

УДК 613.2:61.613-053.6

DOI 10.69842/prof2026.4.5

Ірина КАРПОВА

Iryna KARPOVA

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВА СКЛАДОВА
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ:
ТЕОРЕТИЧНО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ**

**HEALTHY NUTRITION AS A KEY COMPONENT
OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENT YOUTH:
THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS**

Проблема формування здорового способу життя молоді, її, зокрема, її здорового харчування як однієї із важливих його складових залишається на сьогодні актуальним як державним, так і педагогічним завданням. Крім того, з огляду на особливості навчальної діяльності студентської молоді, що передбачає постійне розумове навантаження, а також організація в сучасних умовах війни он-лайн навчального процесу, що підвищує ризик гіподинамії, раціональне, здорове харчування в поєднанні з оптимальним фізичним навантаженням та іншими складовими здорового способу життя є важливою і неодмінною умовою як забезпечення успішного виконання студентом різноманітних академічних завдань, так і його здоров'я в цілому. Отже, за такої ситуації актуалізується завдання підвищення «харчової грамотності» студентів, підвищення рівня їх вмотивованості щодо здорового харчування, що висуває відповідні завдання перед науково-педагогічними працівниками.

Мета нашого дослідження – здійснити ретроспективний огляд положень деяких мислителів, науковців, досвіду минулого окремих народів, наших предків стосовно здорового харчування та його значення в житті людини, зокрема, і молоді, розглянути стан нинішнього харчування студентів, в тому числі, за результатами самоаналізу молоддю здорового харчування, на основі проаналізованої наукової літератури, власних міркувань окреслити загальні теоретичні основи та практичні аспекти формування культури здорового харчування сучасної студентської молоді.

Отже, здорове харчування студентів як провідна складова їх здорового способу життя, продовжує залишатися об'єктом міждисциплінарного дослідження, а формування обізнаності та культури здорового харчування студентів – важливим педагогічним завданням. Актуальною науковою проблемою є взаємодія науковців різних галузей знань із метою підготовки міждисциплінарних праць, навчально-методичних посібників, науково-популярних видань для студентів для розвитку їх мотивації до здорового харчування, формування відповідної системи знань та культури здорового харчування.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здорове харчування, студентська молодь.

The issue of ensuring conditions for healthy nutrition among young people, as an important component of a healthy lifestyle, remains a relevant state and pedagogical task today. The organization of online learning for students during wartime increases the risk of hypodynamia, and healthy nutrition combined with physical activity is an important condition for ensuring the success of the educational process. Therefore, the task of increasing students' «nutrition literacy» and strengthening their motivation toward healthy eating becomes particularly important, which sets corresponding tasks for Academic and Teaching Staff.

The purpose of our study is to conduct a retrospective review of the ideas of certain thinkers, scholars, and the historical experience of various nations and our ancestors regarding healthy nutrition and its significance in human life, particularly for young people. The study also examines the current state of students' nutrition, including the results of students' self-analysis of their healthy eating habits. Based on the analysis of scientific literature and our own considerations, we outline the general theoretical foundations and practical aspects, model of forming a culture of healthy nutrition among modern student youth.

Healthy nutrition among students, as a leading component of their healthy lifestyle, continues to remain an object of interdisciplinary research, while the formation of awareness and a culture of healthy eating among students remains an important pedagogical task. An important scientific issue is the interaction of scholars from various fields of knowledge aimed at preparing interdisciplinary works, educational and methodological manuals, and popular science publications for students in order to develop their motivation for healthy nutrition, as well as to form an appropriate system of knowledge and a culture of healthy eating.

Key words: healthy lifestyle, healthy nutrition, student youth.

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя молоді, й, зокрема, її здорового харчування як однієї із важливих його складових залишається на сьогодні актуальним як державним, так і соціально-виховним, педагогічним завданням. За даними загальнонаціональних опитувань (Семигіна & Романова & Белішев, 2010) серед чинників негативного впливу на здоров'я молоді, і зокрема, студентів, виділяють гіподинамію, шкідливі звички та нераціональне, нездорове харчування.

Разом із тим, як свідчать результати самооцінки молоді як на загальнонаціональному, так і регіональних рівнях, значна кількість молодих людей різних вікових груп недооцінюють значення здорового, раціонального, збалансованого харчування в своєму житті, що є причиною зростання серед молоді різноманітних так званих «хвороб цивілізації»: серцево-судинних, онкологічних захворювань, синдрому хронічної втоми, зниження імунітету, поширення хвороб, пов'язаних з обміном речовин, зокрема, діабету, ожиріння, хвороб шлунково-кишкового тракту, а також підвищення ризику появи шкідливих звичок, розладів психологічного стану та ін.

Крім того, з огляду на особливості навчальної діяльності студентської молоді, що передбачає постійне розумове навантаження, а також організація в сучасних умовах війни он-лайн навчального процесу, що підвищує ризик гіподинамії, раціональне, здорове харчування в поєднанні з оптимальним фізичним навантаженням (зарядки, спорт, тренування, прогулянки, фізична праця та ін.) та іншими складовими здорового способу життя є важливою і неодмінною умовою як забезпечення успішного виконання студентом різноманітних академічних завдань, так і його здоров'я в цілому.

Отже, за такої ситуації актуалізується завдання підвищення «харчової грамотності», формування культури здорового харчування молодих людей, зокрема, студентів, підвищення рівня їх вмотивованості щодо раціонального харчування як неодмінної умови здорового способу життя в цілому, що, у свою чергу, висуває перед педагогами, соціальними педагогами і працівниками завдання посилення інформаційної, профілактично-просвітницької роботи щодо здорового харчування студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень. Вивчення здорового способу життя та його складових є об'єктом дослідження філософії, багатьох наук – медицини, психології, історії та етнографії, педагогіки, соціології, соціальної роботи, соціальної педагогіки, культурології, науковців харчових технологій – фахівців біологічних, технічних та інших наук.

Філософія, зокрема, досліджує загально-методологічні засади, аксіологічно-змістовні аспекти здорового способу життя. Медицина, у свою чергу, медичні параметри здоров'я і здорового способу життя, аспекти здорового харчування, пов'язані із балансом макро- та мікроелементів у харчуванні, розробляє основи дієтотерапії, режим харчування, основи харчової безпеки.

Психологія вивчає психологічні детермінанти здорового способу життя і харчування, зокрема, як різноманітні психологічні стани людини (емоції, стреси, звички та ін.) впливають на харчову поведінку і, навпаки, вплив харчування на психічний стан та настрій, а також механізми подолання харчових розладів.

