



Цигура Г., Гаркуша С. Особливості харчування студентів в умовах воєнного стану в Україні. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 6. С. 52-59. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-008>.

Tsyhura H., Harkusha S. Osoblyvosti kharchuvannia studentiv v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [The features of students' nutrition in the conditions of martial law in Ukraine]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka - Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 6. S. 52-59. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-008>.

УДК 378.091.212:796]:613.2:355.01

DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i6-008

Галина ЦИГУРА

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2998-7537>

zygura.g@ukr.net

Сергій ГАРКУША

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-7120-1446>

biomex@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Анотація. Здорове харчування населення є обов'язковою умовою збереження і добробуту нації, а відповідно й сталого розвитку країни. Зважаючи на постійне зниження рівня здоров'я української молоді, моніторинг стану харчування та інформаційно-просвітницька робота щодо усвідомлення необхідності та поширення стандартів здорового способу життя, зокрема й дотримання раціонального харчування повинні бути постійними. У статті висвітлено особливості харчування студентів факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка в умовах воєнного стану в країні. У дослідженні були використані: анкетно-опитувальний метод збору інформації, методи аналізу та синтезу інформації та методи математичної статистики. Фактичний раціон більшості учасників дослідження має недостатню енергетичну цінність – для дівчат дефіцит знаходиться в межах 27,58%, для хлопців – в межах 30,24%. Виявлено недостатню кількість усіх основних макронутрієнтів у раціоні, критичну нестачу спостерігали за вмістом вуглеводів. Всі групи основних продуктів відповідно до тарілки здорового харчування у щоденному раціоні мають майже 1/2 студентів. Серед нерекомендованих продуктів харчування найбільш вживаними є продукти переробки м'яса та кондитерські вироби. Належної кратності приймання їжі та питного режиму дотримується більшість студентів. Принципи раціонального харчування дотримується 1/3 частина студентів, така ж частина опитаних визнали своє харчування незадовільним через брак часу або матеріальну незабезпеченість. Харчування більшості студентів факультету фізичного виховання не відповідає рекомендаціям фахівців-дієтологів. Війна має свої особливості впливу на харчування – 45,72% респондентів після деокупації Чернігівщини мають порушення харчової поведінки, адже не змогли налагодити звичний характер харчування. Кураторам академічних груп та тренерському складу рекомендується звернути увагу на харчування своїх підопічних і надати допомогу з метою корекції характеру харчування та налагодження належної харчової поведінки.

Ключові слова: студенти; факультет фізичного виховання; раціональне харчування; війна в Україні; освіта для сталого розвитку.

Halyna TSYHURA

T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium", Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2998-7537>

zygura.g@ukr.net

Serhii HARKUSHA

T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium", Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-7120-1446>

biomex@ukr.net

THE FEATURES OF STUDENTS' NUTRITION IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW IN UKRAINE

Abstract. Healthy population nutrition is a prerequisite for the preservation and well-being of the nation and, accordingly, for the country's sustainable development. Given the constant decline in the level of health of Ukrainian youth, monitoring the state of nutrition and informational and educational work on awareness of the need and spread of healthy lifestyle standards, including adherence to rational nutrition, should be constant. The article highlights the peculiarities of nutrition of students of the Faculty of Physical Education of T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium" in the country's martial law conditions. The research used the questionnaire-survey method of information collection, information analysis and synthesis, and methods of mathematical statistics. The actual diet of most research participants has insufficient energy value - for girls, the deficit is within 27.58%, and for boys - within 30.24%. An insufficient amount of all the main macronutrients in a diet was found, and a critical shortage was observed in the content of carbohydrates. Almost 1/2 of the students have all groups of essential products according to the plate of healthy food in their daily diet. Among the non-recommended foods, the most used are processed meat products and confectionery. The majority of students follow the proper frequency of eating and drinking. 1/3 of the students adhere to the principles of rational nutrition, and the same part of the respondents recognized their nutrition as unsatisfactory due to lack of time or financial insecurity. The diet of most students of the Faculty of Physical Education does not meet the recommendations of nutritionists. The war has its impact on the nutrition of students – 45.72% of respondents after the deoccupation of Chernihiv region have eating disorders because they were unable to establish the usual pattern of eating. Curators of academic groups and coaching staff are

recommended to pay attention to their wards' nutrition and provide assistance to correct the nature of nutrition and establish proper eating behavior.

Keywords: *students; faculty of physical education; rational nutrition; war in Ukraine; education for sustainable development.*

Постановка проблеми. Міністерство охорони здоров'я України з року в рік констатує погіршення стану здоров'я українців та звітує про зниження середньої тривалості життя населення. Основними чинниками збільшення рівня смертності в Україні й світі вважаються неінфекційні хвороби, яким можна запобігти дотримуючись здорового способу життя, зокрема, здорового харчування.

