

2. Радченко О., Лагодієнко В. Сучасні тенденції та стратегічні орієнтири системи охорони здоров'я України. *Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління*. 2021. № 20(1(47)). С. 34–48. [https://doi.org/10.18524/2413-9998.2021.1\(47\).226925](https://doi.org/10.18524/2413-9998.2021.1(47).226925)

3. Немченко В. В., Криленко В. І., Рудінська О. В., Князькова В. Я., Немченко Г. В. Механізм синергії громадського здоров'я, продовольчої безпеки та поведінки споживачів: роль нейромаркетингу. *Економічний вісник Дніпровської політехніки. Науковий журнал*. 2024. № 2(86). С. 123–131. <https://doi.org/10.33271/ebdut/86.123>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-59>

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПРОБЛЕМА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Костюк Володимир Сергійович

здобувач вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Рожнова Анастасія Михайлівна

старший викладач кафедри гігієни, медичної екології

та громадського здоров'я

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Проблема раціонального харчування студентської молоді набуває особливої актуальності в контексті сучасних викликів громадського здоров'я. Студентський вік є періодом інтенсивного інтелектуального навантаження, соціальної адаптації та формування сталої моделі повсякденної поведінки. Саме в цей час закріплюються харчові звички, які надалі можуть впливати на ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань, рівень працездатності, психоемоційний стан і загальну якість життя. Тому харчування студентів доцільно розглядати не лише як індивідуальну побутову практику, а як важливий елемент профілактичної політики у сфері громадського здоров'я [1, с. 45].

Раціональне харчування передбачає достатнє енергетичне забезпечення організму, збалансованість основних нутрієнтів, регулярність прийомів їжі, безпечність продуктів і відповідність раціону

віку, статі, фізичній активності та умовам навчання. Для студентів це особливо важливо, оскільки навчальна діяльність потребує концентрації уваги, стабільної пам'яті, витривалості та здатності до швидкого відновлення. Недостатнє або незбалансоване харчування може проявлятися не одразу, однак поступово призводить до зниження адаптаційних можливостей організму, частішої втомлюваності, порушень сну та зменшення мотивації до навчання [5, с. 89].

За даними досліджень, значна частина студентів харчується нерационально: пропускає сніданки, вживає їжу нерегулярно, надає перевагу фастфуду та продуктам з високим вмістом простих вуглеводів, солі й насичених жирів, недостатньо споживає свіжі овочі, фрукти, бобові, молочні продукти та джерела повноцінного білка [2, с. 112]. Такий тип харчової поведінки нерідко поєднується з дефіцитом рухової активності, тривалим перебуванням перед екранами, порушенням питного режиму та нерегулярним сном, що посилює негативний вплив на здоров'я.

Першою важливою тезою є те, що харчова поведінка студентів формується під впливом не лише особистого вибору, а й освітнього середовища. Якщо у закладі освіти відсутня доступна здорова їжа, немає достатньої перерви для повноцінного прийому їжі, а поблизу переважають заклади швидкого харчування, студент фактично опиняється в умовах, які сприяють нездоровому вибору. Тому відповідальність за профілактику порушень харчування не може покладатися виключно на саму молодь; вона має бути розподілена між студентом, родиною, закладом освіти, місцевою громадою та системою охорони здоров'я [6, с. 201].

Другою тезою є значення регулярності харчування. Пропуск сніданку або тривалі перерви між прийомами їжі можуть спричиняти різкі коливання апетиту, переїдання у вечірній час, зниження концентрації уваги під час занять і формування залежності від швидких перекусів. Для студентської молоді оптимальним є не жорстке дотримання універсальної дієти, а вироблення реалістичного режиму: повноцінний сніданок, збалансований обід, легка вечеря та за потреби корисні перекуси. Особливо важливо, щоб цей режим враховував навчальний розклад, дорогу до закладу освіти, проживання у гуртожитку та фінансові можливості студента.

Третьою тезою є необхідність підвищення нутриціологічної грамотності студентів. Молодь часто отримує інформацію про харчування з соціальних мереж, реклами, блогів або неформальних джерел, де науково обґрунтовані рекомендації змішуються з модними дієтами, міфами й комерційними порадами. Внаслідок цього частина студентів схильна або переоцінювати користь окремих продуктів, або

безпідставно виключати з раціону цілі харчові групи. Нутриціологічна грамотність повинна включати вміння читати етикетки, розуміти роль білків, жирів, вуглеводів, клітковини, вітамінів і мінералів, оцінювати достовірність інформації та планувати раціон відповідно до власних потреб [3, с. 78].

Четвертою тезою є зв'язок харчування з психічним здоров'ям. Стрес, перевтома, тривожність під час сесії та порушення режиму сну можуть провокувати емоційне переїдання або, навпаки, втрату апетиту. У студентському середовищі поширеними є спроби компенсувати втому надмірним споживанням кави, енергетичних напоїв, солодоців і висококалорійних перекусів. Такі практики дають короточасне відчуття бадьорості, але не вирішують проблему виснаження і можуть погіршувати самопочуття. Отже, профілактика порушень харчування має бути поєднана з підтримкою психічного здоров'я, розвитком навичок саморегуляції та раціональною організацією навчального навантаження.