Історико-етнографічні дослідження присвячені вивченню особливостей харчування різних народів у ретроспективному контексті, зокрема, специфіці, традиціям харчування українців. А скажімо, науковцями з державного управління, юридичної науки досліджуються державно-правові аспекти забезпечення здорового способу життя членів суспільства, і, зокрема, раціонального харчування молоді.

Фахівці харчових технологій, нутриціологи вивчають харчовий раціон та його збалансованість, режими харчування, корисні й шкідливі для організму продукти, поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали) та їх засвоєння, корекцію режиму харчування, профілактику хвороб.

Соціально-педагогічна наука разом із соціальною роботою зосереджені на вивченні потенціалу різних інститутів соціального середовища (наприклад, сім'ї, закладів освіти, позашкільних закладів, медичних установ, органів місцевого самоврядування, благодійних, громадських організацій та ін.) щодо формування здорового способу життя, як одного із важливих чинників адаптації, соціалізації особистості, формуванні культури здоров'я і, зокрема, культури харчування молодого покоління та інших вікових груп, розробці соціально-педагогічних умов формування здорового способу життя у молоді, різних вікових, у тому числі, вразливих груп населення, проведення інформаційно-консультаційної діяльності.

Педагогічна наука, як наука про виховання, на нашу думку, розглядаючи різноманітні аспекти щодо здорового способу життя та, зокрема, здорового харчування на основі акумуляції знань різних наук покликана забезпечити розробку принципів, форм, методів, змістового наповнення, здоров'язберігаючих освітніх технологій, технологій здорового харчування особистості, студентської

молоді, стратегії впровадження в життя людини основ здорового способу життя, здорового, раціонального харчування, а також сприяти організації інформаційної, профілактично-просвітницької роботи в цьому напрямі.

Аналіз останніх наукових публікацій і досліджень свідчить про досить широке коло тем і напрямків наукових розвідок, пов'язаних із здоровим способом життя, його складових та здоровим харчуванням, зокрема, підростаючого та молодого покоління, студентської молоді.

Різноманітним аспектам проблеми формування здорового способу життя та його складових у молоді й, зокрема, студентів, в останні десятиліття приділяється значна увага фахівцями різних наук: філософії (Лаврова, 2011); психології (Титаренко & Лепіхова & Кляпець, 2006; Дідик, 2014); фізичної культури, фізичного виховання та спорту (Футорний, 2015; Кенсицька, 2018; Белкова & Малахова & Пастушкова, 2025); медицини (Огнев & Галічева & Сокол, Усенко & Федак & Рубінський & Петрова & М'якина & Чумак, 2011; Кузьміна, 2024); педагогіки (Бобрицька, 2010; Оржеховська & Єжова, 2010; Вознюк & Дубасенюк & Калінчук, 2012; М. Носко & Грищенко & Ю. Носко, 2013; Бойко, 2015; Вакуленко & Дзюба, 2015; Орен, 2015; Андріученко & Вакуленко & Волков & Дзюба & Коляда & Комарова & Пеша & Тілікіна, 2018; Приймак, 2018; Кабацька, 2020; Бермудес, 2021; Кондрацька & Подолець, 2024) та ін.

У дослідженнях науковців звертається увага на зміст, сутність цього поняття, досліджуються особливості світового та вітчизняного ретроспективного досвіду формування здоров'я молоді, особливості державної політики, нормативно-правові, теоретичні основи, методичні, практичні аспекти щодо формування здорового способу життя, його основні складові (фізична активність, психогігієна, духовний, інтелектуальний розвиток, спілкування, режим дня та ін.), шкідливі звички, що заважають молоді дотримуватись рекомендацій здорового способу життя та ін., здійснюється аналіз самооцінки молоддю щодо здорового способу життя.

Разом із тим ми звернули увагу на той факт, що недостатня увага науковців приділялась розробці такого провідного складника, як здорове харчування, але одночасно виявили тенденцію значного збільшення кількості досліджень в останні роки у різних галузях знань щодо здорового, раціонального харчування молодих людей, і зокрема, студентської молоді.

Так, з точки зору сучасних медичних досліджень: В. Огнев, Н. Галічева, К. Сокол, С. Усенко, Н. Федак, М. Рубінський, З. Петрова,

О. М'якина, Л. Чумак вивчали медико-соціальні (в тому числі режим харчування) аспекти здорового способу життя студентів (Огнєв & Галічева з співавт., 2011), М. Пересічний, П. Карпенко, Є. Пересічна приділили увагу питанню розробки концепції організації харчування студентів (М. Пересічний & Карпенко & Є. Пересічна, 2011), Ю. Марушко, О. Таринська – харчуванню студентської молоді як чинника здорового способу життя (Марушко & Таринська, 2013), С. Чернецька – проблемі збалансованого харчування молоді (Чернецька, 2014), Н. Волошина, Д. Волошина, І. Думицька досліджували вплив харчування на розвиток захворювань шлунково-кишкового тракту студентської молоді (Н. Волошина & Д. Волошина & Думицька, 2021); В. Сміянов, В. Ясенюк, Є. Сміянов, А. Руденко – сучасні тенденції харчування студентської молоді та методи заохочення до здорового харчування (В. Сміянов & Ясенюк & Є. Сміянов & Руденко, 2024), Г. Слабкий, А. Керецман, В. Маркович – спосіб харчування як складову здорового способу життя студентів (Слабкий & Керецман & Маркович, 2025).

Психологічні напрацювання: К. Шкарлатюк досліджувала психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді (Шкарлатюк, 2014); Н. Чубарова – психологічні чинники харчової поведінки у юнацькому віці (Чубарова, 2020), Ю. Дідошак – психологічні детермінанти порушення харчової поведінки серед студентської молоді (Дідошак, 2023), Є. Ждамірова – психологічні детермінанти порушення харчової поведінки та її корекцію (Ждамірова, 2025).

Значний внесок у розробку проблеми здорового харчування зроблений фахівцями харчових технологій (хімічні, технічні, біологічні науки). Так, А. Башта, Н. Стеценко, С. Бажай-Жежерун вивчали особливості харчування студентської молоді й рівня її усвідомлення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань (Башта & Стеценко & Бажай-Жежерун, 2023), О. Чернушенко, О. Саєвич, Е. Новік – гігієнічну оцінку споживання вітамінів студентами в умовах стресу (Чернушенко & Саєвич & Новік, 2023), О. Тихоплав, Т. Настека, Н. Журавель – вплив харчування на навчальну діяльність здобувачів освіти ЗВО (Тихоплав & Настека & Журавель, 2024), Н. Палько, С. Заяць – проблеми харчування студентської молоді (Палько & Заяць, 2024).