Про здорове і раціональне харчування як спосіб збереження та зміцнення здоров'я відзначав у своїх працях ще Гіппократ [11]. Раціональне харчування забезпечує належний ріст, розумовий і фізичний розвиток організму, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету. Також правильне харчування сприяє захисту організму від несприятливих екологічних умов, швидшому одужанню після хвороб, забезпечує належний рівень здоров'я та збільшує тривалість життя.

Забезпечити населення раціональним харчуванням, налагодити інформаційно-просвітницьку роботу серед населення щодо усвідомлення необхідності та поширення стандартів здорового способу життя, зокрема й дотримання раціонального харчування є завданнями, визначеними у проєкті «Стратегія сталого розвитку України до 2030 року». Адже здорове харчування населення є обов'язковою умовою збереження і добробуту нації. Крім того, здорове харчування є важливим компонентом для досягнення усіх сімнадцяти цілей сталого розвитку [13], що є надзвичайно важливим для України в процесі інтеграції до ЄС.

В останні роки над вирішенням питань здорового харчування населення України активно працюють фахівці медичної галузі, дієтологи О.Швець, С.Няньковський, О.Няньковська, О.Скиталінська та ін. У 2020 р. за ініціативи першої леді Олени Зеленської розпочато реформу системи харчування у закладах загальної середньої освіти України. У 2023 р. Уряд країни затвердив стратегію реформування системи шкільного харчування на 2023-2027 роки. Стратегічною метою реформи є забезпечення збалансованого, різноманітного, якісного, безпечного харчування в закладах освіти та формування навичок здорового харчування серед дітей і дорослих. На жаль, ця реформа не зачіпає такої соціальної групи українського суспільства як студентство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для покращення харчування студентської молоді свого часу М.І.Пересічним (2011 р.) була створена концепція організації харчування студентів у закладах вищої освіти, яка так і не була втілена. В цілях моніторингу ситуації з харчуванням молоді в Україні та для впровадження елементів здоров'язбереження вчені досліджували режим харчування студентської молоді та його вплив на стан здоров'я [4]; особливості харчування студентської молоді медичної спеціальності [3]; стан раціонального харчування студентської молоді аграрних спеціальностей [6]; вплив якості харчування студентів різних спеціальностей на стан здоров'я та працездатності [12]; особливості харчування студентів, які спеціалізуються на харчових технологіях, та їхню обізнаність щодо чинників, які призводять до розвитку хронічних неінфекційних захворювань [1]; відповідність фактичного харчового раціону метаболічним потребам студентів-хореографів [9].

Зважаючи на події в Україні з 24 лютого 2022 р., коли життя українців кардинально змінилося через повномасштабне вторгнення військ російської федерації, різні аспекти життя студентської молоді потребують особливої уваги. Перебування в окупації, втрата рідних, втрата житла та засобів для існування, невизначеність у майбутньому, перебування у стані постійної тривоги та стресу – все це має негативний вплив на психічне здоров'я, що може порушувати харчову поведінку людини. Науковці ж констатують, що стрес змінює загальний характер споживання їжі – призводить до недоїдання або переїдання, розвитку ожиріння, погіршення здоров'я [10; 14].

Зважаючи на вище викладену інформацію, вивчення стану харчування студентів в сучасних умовах воєнного стану в країні вважаємо актуальним.

Метою статті є дослідження харчування студентів факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка в умовах воєнного стану в країні.

Завдання: дослідити відповідність харчування студентів факультету фізичного виховання рекомендаціям українських фахівців-дієтологів в умовах воєнного стану в країні; з'ясувати вплив війни в Україні на харчову поведінку студентів факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Методи дослідження. Дослідження проводили у вересні-грудні 2023 року на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. У дослідженні брали участь студенти факультету фізичного виховання 2-4 курсів бакалаврату в кількості 70 осіб. Під час проведення дослідження студенти перебували як у місті Чернігові – 60,00%, так і в межах області – 40,00%, зокрема в тих районах, які активно обстрілюються військами російської федерації – 10,00%.

Серед респондентів 31,42% (22 особи) працюють паралельно з навчанням, з них 15,71% (11 осіб) – працюють 10-12 годин на добу. Щодо фізичної активності респондентів, то 14,28% (10 осіб) навчаються та не мають спортивних тренувань, 47,14% (33 особи) мають 2-3 спортивних тренування на тиждень, 25,71% (18 осіб) мають 5-6 спортивних тренувань на тиждень, 12,86% (9 осіб) мають по два тренування на день.

