R.: Ocena sposobu odżywiania studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007–2008. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*. 2009. № 42 (2). S. 111–116. URL: <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna/> (дата звернення 20.03.04).
9. Orkus A. Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. *Nauki Inżynierskie i Technologiczne*. 2014. № 3 (14). S. 74–84. DOI: 10.15611/nit.2014.3.05
10. Drohomecka A., Wilk K. Overweight and obesity – the risk factors of many diseases in the opinion of students of Pomeranian Medical University. *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska*. Lublin. 2004. № 59 (84). S. 445–448. URL: <https://journals.umcs.pl/a> (дата звернення 20.03.04).
11. Mensink G. B. M., Schienkiewitz A., Haftenberger M. I. et al. Overweight and obesity in Germany. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*. 2013. № 5/6. S. 1–8. DOI: 10.1007/s00103-012-1656-3 (дата звернення 20.03.04).

12. Martyna Marciniak, Ewelina Swora-Cwynar, Marta Hoyman-Borkowska, Agnieszka Dobrowolska. Ocena stylu życia studentów kierunku Dietetyka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*. 2021. T. 54. № 4. S. 279–296. URL: <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna/> DOI: 10.32383/bct/157302 (data звернення 20.03.2024).

13. Magdalena Gyrnicka, Urszula Borawska, Joanna Frąckiewicz. Wybrane aspekty sposobu żywienia studentów polskich i norweskich. *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, red. A. Wolska-Adamczyk, WŚliZ. Warszawa 2015. S. 137–149. http://www.wsz.pl/wp-content/uploads/2014/06/zrzwez_ (data звернення 20.03.2024).

14. Jyzeffa Dąbek, Joanna Piotrkowicz, Tomasz Lepich, Grzegorz Bajor, Krystian Stachoń, Zbigniew Gąsior Aktywność fizyczna studentów pierwszego roku medycyny z uwzględnieniem występowania czynników ryzyka chorób układu krążenia i ich wiedza w tym zakresie. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 2018. № 99 (3). S 268–275. <http://www.phie.pl/phe.php/> (data звернення 20.03.2024).

REFERENCES

1. Seń M., Zacharczuk A., Lintowska A., Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia. *Piel. Zdr. Publ.* 2012; 2 (2): 113–123. <http://www.pzp.umed.wroc.pl/pl/home/>

2. Skibniewska K. A., Radzyńska M., Jaworska M. M., Babicz-Zielińska E., Badania zwyczajów żywieniowych studentów polskich i belgijskich. *Żywność. Nauka Technologia. Jakość*. 2009; 4 (65): 250–258. <https://wydawnictwo.pttz.org/>

3. Tsymbalista N., Davydenko N. V. The state of the population's actual nutrition and nutritionally-related morbidity. *Nutritional problems*. 2008. № 1–2. C. 32–35. http://medved.kiev.ua/web_journals/arhiv/nutrition/2008/1-2. Ukrainian

4. Antipkin YG., Gorban N. E. Risk factors for the development of civilization diseases. *Health of Ukraine. Thematic number "Obstetrics, Gynecology, Reproduction"*. 2021; 42 (1): 8–11. <https://health-ua.com/article/>

5. Walentukiewicz A., Łysak A., Wilk B. Ocena sposobu żywienia studentów w kontekście profilaktyki chorób cywilizacyjnych. *Probl Hig Epidemiol* [serial online]. 2014; 5 (3): 772–7. <http://www.phie.pl/phe.php/> 6.

6. WHO. Obesity and overweight [Electronic resource]. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs3t11/en/>

7. A. Kłós, A. Tomczak, K. Kłós, A. Kęska, J. Bertrandt. Ocena stanu odżywienia oraz zachowań żywieniowych studentów Akademii Wychowania Fizycznego Jyzeffa Piłsudskiego w Warszawie. *Bromat. Chem. Toksykol* [serial online]. 2016; XLIX; 2: 138–144. <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna/>

8. Szponar B., Krzyszczka R.: Ocena sposobu odżywiania studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007–2008. *Bromat.Chem. Toksykol*. 2009; 42 (2): 111–116. <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna/>

9. Orkusz A. Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. *Nauki Inżynierskie i Technologiczne* 2014; 3 (14): 74–84. DOI: 10.15611/nit.2014.3.05

10. Drohomecka A., Wilk K. Overweight and obesity – the risk factors of many diseases in the opinion of students of Pomeranian Medical University. *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska Lublin* 2004; 59 (84): 445–448. <https://journals.umcs.pl/a>

11. Mensink G. B. M., Schienkiewitz A., Haftenberger M. I. et al.: Overweight and obesity in Germany. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 2013; 5/6: 1–8. DOI: 10.1007/s00103-012-1656-3

12. Marciniak M, Swora-Cwynar E, Hoyman-Borkowska M, Dobrowolska A. Ocena stylu życia studentów kierunku Dietetyka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu: *Bromat. Chem. Toksykol* [serial online]. 2021; 54 (4): 279–296. URL: <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna>. DOI: 10.32383/bct/157302.

13. Magdalena Gyrnicka, Urszula Borawska, Joanna Frąckiewicz. Wybrane aspekty sposobu żywienia studentów polskich i norweskich. *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, red. A. Wolska-Adamczyk, WSiLiZ, Warszawa 2015. S. 137–149. <http://www.wsz.pl/wp-content/uploads/2014/06/zrzzewez>

14. Jyzeffa Dąbek, Joanna Piotrkowicz, Tomasz Lepich, Grzegorz Bajor, Krystian Stachoń, Zbigniew Gąsior *Aktywność fizyczna studentów pierwszego roku medycyny z uwzględnieniem występowania czynników ryzyka choroby układu krążenia i ich wiedza w tym zakresie. Probl Hig Epidemiol* [serial online]. 2018; 99 (3). S. 268–275. <http://www.phic.pl/phe.php/>

COMPARISON OF NUTRITIONAL STATUS AND ANTHROPOMETRIC PARAMETERS OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE AND POLAND

Moskviak N. V.

Abstract. *The purpose of our study was to assess the nutritional status of students based on the results of calculating the body mass index, studying the harmony of the physique, as well as comparing the determined anthropometric parameters of boys and girls (body weight and height) with the corresponding indicators of their peers in higher education institutions of the Republic of Poland. In general, the level of adequate nutrition among Ukrainian students is 74.4%. The share of underweight among girls is significantly higher than the similar indicator among boys, but the prevalence of overweight probably prevails among representatives of the male sex. Based on the analytical processing of a number of literary sources, similar trends in the distribution of the value of the biomass index by body weight among student youth in a neighboring European country have been established. The results obtained by us do not indicate the need for a thorough study of the eating habits of students of higher education at various stages of education and the promotion of a healthy lifestyle and regular physical activity in their environment.*

Key words: *students, nutritional status, body mass index, somatotype.*

Москвьяк Наталія Володимирівна. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5963-4687>,
+ 38 095 463 40 35, nataliavolod@ukr.net