Педагогічні розвідки: М. Гриньова, Н. Коновал досліджували роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства (Гриньова & Коновал, 2014), М. Горобей – особливості впливу харчування на стан здоров'я і поведінку студентів

(Горобей, 2015), І. Шемчак В. Столярик – особливості раціонального харчування студентів (Шемчак & Столярик, 2021), Г. Цигура, С. Гаркуша – особливості харчування студентів в умовах воєнного стану в Україні (Цигура & Гаркуша, 2024), П. Кандиба – важливість правильного харчування в житті студентів (Кандиба, 2024), Д. Батрона, М. Латишев, Н. Петрова, М. Савка, Н. Цимболинець – складники дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти, а саме, харчування, сну, рухової активності (Батрона & Латишев & Петрова & Савка & Цимболинець, 2025), А. Степанюк, Л. Барна, Г. Білецька, Г. Жирська, Н. Міщук – формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя (в тому числі, здорового харчування) (Степанюк & Барна & Білецька & Жирська & Міщук, 2025).

Отже, аналіз наукових публікацій дослідників різних галузей знань щодо здорового харчування студентської молоді в цілому свідчить про те, що практично всі науковці вважають раціональне, здорове харчування основним фактором здорового способу життя людини та збереження його здоров'я, досліджують різноманітні аспекти й складові здорового харчування студентів, пропонують різноманітні моделі, форми, методи, шляхи удосконалення інформаційно-просвітницької роботи в цьому напрямі.

Методологія дослідження (або методика дослідження). Методологія – системний підхід, використані наступні методи дослідження: аналіз і синтез, індукція, порівняння, порівняльно-історичний метод, узагальнення теоретичного та практичного матеріалу, логічно-структурний аналіз, описове моделювання.

Мета розділу. *Мета нашого дослідження* – здійснити ретроспективний огляд положень деяких мислителів, науковців, досвіду минулого окремих народів, наших предків стосовно здорового харчування та його значення в житті людини, зокрема, і молоді, розглянути стан нинішнього харчування студентів, в тому числі, за результатами самоаналізу молоддю здорового харчування, на основі проаналізованої наукової літератури, власних міркувань окреслити загальні теоретичні основи та практичні аспекти, модель формування культури здорового харчування сучасної студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Вживання їжі є біологічною потребою, життєве необхідним елементом буття кожної людини, родини, супроводжує відзначення урочистих чи скорботних подій, є важливою частиною дипломатичних прийомів, народних свят, відзначень урочистих подій в житті міст, селищ та ін.

Саме тому проблема здоров'я людини, питання правильного харчування з давніх часів цікавила мислителів різних народів і епох, адже від харчування як однієї з базових потреб людини, його якості, режиму вживання, підбору продуктів залежить в цілому її здоров'я, фізичні можливості організму, працездатність, психоемоційний настрій, тривалість життя, довголіття та ін. аспекти. За сучасними статистичними даними, лише 10% українців помирає від старості, 20% – стають жертвами нещасних випадків, а 70% – від всіляких хвороб, в тому числі, викликаних нездоровим харчуванням (Горобей, 2015).

Ще у Стародавній Месопотамії, Стародавньому Єгипті виникли соціально-педагогічні виразні ідеї збереження здоров'я (кажучи сучасною мовою, «попереджувальної медицини»). Серед молоді пропагувались ідеї необхідності поруч із дотриманням елементарних санітарно-гігієнічних норм – чистоти тіла, одягу, житла також обмеження в кількості спожитої їжі (тобто правила раціонального харчування) (Шукатка & Криворучко & Горлова & Мудра & Бенцак, 2024: 60).

Значна увага здоров'ю людини, і, зокрема, її правильному харчуванню приділялась у священній книзі іудеїв і християн Біблії (в першій книзі Мойсея Бог призначає людині харчуватися рослинною їжею (Бут. 1:29)) (Бобрицька, 2010: 18). Біблія проповідувала спосіб життя, який веде до здоров'я, допомагає уникнути хвороб, і описує випадки, коли порушення правильного харчування призводило до них.

У Євангелії (Новому заповіті, де описується земне життя і проповіді Христа), звертається увага на раціональне харчування людини, порушення якого призводить до обжерливості – одного із восьми смертних гріхів (поруч із гордощами, гнівом, відчаєм, блудом, перелюбством, марнославством, надмірною пристрастю до грошей, збагачення), засуджується надмірне, не за потребами тіла споживання їжі й напоїв («Не піклуйся для душі своєї, що вам їсти і що пити, ні для тіла вашого, у що вдягнутися. Чи душа не більша ніж їжа, а тіло – ніж одяг?» (Мф. 6:25)) (Бобрицька, 2010: 19), значна увага приділяється корисності дотримання людиною постів (періодів утримання як від зайвих розваг, так і обмеження у вживанні певних продуктів, що позитивно впливають на душу людини та її здоров'я).

Апостол Павло, один із найвідоміших проповідників християнства, в одному з повчань радить розумно підходити до вживання їжі в залежності від стану людини, так, утримуватися від їжі або

вживати рослинні продукти корисно хворим (Павло до римлян. 14:2,3), в той же час він дає поради хворим і немічним вживати розумні порції вина для лікувального ефекту (Перше послання Павла до Тимофія.5:23: «Надалі пий не одну воду, а вживай небагато вина, заради шлунку твого та частих твоїх хвороб»).

Мислителі традиційної китайської медицини для забезпечення здорового способу життя радили приділяти увагу фітотерапії, також дієті, тобто певним обмеженням у споживанні їжі; в холодну пору року рекомендувалося вживати більш теплу та калорійну їжу, а в спекотну погоду – більш прохолодну та легку (Дін Сяовей, Лі Ін, 2024).

Важливий внесок у розробку концепції здоров'я, здорового способу життя, раціонального харчування зробили філософи, мислителі Античності Алкмеон, Піфагор, Демокріт, Платон, Сократ, Аристотель, Епікур та ін. Відомою є думка Сократа про те, що треба їсти, що жити, а не навпаки. Одним із перших мислителів, хто почав цікавитися проблемою харчування людини та написанням відповідних праць, був грецький філософ Аристотель («Про душу» («De Anima»)). На його думку, їжа як найосновніша функція людини може бути цілющою не тільки для тіла, але й для душі. Аристотель був одним із першим, хто робив спроби теоретично обґрунтувати важливість їжі для людської культури (Мішукова, 2020: 80).