Для дослідження особливостей харчування використовували добровільне анкетування студентів (n=70) та інформацію їхніх щоденників харчування (n=33). Анкету створювали з використанням сервісу Google Form. Вона складалася з двох блоків. Перший блок анкети дозволив зібрати інформацію соціального характеру. Другий блок анкети мав запитання відкритого, закритого та напівзакритого типу, які стосувалися особливостей харчування. За основу було використано анкету Г. Грибан (2021), яка була доповнена питаннями відповідно до потреб дослідження. Щоденники харчування студенти склали протягом кількох практичних занять та самостійної роботи під час вивчення дисципліни «Індивідуальне і спортивне харчування», яка є вибіркоким компонентом освітніх програм. Вони містили інформацію щодо фактичного тижневого харчування, добової калорійності раціону, кількості спожитих білків, жирів та вуглеводів, енергетичних потреб. Розрахунок харчового складу раціону проводився традиційно за Н. Зубар(2013). Середньодобові енергетичні потреби визначались згідно з рівнянням Mifflin-St Jeor (1990). Систематизацію матеріалу та математичну обробку проводили за допомогою табличного процесора Microsoft® Excel 2010.

Виклад основного матеріалу дослідження. Представимо дані, отримані в результаті нашого дослідження, відповідно до рекомендацій щодо раціонального та профілактичного харчування для різних груп населення України. Першою з рекомендацій є споживання адекватної кількості калорій з їжею для задоволення потреб організму в енергії та основних харчових речовинах. Значна більшість учасників дослідження мають дефіцит добової кількості енергії, яка забезпечується продуктами харчування (табл. 1). Середній показник нестачі енергії близький для дівчат і хлопців та становить відповідно 28,18% і 28,88%.

Таблиця 1.

Середні показники вмісту основних макронутрієнтів при фактичній та рекомендованій енергетичній цінності раціону та енергетичні потреби у харчуванні студентів факультету фізичного виховання

Показник	Фактично			Рекомендовано для населення (МОЗ, 2017)	Рекомендовано для студентів-спортсменів (Усманова, 2017)
	$\bar{x} \pm \sigma$	min	max		
Дівчата (n=20, середня маса тіла 57,61±8,30 кг)					
Білки, г	78,38±18,93	47	106	69	80
Жири, г	64,50±21,30	40	106	73	76
Вуглеводи, г	231,87±99,75	141	483	340	343
Енергетична цінність, ккал	1641,91±336,24	1230	2415	2300	2300
Енергетична потреба, ккал	2286,40±332,19	2010	3328		
Хлопці (n=13, середня маса тіла 75,40±9,08 кг)					
Білки, г	92,45±39,55	52	170	91	98
Жири, г	81,00±35,80	41	166	93	93
Вуглеводи, г	222,36±90,39	105	420	400	418
Енергетична цінність, ккал	2006,84±459,06	1400	3100	2800	2800
Енергетична потреба, ккал	2821,92±302,38	2510	3500		

Аналізуючи фактичне харчування студентів за вмістом білків, жирів та вуглеводів, можемо констатувати його невідповідність встановленим нормам. Вміст білка у досліджуваних раціонах студентів обох статей дещо перевищує показник добових потреб дорослого населення за рекомендаціями МОЗ України. Проте відповідно до рекомендацій з харчування студентів, які займаються фізичною культурою і спортом, цей показник є нижчим за норму: для дівчат – на 2,03%, для хлопців – на 5,66% (табл. 2).

Надлишку споживання білків при аналізованні індивідуальних раціонів студентів факультету фізичного виховання обох статей не виявлено. Фактичний вміст жирів у раціонах хлопців і дівчат є нижчим за рекомендовану кількість відповідно на 15,78% та 12,90%. Істотно не вистачає в харчуванні студентів вуглеводів. У дівчат нестача вуглеводів у харчуванні становить в середньому 29,30%, у хлопців – 46,80% (табл. 2).

Тобто очевидною причиною дефіциту енергозабезпечення організму студентів факультету фізичного виховання є нестача вуглеводів у раціоні. Проте залежно від виду спорту, є потреба у перегляді раціону також за вмістом білків та жирів. Більш детальний підбір кількості білків, жирів та вуглеводів здійснюють залежно від виду спорту, етапів підготовки, кліматичних умов тощо.

Таблиця 2.