П'ятою тезою є важливість якості харчового середовища у кампусі. Університетські їдальні, буфети й автомати з напоями можуть або підтримувати здоровий вибір, або відтворювати модель надмірного споживання солодких напоїв, випічки, солоних снєків і смажених страв. З позиції громадського здоров'я доцільним є впровадження принципу «здоровий вибір за замовчуванням», коли в меню постійно доступні овочеві страви, каші, цільнозернові продукти, нежирні джерела білка, несолодкі напої та сезонні фрукти. Водночас важливо не забороняти продукти адміністративно, а створювати умови, за яких корисніші варіанти є доступними, зрозумілими й економічно прийнятними [7, с. 1].

Шостою тезою є потреба враховувати соціально-економічні чинники. Для багатьох студентів вибір їжі визначається обмеженим бюджетом, проживанням у гуртожитку, відсутністю кухонного обладнання, нестачею часу та необхідністю поєднувати навчання з роботою. У таких умовах рекомендації мають бути практичними: планування покупок, використання сезонних продуктів, приготування простих збалансованих страв, зменшення частоти купівлі фастфуду, вибір доступних джерел білка, таких як яйця, бобові, кисломолочні продукти, риба або м'ясо відповідно до можливостей студента. Саме практичність рекомендацій підвищує ймовірність їх реального виконання [2, с. 115].

Сьоомою тезою є необхідність профілактики аліментарно-залежних ризиків. Нераціональне харчування студентської молоді може сприяти розвитку надмірної маси тіла, дефіцитних станів, анемії, гіповітамінозу, порушень травлення та метаболічних змін. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що здоровий раціон має включати

достатню кількість овочів і фруктів, обмеження вільних цукрів, солі, насичених жирів і трансжирів [4, с. 1]. Для студентів ці рекомендації мають бути подані не як абстрактні норми, а як конкретні повсякденні дії: заміна солодких напоїв водою, додавання овочів до основного прийому їжі, вибір варених або запечених страв замість смажених, контроль частоти вживання сніків.

Окремої уваги потребує дистанційне та змішане навчання. Воно змінює звичний режим дня, збільшує час перебування вдома або в гуртожитку, посилює малорухомість і часто стирає межу між навчанням, відпочинком і прийомом їжі. За таких умов зростає ризик неконтрольованих перекусів, нерегулярного харчування, надмірного споживання кави та солодких напоїв. Водночас дистанційний формат може мати й позитивний потенціал: студент отримує більше можливостей самостійно готувати їжу, планувати меню та формувати сталі побутові навички. Завдання освітнього процесу полягає в тому, щоб допомогти використати ці можливості на користь здоров'я.

Важливим напрямом роботи є моніторинг харчового статусу студентів і вивчення їхніх харчових звичок. Для цього можуть застосовуватися анонімні опитування, харчові щоденники, частотні опитувальники, оцінка індексу маси тіла, аналіз скарг, пов'язаних із харчуванням, та виявлення груп ризику. Отримані дані мають використовуватися не для контролю або стигматизації студентів, а для планування профілактичних заходів, адаптації меню ідалень, проведення тематичних занять і розроблення адресних рекомендацій [6, с. 203].

З позиції закладу вищої освіти доцільними є такі практичні кроки: введення коротких освітніх модулів з основ здорового харчування; проведення інформаційних кампаній під час адаптації першокурсників; розміщення зрозумілих матеріалів у їдальнях і гуртожитках; маркування страв за основними харчовими характеристиками; забезпечення доступу до питної води; співпраця з фахівцями громадського здоров'я, сімейними лікарями, психологами та студентським самоврядуванням. Важливо, щоб ці заходи були систематичними, а не разовими, оскільки зміна харчової поведінки потребує часу та підтримувального середовища.

Таким чином, раціональне харчування студентської молоді є багатоаспектною проблемою громадського здоров'я, що поєднує медичні, соціальні, освітні, економічні та психологічні компоненти. Ключовими тезами є: необхідність формування нутриціологічної грамотності; створення здорового харчового середовища у закладах освіти; забезпечення доступності корисних продуктів; профілактика аліментарно-залежних захворювань; підтримка психічного здоров'я; розвиток навичок самостійного планування раціону; систематичний

моніторинг харчових звичок студентів. Ефективне вирішення цієї проблеми можливе лише за умови узгоджених дій держави, закладів вищої освіти, фахівців громадського здоров'я, родин і самих студентів.

Література:

1. Смоляр В. І. Фізіологія і гігієна харчування. Київ : Здоров'я, 2018. 248 с.
2. Горбась І. М., Давиденко Н. В. Харчові звички студентської молоді та їх вплив на стан здоров'я. *Проблеми харчування*. 2020. № 1–2. С. 110–118.
3. Скалецька Н. М. Соціально-гігієнічні аспекти харчування студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.01. Київ, 2019. 24 с.
4. World Health Organization. Healthy diet : fact sheet. Geneva : World Health Organization, 2018. 6 p. URL: <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf> (дата звернення: 18.05.2026).
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія. Харків : Фоліо, 2019. 312 с.
6. Марценюк В. П., Сидоренко А. В. Громадське здоров'я: теорія та практика. Тернопіль : ТНМУ, 2021. 384 с.
7. 7 правил харчування: здорова тарілка для дорослих українців. Український медичний часопис. 2017. 19 груд.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-60>

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Макарова Ольга Костянтинівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого війною, міграцією та хронічним стресом, проблема ставлення людини до власного здоров'я набуває особливого значення. Поведінка дорослої людини щодо здоров'я залежить не лише від рівня обізнаності, а й від особистісних установок, мотивації, самоефективності та психологічної стійкості. Ставлення до здоров'я розглядається як складна психологічна структура, що включає когнітивні, мотиваційні, поведінкові та ресурсні компоненти. Водночас цілісне дослідження цих чинників на українській вибірці залишається