Батько медицини Гіппократ називав неправильне харчування «матір'ю усіх хвороб», а тому надавав рекомендації для збереження здоров'я, що полягали у застосуванні не лише оздоровчих процедур – ванн, дотримання гігієни, а й обов'язково дієти, розумного харчування (Волошко, 2010).

Ідеалом досконалого способу життя людини у Стародавній Греції вважався принцип калокагатії – гармонійного поєднання моральних чеснот і зовнішньої досконалості, чого неможливо було досягнути без збалансованості між фізичними тренуваннями, загартуванням та помірним і розумним харчуванням. Гіппократ стверджував, що людина є тим, що вона їсть, стояв біля витоків розробки такої складової ідеології калокагатії як раціональне харчування, вважається засновником дієтетики як окремого напрямку філософії про раціональне харчування (Шукатка & Криворучко & Горлова & Мудра & Бенцак, 2024).

Гіппократ ввів у філософський обіг термін «*diata*», але його значення було набагато ширшим, ніж сьогоденне розуміння, і включало поєднання раціонального харчування, режиму пиття та обов'язкових фізичних вправ. В його основних трактатах «Про

дієту», «Про оздоровчий режим» та «Про режим при гострих захворювань» викладені основні принципи раціонального харчування: збалансованість та розсудливість. Для кожної пори року були розроблені конкретні рекомендації щодо способу життя і харчового режиму.

Так, в зимовий період для підтримки здоров'я він радив гармонійно поєднувати режим харчування (їсти один раз на день, вживати трохи чистого червоного вина та овочів) з фізичними вправами – бігом, ранковими та нічними прогулянками, боротьбою. Навесні та у літній період харчові звички дещо змінювались: рекомендувалось менше снідати, вживати ячмінний хліб, додавати до страв варені овочі, розумно суміщати варену їжу і страви на грилі, у поєднанні з гігієною тіла (приймати ванни). Влітку Гіппократ радив вживати більш м'яку та чистішу їжу в менших кількостях, а також їсти ячмінний хліб з борошна грубого помелу.

Гіппократ стверджував, що харчування має відповідати віку людини та місцевості, у якій вона мешкає. Змінюючи характер харчування, можна активно та цілеспрямовано змінювати фізичний і психічний стан людини, виправляти дефекти конституції, оздоровлювати організм, а тому радив правильно підбирати їжу у кількісному та якісному співвідношенні, особливо у різні періоди хвороби людини (Нікітченко & Гоголева & Головка, 2018).

Серед порад Гіппократа можна виділити також: необхідність споживання в раціоні людини сирих овочів; фрукти вживати разом із їжею; дотримуватись балансу між харчуванням і фізичними вправами, бо порушення призводить до хвороб, інакше кажучи, переїдання при відсутності достатніх фізичних навантажень стає причиною появи багатьох серцево-судинних, шлунково-кишкових та інших захворювань.

Отже, на нашу думку, теоретико-практичні напрацювання, поради відомого грецького мислителя, лікаря Гіппократа стосовно розсудливого поєднання раціонального харчування з помірними фізичними вправами як профілактики хвороб та гіподинамії мають актуальне значення в сучасних умовах організації он-лайн навчального процесу у закладах, зокрема, і вищої освіти, й мають враховуватися при розробці відповідних практичних рекомендацій щодо здорового способу життя сучасної студентської молоді.

Багато мислителів Античності (зокрема, Аристотель) також вказували на вплив вживання алкоголю на здоров'я нащадків, аналогічно, як і Гіппократ, підкреслювали важливість помірності у вживанні їжі (Піфогор, Клавдій Гален, Авл Корнелій Цельс). Так, скажімо, давньоримський теоретик медицини й практикуючий

лікар Авл Корнелій Цельс із поміж різних порад щодо збереження здоров'я вказував, що «надзвичайне наповнення шлунка шкідливо для здоров'я», а тому закликав до раціонального, помірною харчування (Сливка, 2016).

В добу Середньовіччя питання здорового харчування як таке не розглядалось, за виключенням духовного контексту необхідності дотримання посту, як утримання від розваг та обмеження у харчуванні, що було важливим аспектом життя середньовічної людини. Разом із тим значну увагу розробці питань здорового способу життя в цей час приділив Авіценна (Абу Алі альХусейн ібн Абдуллах ібн Сіна) – перський ерудит, філософ, астроном, медик.

Здоров'я людини Авіценна розглядав у поєднанні фізичного і духовного начал, дотримання правил здорового харчування і рухової активності, зокрема. Свої погляди на здоровий спосіб життя виклав у книзі «Канон медичної науки». За дослідженнями В. Бобрицької, «чинниками здорового способу життя вважав врівноваженість натури; вибір їжі і пиття; очищення (тіла) від надлишків; збереження (правильної) тілобудови; поліпшення того, що вдихується через ніс; пристосування одягу; врівноваженість фізичного і душевного рухів». Авіценна висловив ідею важливості збереження здоров'я і продовження життя, що має бути предметом турботи самої людини (Бобрицька, 2010: 31).

Не дивлячись на практично відсутність теоретичних розробок в середні віки щодо здорового харчування, значною популярністю (про що свідчить видання більше 300 разів) користувався написаний у віршованій формі за тогочасною традицією так званий Салернський кодекс здоров'я (Содомора, 1975) – медичне кредо, що увічнило славу цієї школи, що наслідувала кращі традиції античних, арабських учень у філософії та медицині, була одним із перших провідних закладів підготовки лікарів у Європі, заклала наукові підходи до лікування, та, зокрема, здорового способу життя і харчування.

Автором кодексу як своєї збірки правил лікування, здорового способу життя і раціонального харчування був іспанець за походженням Арнольд з Вілланови (біля 1235-1312 рр.), літературно обдарована й добре освічена людина, яка знала грецьку, арабську й старовірєвську мови. Арнольд де Віланова був одним із найвідоміших професорів у Барселоні й у Монпельє, де уклав «Бревіарій» – короткий курс практичної терапії.