Частота вживання студентами їжі відповідної категорії

Категорія	Кількість відповідей, %			
	2-3 рази на день	1 раз на день	1 раз на 2-3 дні	1 раз на тиждень
перші страви				
Жіноча стать (n=30)	6,67	30,00	33,33	30,00
Чоловіча стать (n=40)	5,00	47,50	17,50	30,00
Середнє значення (n=70)	5,84	38,75	25,41	30,00
свіжі овочі				
Жіноча стать (n=30)	13,33	40,00	26,67	20,00
Чоловіча стать (n=40)	12,50	25,00	42,50	20,00
Середнє значення (n=70)	12,92	32,50	34,58	20,00
свіжі фрукти				
Жіноча стать (n=30)	43,33	26,67	23,33	6,67
Чоловіча стать (n=40)	22,50	32,50	37,50	7,50
Середнє значення (n=70)	32,92	29,58	30,42	7,08
молоко та кисломолочні продукти				
Жіноча стать (n=30)	10,00	33,33	36,67	20,00
Чоловіча стать (n=40)	12,50	37,50	42,50	7,50
Середнє значення (n=70)	11,25	35,42	39,58	13,75
м'ясо				
Жіноча стать (n=30)	33,33	43,33	23,33	-
Чоловіча стать (n=40)	20,00	67,50	12,50	-
Середнє значення (n=70)	26,67	55,42	17,91	-

Другою з рекомендацій щодо раціонального харчування є щоденне споживання достатньої кількості корисних харчових продуктів, інформацію про які фахівці надають у вигляді тарілки здорового харчування. Дієтологами України така тарілка представлена у 2017 році. Її особливість у тому, вона адаптована з урахуванням українських традицій. В склад тарілки здорового харчування рідкі гарячі страви не входять. Але зважаючи на їхню традиційність та позитивний вплив на організм, частота їх вживання теж вивчалася. З'ясовано, що перші страви є в щоденному раціоні 44,59% опитаних респондентів, серед яких хлопців на 15,83% більше, ніж дівчат (табл. 2).

Найбільший сектор у тарілці здорового харчування українців займають овочі – 1/3 частина тарілки. Решта тарілки поділена на 4 рівнозначні сектори, одним з яких є фрукти і ягоди. Саме вживання продуктів цих секторів забезпечує організм достатньою кількістю клітковини, водорозчинних вітамінів та мінеральних речовин. З'ясовано, що в осінньо-зимовий період свіжих фруктів взимку студентами вживається більше, ніж свіжих овочів. Зокрема свіжі фрукти у щоденному раціоні мають 62,50% студентів, свіжі овочі – 45,42%. Решта респондентів в осінньо-зимовий період має істотний недобір у своєму раціоні таких продуктів харчування (табл. 2).

Наступним важливим сектором української тарілки здорового харчування є молочні та кисломолочні продукти. Вони забезпечують організм основними нутрієнтами, а також містять пробіотики. Таку продукцію постійно споживає майже однакова кількість дівчат і хлопців, в середньому 46,67% опитаних (табл. 2).

В одному з секторів тарілки здорового харчування дієтологи розташували рибу, м'ясо та яйця. М'ясо є постійним в раціоні 82,09% студентів, серед яких хлопців на 10,84% більше, ніж дівчат (табл. 2). 1/5 частина опитаних має недостатню кількість м'яса у своєму раціоні – саме така кількість учасників на момент проведення дослідження не мала фізичних навантажень. Рекомендована кількість вживання риби та морських продуктів становить 2-3 рази на тиждень. На наш подив, майже половина студентів, які брали участь в опитуванні (48,33%) мають достатню кількість риби у своєму раціоні. Третина студентів (33,75%) споживають рибу та страви з неї 1 раз на тиждень, і майже 1/5 частина опитаних (17,92%) має надто низький вміст цього продукту в раціоні – споживають 1 раз на 2 тижні. Останнім часом дієтологи відмічають надзвичайну важливість у щоденному раціоні яєць. Половина опитаних студентів (50,00%) вживають цей продукт кожен день, 41,25% – 2-3 рази на тиждень і лише 8,75% опитаних – 1 раз на тиждень.

Одним із секторів тарілки здорового харчування є цільнозернові продукти. У харчуванні студентів, які брали участь у дослідженні, переважають страви з круп'яних культур, а не макаронні вироби. Найбільш пріоритетними крупами у своєму харчуванні студенти називають гречку, рис і вівсяну крупу. Пшоняна крупа знаходиться на останньому місці за вживаністю.