Деякі думки, висловлені Арнольдом з Вілланови в Салернському кодексі здоров'я, з урахуванням досліджень сучасної медицини, можуть бути оскаржені, але разом із тим, серед цікавих

порад здорового харчування, а також психогігієни, які є актуальними й для сьогодення, знаходимо:

*«Хочеш бути міцним, втішатись добрим здоров'ям –
Чорні турботи жени, не понижуйсь ніколи до гніву,
Міру в вині май і в їжі, не думай, що це маловажне
Після обіду пройтись, відганяючи сон опівденний....
...Пишний, багатий обід – це кара для шлунку найбільша.
Ніч щоб легкою була, за обіднім столом не засиджуйсь....
... сир, молоко, солонина,
М'ясо козяче й оленяче, заяче як і бичаче –
Все це чорну пробуджує жовч і шкідливе для хворих.....
... Яйця ще свіжі, червонії вина, юшки поживні,
Хліб із муки найчистішої силу дарують людині...
... В час весняний себе скромною мірою в їжі обмежуй
В розпалі ж літа надмірний обід особливо шкідливий.
Будь восени обережний з плодами, біди не накликуй.
Взимку – бери зі стола, не вагаючись, те, що захочеш...
... Всім я дієту велю берегти, до якої навикли,
Не допускати в ній змін, хіба зайде якась необхідність.
Сам Гіппократ нам говорить, од чого трапляється лихо.
Отже, найвища мета медицини – це певна дієта.
Як не лікуй, а дієтою знехтуєш, – марні старання...».*

Автор висловив також цікаві думки й поради відносно використання у харчуванні відварів корисних рослин, в тому числі, з лікувальною метою (мальви, шавлії, м'яти, рути, піжми, гірчиці та ін.), радив вживати рослинну їжу – цибулю, капусту, часник, чорний, білий перець, застерігав від переїдання, вказував на значення для здоров'я повноцінного сну, гігієнічних процедур. Мислителі Нового часу, як і багато їх попередників, вказували на важливість соціальної цінності здоров'я, і зокрема, харчування, наприклад, за дослідженнями В. Бобрицької (Бобрицька, 2010: 36) Ф. Бекон у трактаті «Про підтримку здоров'я» підкреслював, що для здорового способу життя людина має «чергувати піст і добре харчування, але частіше добре харчуватися; чергувати періоди активності й сон, але віддавати перевагу сну; чергувати відпочинок і вправи, але частіше вправлятися», отже, гарне правильне харчування в поєднанні з руховою активністю є запорукою здоров'я людини в цілому.

Важливе значення для виховання у молоді навичок здорового харчування має досвід української національної кухні, традицій харчування, що склалися протягом віків ще зі слов'янських часів.

Система харчування слов'ян-українців розглядається через ряд ознак традиційно-побутової культури, а саме: набір харчових продуктів, способів їх обробки і приготування страв, харчові обмеження, заборони, режим повсякденного харчування, асортимент обрядових страв, звичаїв, пов'язані з приготуванням і споживанням їжі (Хмельницька, 2019: 51).

Здорове харчування слов'ян-українців базувалось на принципах збалансованості, різноманітності, високої біологічної цінності їжі, дотримання певного режиму, простоти у приготуванні страв, що формувались впродовж тривалого часу (Бобрицька, 2010). Слід відзначити, що довгий час основою харчування наших предків була рослинна їжа.

Традиційною, повсякденною щоденною стравою слов'ян-українців були різноманітні каші (пшоняна, гречана, ячмінна, пізніше – рисова), різноманітні кашоподібні страви, наприклад, саламаха (готувалася із завареного на воді борошна, з додаванням олії), тетеря – рідкий куліш із житнього борошна, лемішка (рідка гречана каша). Традиція вживання рідких гарячих страв («хльобова»), що базувались на рослинній сировині, склалася ще з часів Київської Русі. За дослідженнями Л. Хмельницької (Хмельницька, 2019: 50, 52) для української кухні характерним є велике вживання виробів із борошна та часте використання пшона.

Вживалось багато сирих чи тушкованих/відварених овочів (ріпа, капуста, буряк, гарбуз, цибуля, часник, горох, сочевиця), ферментованих овочевих страв (квашені овочі). Для української кухні характерним є нарізне вживання овочів, а не їх подрібнених сумішей. Довгий час вживали хліб із ячмінного чи житнього борошна, на свята – з пшеничного. Популярними були млинці, пироги, короваї та ін. вироби з борошна, корисні рослинні чаї (м'ята, материнка, чабрець, пелюстки шипшини, троянди, липовий цвіт, гілочки та листя свіжих смородини, малини та ін.)

Активно використовували у харчуванні дари лісів – ягоди (суниця, малина, ожина, дикі яблука, груші), гриби, горіхи, мед лісових бджіл (активно розвивалось бортництво). Слов'яни-українці любили квас, збитень, узвар, березовий сік, питний мед, кисіль (вівсяний, пшеничний, житній). Киселі із ягід та фруктів набули поширення набагато пізніше, у ХІХ ст.

Для слов'ян-українців характерним є вживання значної кількості корисних для організму рослинних олій – льняної, конопляної, олії з ріпаку та рижю, макової. Поширені сьогодні соняшникова та кукурудзяна олія з'явилися у харчуванні українців лише у ХІХ-ХХ ст.

З молочних продуктів вживали сире молоко, виготовляли домашній м'який сир і сметану, пізніше – коров'яче масло.

Звичайно, вживали й інші продукти тваринного походження (сало, м'ясо і страви з нього), але, в залежності від соціального стану, в значно меншій кількості. До початку ХХ ст. м'ясні блюда вважалися в народі святковими (Хмельницька, 2019: 52). Але багато вживали риби (короп, лящ, осетр, сом, вугор, лин, піскар, щука, в'язь, окунь) та страв із неї у вареному, соленому, в'яленому вигляді. В період розквіту української національної кухні (ХVI-ХVII ст.) поширення набувають традиційні для українців страви: борщ, розсольник, рибна юшка, вироби з прісного тіста та ін. Наші предки-українці розуміли й значення постів для духовного і тілесного здоров'я людини, добре знали на кулінарії пісних страв, їх корисності для здорового харчування.

З огляду на тему нашої розвідки нас цікавило харчування студентської молоді в історичному контексті. Науковці (Кругляк, 2010, 2015; Самчук, 2019, Шемета, 2015), зокрема, на прикладі годування казеннокоштных і своєкоштных студентів Університету св. Володимира у Києві та студентів (в основному синів духовенства) Київської духовної академії (колишньої Києво-Могилянської академії) прослідкували особливості їх харчування, в основі якого, на нашу думку, лежали харчові традиції національної української кухні, що сформувались протягом століть, хоча у харчуванні студентів існувало багато проблем, пов'язаних із режимом харчування, кількістю спожитих на день страв, їх калорійністю, вартістю, інколи – якістю тощо.

В Університеті св. Володимира близько третини студентів від студентського загалу у 30-х-50-х роках ХІХ ст. отримували безкоштовне харчування, вартість якого покривала держава і благодійні пожертви. Як і в Київській Академії, зверталась увага на режим харчування. Оскільки казеннокоштні та незаможні студенти столувались в їдальні навчального закладу, існував чіткий розпорядок прийняття їжі: сніданок о 7-й годині, обід після 15.00, вечеря о 18-19.00. (Самчук, 2019). На сніданок студенти, як правило, отримували чай і булку. Головним прийомом їжі був обід із трьох страв. Раціон базувався на традиційних українських стравах: борщі, каші, хліб, супи з гороху, перловки чи рису, рибні юшки, м'ясні, рибні страви, гриби з гарніром.

На десерт подавали солодку кашу з маковим молоком, ламанці (печені коржі) з маком, лазанки (невеликі шматочки відвареного тіста) з сиром – страви, що є традиційними для слов'янської, зокрема, української кухні, також інші різноманітні

вироби з тіста української національної кухні – налисники з сиром, пироги з м'ясною начинкою, гречаною крупною, чорносливом. Набувають поширення і страви європейської кухні – котлети (французька), біфштекси (англійська), пончики (польсько-німецька), всілякі соуси.

Своєкошtnі студенти харчувались в залежності від доходів, дещо скромніше, ніж інші категорії студентів, але в цілому на засадах традицій українського харчування – куліш, борщ, каші, хліб, вареники та ін. вироби з тіста. Намагались мати про запас традиційний продукт української кухні – сало. Їжу готували самостійно, або домовлялись про приготування господаркою, у якої винаймали житло. Подекуди харчування відбувалось у київських готелях, трактирах, кав'ярнях, кондитерських. Значною популярністю серед студентів Університету користувалась кондитерська Беккера.

У Статуту Київської духовної академії зазначалося, зокрема, що їжа має бути здоровою і корисною, меню періодично треба змінювати, щоб їжа не набридала студентам (Якусик, 2020). Для приготування студентських страв закуповувались досить різноманітні традиційні продукти харчування українців: житнє борошно, пшоно, гречка, чорнослив, солод, горох, конопляна олія, яйця, коров'яче масло, сіль, сир, сало, м'ясо (яловичина, свинина, гуси, кури), риба; пізніше – спеції, зелень, мед, нові крупи – ячна та манна, рис, сметана, сушені вишні, квасоля, макарони, огірки, картопля, капуста, буряки, цибуля, ковбаса, навіть кавуни, оливки.

Отже, в меню студентів духовної Академії, як і університету св. Володимира, були традиційні для українців страви – суп з круп, печеня, борщ, каші, галушки (Кругляк, 2010: 103) та ін., вживання яких залежало від дня тижня – скоромного чи пісного. «У буденні скоромні дні: на обід – борщ з яловичиною та каша з коров'ячим маслом, на вечерю – суп з яловичиною і булочка. У буденні пісні дні: на обід – борщ зі сметками (дрібною озерною рибкою), грибами, на вечерю – суп з картоплею та булочки. Під час Великого посту на обід готували борщ з грибами чи маслинами, а на вечерю кашу з конопляною олією. У скоромні неділю та святкові дні: на обід – борщ з яловичиною, на вечерю – каша з маслом, печеня з яловичиною або холодець та булочки. У пісні неділю та святкові дні: на обід – борщ зі сметками або грибами, на вечерю – каша, печеня з живої риби або холодець із солоного судака. Під час Великого посту на обід готували окрошку чи борщ зі сметками або грибами, а на вечерю пшеничні котлети або локшина й булочки. На великі релігійні свята замість булочок

додавали пироги» (Якусик, 2020: 15–16). Зверталась увага на питний режим (постійно вживалися вода і квас).

Харчування студентів Університету св. Володимира також змінювалось у період постів, пісних днів; їжа була в основному рослинна (за виключенням риби): гороховий суп з грінками, борщі з рибою і грибами; гречана, манна, ячмінна, перлова, рисова каші на маковому молоці та горіховому маслі з медом; риба з соусом чи хріном, буряком, які тушкували з оцтом; вінегрет, що мав у складі огірки, капусту, рибу; смажена риба з гарніром; пироги з кашею, грибами, чорносливом; печена або смажена картопля; обов'язково хліб (Самчук, 2019: 20), і не дивлячись на деяке зниження калорійності (норма 2800 ккал на день, реально приблизно 2500 ккал. на добу), позитивно впливала на загальне оздоровлення організму. Хоча є дослідження, що вказують на зворотнє: ймовірно, суб'єктивний чинник постування міг ставати причиною загострення і зростання захворювань (Кругляк, 2010: 124).

Хворі студенти (зокрема, в 30-х роках ХІХ ст. існувала лікарня для вихованців навчальних закладів Києва, зокрема, при Університеті св. Володимира відкрита у 1833 році на 15 ліжок (Кругляк, 2010: 116)) мали окреме лікарняне меню, що залежало від стану хворого, але практично не відрізнялось від меню здорового студента (різноманітні супи (юшки) з крупами, овочами, каші, м'ясні страви, відвари з ягід; крім того, хворим давали молоко). Серед лікарських страв згадується також пиво і навіть вино (Самчук, 2019: 22).

Серед хвороб українського студентства (застудні, венеричні, інфекційні, ослабленого імунітету, неврологічні) були й пов'язані із харчуванням (в основному шлунково-кишкові), причинами яких було нерегулярне харчування або неякісний стан спожитих продуктів (Кругляк, 2010: 118–120). Поганими звичками дореволюційного студентства було і тютюнопаління (наприклад, 60% студентів Харкова вживали тютюн), вживання алкогольних напоїв (58,3% студентів Харківського університету регулярно вживали спиртні напої, в цілому по імперії цей показник доходив до 74%), 95% опитаних студентів відзначали, що епізодично вживали спиртні напої з товаришами «за компанію» (Кругляк, 2010: 120).

Отже, в цілому можна відзначити, що попри деякі проблеми (брак коштів, захворюваність, інколи одноманітність у годуванні та ін.) в середовищі українського студентства харчування молоді відбувалось в цілому на засадах традиції здорової української національної кухні (перевага рослинної їжі, великий відсоток у харчування круп, овочів, фруктів, хлібу, ягід, горіхів, трав'яних чаїв,

різноманітних рослинних олій, вживання національних страв – борщів, юшок, виробів із тіста, риби, достатній питний водний режим та ін.) з урахуванням принципів корисності, регулярності, раціональності, дотримання постів.