Серед продуктів харчування дієтологи відмічають категорію небажаних для вживання продуктів. Це продукти, які пройшли технологічну обробку та містять у своєму складі надлишок солі, цукру, жирів, включаючи трансгенні жирні кислоти, харчові добавки. Для більшості студентів факультету фізичного виховання, які брали участь у дослідженні, не є характерним часте споживання жирної, сухої, солоної їжі. Зловживають такою їжею 13,75% опитаних. Фаст-фуд взагалі не має попиту серед студентів які займаються спортом – тільки двоє з опитаних вказали, що часто вживають таку їжу. Проте раз на тиждень фаст-фуд є в раціоні 48,33% опитаних. Продукти перероблення м'яса (ковбаси, сосиски тощо) у щоденному раціоні мають 25,41%, не вживають – 10,42% опитаних (зокрема це студенти, які професійно займаються спортом). Солодощі та кондитерські вироби кілька разів на день вживають значна частина респондентів – в середньому 45,00%, серед яких хлопців на 10,00% більше, ніж дівчат. Намагаються взагалі не вживати солодощі та кондитерських виробів 15,42% опитаних.

Наступною рекомендацією щодо раціонального харчування є вживання достатньої кількості рідини. Серед опитаних студентів в середньому 82,50% дотримуються належного питного режиму, більш відповідальні в цьому питанні хлопці – тільки 5,00% вказали, що вживають 1-2 склянки води на добу, серед дівчат таких 30,00%. Міцний чай чи каву часто вживають третина опитаних дівчат і хлопців (34,58%), серед яких як ті студенти, що не тренуються, так і ті, які серйозно займаються спортом. Значна частина студентів вживають чай переважно без цукру.

Однією з рекомендацій раціонального харчування є дотримання оптимального режиму харчування, який включає інформацію про час та кратність вживання їжі, інтервал між прийманням їжі та сном тощо. Свідомо дотримуються режиму харчування та мають звичку приймати їжу у чітко визначений час 17,50% опитаних студентів. Це студенти, які серйозно займаються спортом, мають статус майстра спорту або кандидата у майстри спорту. Решта респондентів не мають чіткого режиму харчування. Іноді дотримуються режиму харчування 30,84% респондентів. Взагалі не мають чіткого режиму харчування 43,33% дівчат і 60,00% хлопців.

Значно краща ситуація з кратністю приймання їжі. Більшість учасників дослідження харчуються 3 рази на день з перекусами – 50,00% дівчат і 42,5% хлопців; або 4 рази на день з перекусами – 20,00% дівчат і 42,50% хлопців. Серед студентів, які харчуються 4 рази на день переважають ті, які мають постійні спортивні тренування по 3 чи 5-6 разів на тиждень. По 1-2 рази на день з перекусами харчуються 30,00% дівчат і 15,00% хлопців. Серед них переважають ті, які працюють по 12 годин на добу, але є й студенти, які тренуються по 2 рази на добу.

Належного інтервалу між прийманням їжі та сном (1-3 години) постійно дотримується значний відсоток опитаних. Вечеряють безпосередньо перед сном тільки 5,84% респондентів. Не снідають в середньому 12,92% опитаних респондентів – це зокрема ті, які в анкетуванні вказали, що харчуються тільки 2 рази на добу.

Принципів раціонального харчування дівчата дотримуються краще, ніж хлопці – 46,68% дівчат та 25,00% хлопців вказали, що намагаються дотримуватися принципів раціонального харчування постійно; ніколи не дотримуються принципів раціонального харчування 26,66% дівчат і 42,50% хлопців, тобто в середньому 34,58% респондентів.

Визнали своє харчування незадовільним через брак часу 33,33% дівчат і 30,00% хлопців. В більшості це ті студенти, які працюють паралельно з навчанням і серед цієї категорії хлопців більше на 12,50%. На незадовільне харчування через матеріальну неспроможність придбати належні продукти переважно вказують студенти, які мешкають у прикордонних районах Чернігівської області, що зараз активно обстрілюються військами російської федерації, а також студенти інших сільських громад – таких в середньому близько 10,00%.

На питання анкети, які були використані для з'ясування зміни у харчовій поведінці були отримані найрізноманітніші відповіді. Так, 45,72% респондентів вказали, що кардинальні зміни у їхньому харчуванні під час активних бойових дій на території Чернігівщини (споживання одноманітної, неякісної їжі; відсутність їжі кілька діб) та сам факт війни в Україні, призвели до деяких змін в харчуванні, й найчастіші відповіді такі: «ім більше», «ім менше», «більше їм солодкого», «більше їм яець», «харчування погіршилося», «харчуюся більш одноманітно», «перестав слідкувати за своїм харчуванням», «вживаю більше шкідливої їжі», «через додаткову роботу випав один повноцінний прийом їжі», «не маю достатньо коштів для придбання якісної їжі». Решта респондентів – 54,28%, вказали, що на момент проведення експерименту, попередній режим і наповнюваність харчування відновилися.

Наведені дані розширюють дослідження [1; 9] новою інформацією щодо енергетичної цінності харчових раціонів студентів факультету фізичного виховання та їх добових потреб. Співзвучні з

результатами досліджень енергетичної цінності раціону спортсменів, де автори відзначають її невідповідність середньодобовим енергетичним витратам, значному дефіциту вуглеводів в раціонах [2; 7] та незбалансований раціон за основними харчовими компонентами [7]. Підтверджено, що частина студентів мають нестачу в раціоні продуктів харчування усіх основних груп [1; 3]. Проте порівняно зі студентами інших спеціальностей, студенти факультету фізичного виховання мають у своєму раціоні більше м'яса, риби, молочних та кисломолочних продуктів, свіжих овочів та фруктів. Отримані дані узгоджуються з дослідженнями [3; 12] щодо популярності серед студентів м'ясних страв промислового виробництва, промислових кондитерських виробів і солодоців, а також вживання міцних чаю та кави. Проте, серед учасників нашого дослідження більше студентів, які вживають рідкі гарячі страви і менше студентів, які вживають суху, жирну їжу та фаст-фуд. Щодо дотримання студентами факультету фізичного виховання принципів раціонального харчування, то на противагу попереднім дослідженням [12], серед студентів-спортсменів менше тих, які харчуються ситуативно або не мають вранішніх та вечірніх прийомів їжі. Серед наших досліджуваних значно більше студентів, які харчуються 3 та 4 рази на добу з додатковими перекусами; 1-2 рази на добу з перекусами харчуються, як правило ті, хто паралельно з навчанням додатково працюють по 10-12 годин на добу.

Тобто в цілому, харчування студентів факультету фізичного виховання має ті ж проблеми, що й харчування студентів інших спеціальностей, але менш виражені. Такі результати пов'язані очевидно зі специфікою навчання на факультеті фізичного виховання, особливістю якого є великий об'єм спортивних тренувань. Щоб показати хороший результат у спорті, є потреба у відповідному харчуванні. Тому з одного боку, харчування студентів факультету фізичного виховання є дещо кращим, ніж студентів інших спеціальностей, з іншого боку, студенти-спортсмени намагаються дуже ретельно слідкувати за масою тіла, і щоб не допустити збільшення ваги, можуть зменшувати калорійність раціону, в результаті чого отримують недостатню кількість основних макронутрієнтів у раціоні.

Воєнний стан в країні має негативний вплив на харчування студентської молоді, що проявляється переважно у недотримання раціонального харчування через банальний брак часу, а саме – внаслідок потреби одночасно навчатися й повноцінно працювати по 8-12 годин, а іноді й більше, та через матеріальну неспроможність придбати належні продукти харчування – це як правило стосується студентів, що мешкають у сільських громадах, серед яких і прикордонні райони Чернігівської області, що зараз активно обстрілюються військами російської федерації. Також очевидним впливом війни є порушення харчової поведінки, на що вказали майже половина опитаних студентів, а це узгоджується з роботами Л. Угуєва та ін. [15], У. Б. Михайлишин та ін. [5] та багатьох інших. Це є надзвичайно несприятливим явищем, адже становить потенційну небезпеку здоров'ю молодого покоління і потребує відповідної корекції [10].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Харчування більшості студентів факультету фізичного виховання не відповідає рекомендаціям фахівців-дієтологів. Фактичний раціон значної кількості учасників дослідження має недостатню енергетичну цінність – для дівчат дефіцит знаходиться в межах 27,58%, для хлопців – в межах 30,24%. Виявлено недостатню кількість усіх основних макронутрієнтів в раціоні, критичну нестачу спостерігали по вмісту вуглеводів. Всі групи основних продуктів відповідно до тарілки здорового харчування у щоденному раціоні мають майже 1/2 студентів. Серед nereкомендованих продуктів харчування найбільш вживаними є продукти перероблення м'яса та кондитерські вироби. Належної кратності приймання їжі та питного режиму дотримується більшість студентів (близько 80%). Принципів раціонального харчування дотримується 1/3 частина студентів, така ж частина опитаних визнали своє харчування незадовільним через брак часу або матеріальну незабезпеченість. Війна має свої особливості впливу на харчування молоді, що відображається переважно у порушенні харчової поведінки. Після деокупації Чернігівщини 45,72% респондентів не змогли налагодити звичний характер харчування, що становить потенційну загрозу здоров'ю.

Кураторам академічних груп та тренерському складу рекомендується звернути увагу на харчування своїх підопічних і надати допомогу з метою корекції характеру харчування та налагодження належної харчової поведінки студентів факультету фізичного виховання. Перспективами подальших досліджень вважаємо підбір методів впливу для налагодження належної харчової поведінки студентів.