Заслуговують на увагу в питанні здорового харчування погляди відомого австрійського лікаря українського походження, особистого лікаря-консультанта протягом 50-х-першої половини 70-х років ХХ ст. імператора Ефіопії Хайле Селассіє Степана Зощук (1909-2002). С. Зощук відстоював думку, що зберегти здоров'я можна, в першу чергу, завдяки здоровому харчуванню, а не тільки ліків і лікування, як часто гадає пересічний громадянин, витлумачує офіційна медицина і суспільна думка (Зощук, 1985: 23-35).

Ключове значення правильного харчування для здоров'я людини він виклав у праці, назва якої говорить сама за себе: «Який харч – таке здоров'я». Учений стверджував, що людина часто вважає, що за допомогою медицини вона може вирішити всі проблеми зі здоров'ям, але ця думка є хибною, адже здоров'я людини залежить, в першу чергу, від її поведінки, способу життя в цілому, і, дуже великою мірою, харчування.

Завдяки неправильному харчуванню, на думку відомого лікаря, виникає цілий ряд захворювань, пов'язаних, у першу чергу, із змінами судин (їх звапненням, або кальцинацією), що впливає на підвищення холестерину, призводить до появи серцево-судинних захворювань, підвищеного тиску, порушеного кровообігу та інших ускладнень, підвищує ризик інсультів та інфарктів.

Лікар пов'язував такі явища із надмірним вживанням білків у вигляді м'ясних продуктів, що призводить до підвищення хімічних речовин в організмі людини до шкідливого рівня (наприклад, сечової кислоти, креатиніну та ін.). Саме тому він підкреслював значення для здорового способу життя вживання незміненої обробкою їжі, овочів, фруктів, городини, взагалі радив відмовитися від м'яса та м'ясних продуктів, або вживати їх мінімально.

В якості прикладу наводив особливості харчування римських легіонерів та українських запорозьких козаків, доводив, що для активного здорового життя необхідне вживання, в першу чергу, великої кількості рослинної їжі. Так, римські воїни-легіонери (з неабиякою витримкою і силою) щоденно отримували 800 г зерна на людину (як правило, пшениці), з якої після перемолу варили кашу або пекли хліб, вживали багато овочів (боби, сочевиця, горіхи, часник, інша городина, фрукти), сушені оливки чи оливкову олію. М'ясо не належало до основних продуктів харчування (Зощук, 1985: 326).

Аналогічно, українські запорізькі козаки, які відзначалися мужністю, міцністю, хоробрістю, витривалістю під час морських походів (що тривали до 40 годин) споживали в дорозі заготовлені товчені сухарі, саламаху (густу кашу, що готувалась із завареного окропом гречаного борошна), сушені рибу та сухе баран'яче м'ясо (Зошук, 1985: 275).

Подібно для підтвердження своїх поглядів наводив цікаві порівняння результатів наукових розвідок особливостей харчування у Давньому Єгипті (вивчалися на прикладі дослідження судин мумій єгипетських фараонів, що мали високий рівень кальцинації) та населення на острові Ява (Зошук, 1985: 61). Як відомо, в основі раціону давньоєгипетських правителів було багато м'ясної їжі, фараони щоденно вживали багато м'яса (яловичини), риби й птиці (улюбленою стравою була запечена у попелу гуска), велику кількість спиртних напоїв – пива та вина. Рослинна продукція (овочі, злакові, фрукти) вживалася у невеликій кількості. Подекуди причинами смерті у фараонів (наприклад, Рамсеса II) ставали хвороби, пов'язані зі змінами судин – артрит, атеросклероз, серцева недостатність.

Натомість, медичні дослідження середини ХХ ст. жителів на острові Ява, які мають виключно рослинне харчування (50 г білків рослинного походження – стручкові рослини, зелена паприка та ін., 9 г рослинної олії на день) та одночасно високу рухову активність, засвідчили повну відсутність у населення «хвороб віку» – гіпертонії, ожиріння, діабету, суглобів, серцево-судинних та ін.

Відомий лікар вказував на важливість вживання води для здоров'я організму, користь джерельної питної води, застерігав від надмірного вживання солі, якою первісна людина почала користуватись лише із переходом до осілого способу життя і необхідністю довгий час зберігати заготовлені продукти. У всіх рослинах, на його думку, вже міститься достатня для організму людини кількість солі, а тому штучне досолювання їжі знову ж таки призводить до проблем із судинами, підвищення артеріального тиску внаслідок затримки води в організмі; особливо шкідлива надмірна кількість солі для дитячого, молодого організму (Зошук, 1985: 111-113).

При приготуванні їжі радив використовувати мінімальну за часом термічну обробку для максимального збереження добрих речовин. Підкреслював значення фітотерапії, корисність використання відварів цілющих рослин, на які багата Україна (лише у Карпатах їх більше 300).

С. Зошук відстоював думку і про важливість постів у житті людини, оскільки відсутність на певний час у харчовому раціоні продуктів тваринного походження, алкогольних напоїв та ін. сприяє очищенню організму, його загальному зміцненню. Здоровий спосіб життя людини залежить не лише від правильного харчування, а й достатньої рухової активності (Зошук, 1985: 272–273).

При організації харчування дітей та молоді у оздоровчих таборах радив використовувати більше рослинних продуктів, обмежувати вживання солі, солодкої продукції, продуктів тваринного походження, крім молока та сиру, газованих безалкогольних напоїв, виступав проти надмірного вживання дітьми їжі. Правильний вибір харчування вважав важливим виховним і оздоровчим засобом (Зошук, 1985: 325).

Велику увагу приділив розробці правильного харчування вагітних майбутніх молодих мам, оскільки прогалини в харчуванні можуть стати однією з причин народження хворої дитини – в майбутньому молодій людині з особливими потребами. Великою помилкою матерів є перегодовування дитини, надмірна кількість у її раціоні м'ясних та інших продуктів тваринного походження, солодощів при майже повній відсутності овочів, фруктів, горіхів, насіння та інших корисних рослинних продуктів.