Список використаних джерел

1. Башта А. О., Стеценко Н. О., Бажай-Жежерун С. А. Дослідження особливостей харчування студентської молоді і рівня її усвідомлення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань. *Наукові праці НУХТ*. 2023. 29(4). С. 148–161. <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8fe9c40f-0d2a-4dff-8109-bae9cf237721/content>
2. Вдовенко Н. В., Майданюк О. В., Колодяжна Л. В. Аналіз особливостей формування раціонів висококваліфікованих спортсменів видів спорту з переважним проявом витривалості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. 3К(162). С. 85.

3. Даниленко Г. М., Летьяго Г. В., Водолажський М. Л., Авдієвська О. Г., Савельєва Л. М. Особливості харчування студентської молоді як важливого компонента здоров'язберігаючої поведінки. *Молодий вчений*. 2018. (8). С. 293–296.
4. Єльцова Л. Б. Гігієнічна оцінка режиму харчування студентів-медиків та обґрунтування шляхів його корекції. *Проблеми харчування*. 2017. №1. 17–21. <http://pronut.medved.kiev.ua/index.php/ua/issues/2017/1/item/490-hygienic-estimation-of-medical-students-diet-scheme-and-substantiation-the-ways-of-its-correction>
5. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №2. С. 27–33. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/205/291>
6. Олійник Н. А., Спіридонова Л. М. Стан раціонального харчування сучасної молоді. *Аграрна наука та харчові технології. Безпека продуктів харчування*. 2019. 5(108). С. 103–111. <http://techfood.vsau.org/storage/articles/May2021/MbmK5TMmRCsVabv6xylb.pdf>
7. Осипенко Г. А., Вдовенко Н. В. Особливості харчування спортсменів-хокеїстів високої кваліфікації у підготовчому періоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. 3 К (110). С. 417–421.
8. Пазичук О. О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів – стрільців з лука. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. 10(51). С. 91–95.
9. Усманова Г. О., Федорченко О. С., Бібчук К. В., Міщенко Т. В. Оцінка відповідності фактичного харчового раціону метаболічним потребам студентів-хореографів факультету фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. 147(2). С. 132–137.
10. Шебанова В. І. Психотерапевтична корекція емоціогенної харчової поведінки. *Вісник післядипломної освіти*. 2013. 9(2). С.363–371. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpro_2013_9%282%29_49
11. Шукатка О., Криворучко І., Горлова Л., Мудра В., Бенцак Л. Синергізм здоров'язбережувальних ідей Гіппократа в контексті розвитку дієтетики. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, №4. С. 59-63. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i4-010>
12. Grihan G. P., Smiianov V. A., Lyakhova N. A., Tkachenko P. P., Harlinska A. M., Dovgan N. Yu., Karpiuk R. P., Brytan Yu. A. The Impact of Nutritional Quality on the Students' Health Wpływ jakości odżywiania na stan zdrowia studentów. *Acta Balneol.* 2021. LXIII, 1(163) С. 43–54. DOI:10.36740/ABAL2021011107. http://eprints.zu.edu.ua/36352/1/AB_01_2021.pdf
13. Grosso G., Mateo A., Rangelov N., Buzeti T., Birt Ch. on behalf of the Food and Nutrition Section of the European Public Health Association. Nutrition in the context of the Sustainable Development Goals. *European Journal of Public Health*. Vol. 30, Issue Supplement 1, March 2020, Pages i19–i23, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa034>
14. Susan J. Torres, Caryl A. Nowson. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*. 2007. 23(11–12). С. 887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>.
15. Yuryeva L., Ogorenko V., Shornikov A., Kokashynskiy V. Relationships between binge eating disorder, anxiety and depression in medical students during military conflict. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2022. 7(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v7i1.355>

References

1. Bashta, A. O., Stetsenko, N. O., Bazhai-Zhezherun, S. A. Doslidzhennia osoblyvostei kharchuvannia studentskoi molodi i rivnia yii usvidomlennia faktoriv ryzyku khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan [Study of the nutritional characteristics of student youth and the level of their awareness of risk factors for chronic non-infectious diseases]. *Naukovi pratsi NUKhT – Scientific works*, 2023. 29(4), 148–161. Retrieved from <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8fe9c40f-0d2a-4dff-8109-6ae9cf237721/content>
2. Vdovenko, N. V., Maidaniuk, O. V., Kolodiazna, L. V. Analiz osoblyvostei formuvannia ratsioniv vysokokvalifikovanykh sportsmeniv vydiv sportu z perevazhnyim proiavom vytrvalosti [Analysis of the peculiarities of the formation of rations of highly qualified athletes of sports with a predominant manifestation of endurance]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*, 2023. 3K(162), 85 [in Ukrainian].
3. Danylenko, H. M., Letiaho, H. V., Vodolazhskiy, M. L., Avdiievska, O. H., Savielieva, L. M. Osoblyvosti kharchuvannia studentskoi molodi yak vazhlyvoho komponenta zdoroviazberihaiuchoi povedinky. [Peculiarities of student nutrition as an important component of health-preserving behavior]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*, 2018. (8), 293–296 [in Ukrainian].
4. Yeltsova, L. B. Hihienichna otsinka rezhymu kharchuvannia studentiv-medykiv ta obgruntuvannia shliakhiv yoho korektsii [Hygienic evaluation of the diet of medical students and substantiation of the ways of its correction]. *Problemy kharchuvannia – Nutritional problems*, 2017. 1, 17-21. Retrieved from <http://pronut.medved.kiev.ua/index.php/ua/issues/2017/1/item/490-hygienic-estimation-of-medical-students-diet-scheme-and-substantiation-the-ways-of-its-correction> [in Ukrainian].
5. Mykhailishyn, U. B., Sukhan, V. S., Antalovtsi, O. V. Psykholohichni stan zdobuvachiv vyshchoi osvity v period voiennoho stanu [Psychological state of higher education students during martial law]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytet – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Seria: Psykholohiia*, 2023. 2, 27–33. Retrieved from <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/205/291> [in Ukrainian].
6. Oliinyk, N. A., Spiridonova, L. M. Stan ratsionalnoho kharchuvannia suchasnoi molodi [State of rational nutrition of modern youth]. *Ahrarna nauka ta kharchovi tekhnologii. Bezpeka produktiv kharchuvannia – Agrarian science and food technologies. Food safety*, 2019. 5(108), 103–111. <http://techfood.vsau.org/storage/articles/May2021/MbmK5TMmRCsVabv6xylb.pdf> [in Ukrainian].
7. Osypenko, H. A., Vdovenko, N. V. Osoblyvosti kharchuvannia sportsmeniv-khokeistiv vysokoi kvalifikatsii u pidhotovchomu periodi [Peculiarities of nutrition of highly qualified hockey athletes in the preparatory period].

- Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*, 2019. 3K(110), 417-421 [in Ukrainian].
8. Pazychuk, O. O. Osoblyvosti kharchuvannia kvalifikovanykh sportsmeniv – striltsiv z luka [Features of nutrition of qualified athletes – archers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*, 2014. 10(51), 91–95 [in Ukrainian].
 9. Usmanova, H. O., Fedorchenko, O. S., Bibchuk, K. V., Mishchenko, T. V. Otsinka vidpovidnosti faktychnoho kharchovoho ratsionu metabolichnym potrebam studentiv-khoreohrafiv fakultetu fizychnoho vykhovannia [Evaluation of the compliance of the actual food ration with the metabolic needs of choreographer students of the Faculty of Physical Education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 2017. 147(2), 132–137 [in Ukrainian].
 10. Shebanova, V. I. Psykhoterapevtychna korektsiia emotsiohennoi kharchovoi povedinky [Psychotherapeutic correction of emotional eating behavior]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity – Herald of postgraduate education*, 2013. 9(2), 363–371. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9%282%29_49 [in Ukrainian].
 11. Shukatka, O., Kryvoruchko, I., Horlova, L., Mudra, V., Bentsak, L. Synerhizm zdoroviazberezhvalnykh idei hippokrata v konteksti rozvytku diietetyky [Synergism of health-preserving ideas of hippocrates in the context of the development of dietetics]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol.12, No4. 59-63. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i4-010> [in Ukrainian].
 12. Grihan, G. P., Smiianov, V. A., Lyakhova, N. A., Tkachenko, P. P., Harlinska A. M., Dovgan, N. Yu., Karpiuk, R. P., Brytan, Yu. A. The Impact of Nutritional Quality on the Students' Health Wpływ jakości odżywiania na stan zdrowia studentów. *Acta Balneol*, 2021. LXIII, 1(163), 43–54. DOI:10.36740/ABAL202101107. http://eprints.zu.edu.ua/36352/1/AB_01_2021.pdf
 13. Grosso, G., Mateo, A., Rangelov, N., Buzeti, T., Birt, Ch. on behalf of the Food and Nutrition Section of the European Public Health Association. Nutrition in the context of the Sustainable Development Goals. *European Journal of Public Health*, 2020. Vol. 30, Issue Supplement 1, Pages i19–i23, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa034>
 14. Susan J. Torres, Caryl, A. Nowson. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 2007. 23(11–12). P. 887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>.
 15. Yuryeva, L., Ogorenko, V., Shornikov, A., Kokashynskiy, V. Relationships between binge eating disorder, anxiety and depression in medical students during military conflict. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 2022. 7(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v7i1.355>