Отже, дослідник застерігає від надмірного вживання їжі взагалі (як основної біологічної вимоги), що стає однією із важливих причин захворювань (Зошук, 1985: 231–232). С. Зошук, як і багато мислителів Античності, Середніх віків (зокрема, Тома Аквінський) стверджував, що людина, наділена волею, може і повинна пізнавати закони природи, й пізнавши вимоги здорового харчування, максимально наблизитись до повного здоров'я, а педагогіка повинна сприяти вихованню у підростаючого покоління, молоді мотивації до ведення здорового харчування (Зошук, 1985: 42). Учений підкреслював роль сім'ї та особистого прикладу (зокрема, батьків) у формуванні мотивування до здорового харчування дітей та молоді (Зошук, 1985: 176).

Погляди щодо здорового способу життя та харчування С. Зошука перегукуються з думками інших видатних українських науковців, зокрема, академіка, всесвітньо відомого лікаря, кардіохірурга Миколи Михайловича Амосова (1913-2002), автора близько 680 наукових праць, в тому числі понад 20 монографій (Панишко & Канюк & Корнілова & Довбуш, 2018).

В одній із своїх книг «Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я» М. Амосов виклав своє кредо здорового способу життя,

зауваживши, що здоров'я людини багато в чому залежить не лише від медицини, і багато в чому не від неї, а від дій самої людини, в тому числі, й від її правильного харчування: «Людина міцна. Біди в нього від детренованості «робочих» функцій та перетреновання «регуляторів» внаслідок умов соціального життя, що вступили у суперечність із біологією.

Сучасна цивілізація пропонує людині для здорового та довгого життя набагато більше можливостей, ніж обмежень. Потрібно вміти ними користуватися: відкидати надлишки їжі та тепла, заповнювати недоліки фізичних навантажень та гасити надмірні психічні подразники. У цьому є суть методу обмежень і навантажень. Деталі не важливі. Що можна отримати натомість? Порятунком від хвороб? Так, і це. Продовження життя? Проблема-тично, але можливо. Але головне – це здоров'я, можливість повноцінно жити та працювати. Хіба мало цього?» (Амосов, 2002: 38).

Отже, основні погляди на здоров'я і здоровий спосіб життя за М. Амосовим: у більшості хвороб винна не природа і не суспільство, а сама людина; найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, нерозумність; не треба покладати надій на медицину, яка чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою; щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних...; ...для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати, п'ята – щасливе життя! (Гришко, 2023: 136–138).

Велика увага приділялась М. Амосовим здоровому харчуванню, багато своїх теоретичних міркувань він перевіряв на собі. Головними порадами в його системі харчування були: заборона переїдання; підтримка оптимальної ваги; вживання їжі для угамування фізіологічної потреби голоду, а не вживання її з метою отримання емоційного задоволення чи для подолання стресу, що призводить до переїдання і ожиріння, втрати естетики тіла; дуже помірне вживання солі, надлишок якої призводить до цілого ряду хвороб; вживання їжі невеликими порціями 4-5 разів на день, вихід із-за столу з легким почуттям голоду; достатній питний режим (2-3 л щоденно з урахуванням фруктів і овочів). Для досягнення здорового способу життя необхідно поєднувати фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, вміння відпочивати й бути щасливим.

Важливе значення в розробці правил здорового харчування молоді має світовий та європейський досвід. Наприклад, велике значення проблемі харчування надавав відомий американський

лікар-натуропат П. Брегг, вважаючи, що неправильне ненатуральне харчування є причиною більшості хвороб (Нікітченко & Гоголева & Головка, 2018), а двічі лауреат Нобелівської премії, лауреат багатьох світових нагород в галузі хімії, біології, медицини американець Лайнус Полінг стверджував, що якщо людина вже замолоду споживатиме необхідну кількість різних харчових біологічно активних речовин, передусім вітамінів, то зможе продовжити своє життя на 25 і навіть на 35 років. Дослідження японських, американських і дещо пізніше європейських учених довели, що продукти мають бути функціональними, оздоровчими, тобто забезпечувати необхідну умову виживання у нашому нинішньому середовищі (Сімахіна & Науменко, 2016).

В різних європейських країнах є свої стратегії харчування, в основі яких лежать приблизно однакові принципи збалансованої і корисної їжі, відображені у так званих пірамідах харчування. Вони розроблені на основі Римської декларації про харчування та Рамки дій, які рекомендують набір варіантів стратегій для просування різноманітного та здорового харчування (Босецька & Бровенко & Перепелиця, 2022).

Аналіз пірамід харчування багатьох європейських країн (фінська, швейцарська, німецька, іспанська моделі) свідчить, що базовим шаром у них є продукти рослинного походження. Попри певні відмінності, значне місце у харчуванні займають різноманітні фрукти, овочі, зернові продукти, крупи, горіхи, а далі вже молочні продукти, риба, м'ясо. Жири, масла, солодощі, солоні снеки, алкоголь, продукти, що містять багато цукру або жиру, стоять на вершинах пірамід, тобто рекомендуються до вживання у найменших кількостях.

Разом із тим, харчування в кожній європейській країні має свою специфіку. Так, наприклад, у здоровому харчуванні швейцарців важливе місце займає суп, а також рідини – вода, гарячі та трав'яні напої. Аналогічно, іспанська модель здорового харчування (як і німецька) рекомендує вживати щоденно достатню кількість води, а також оливкової олії, а харчування взагалі поєднувати із фізичною активністю.

Для розробки моделі здорового харчування корисними є і поради ВООЗ, модель якої має три рівні та чотири групи продуктів. Базовий рівень становлять овочі, фрукти та продукти, що містять вуглеводи, далі – це молочні продукти та білки. Рослинна їжа має бути різноманітною, оскільки жоден із продуктів не може забезпечити організм всіма необхідними вітамінами, мінералами та мікроелементами. ВООЗ рекомендує щоденно

вживати не менше 400 г овочів (додатково до картоплі) та фруктів. За рекомендаціями ВООЗ у здоровому раціоні харчування кількість жирів не повинна перевищувати 30% добової калорійності, в тому числі складова насичених жирів – 10%, поліненасичених – 7%, а мононенасичених – 13%, а споживання трансжирів – менше 1% загального споживання енергії. Частиною здорової дієти є обмеження споживання вільних цукрів до менш ніж 10% загального споживання енергії.

МОЗ України на основі міжнародних моделей харчування (зокрема, створеної Гарвардською школою громадського здоров'я) розроблена «Українська Тарілка здорового харчування», адаптована згідно історичних традицій харчування українців: 50% у щоденному харчуванні мають складати овочі й фрукти (традиційні для українців буряк, морква, цибуля, часник, гарбуз, капуста, кабачок, огірки, помідори, бобові – горошок і квасоля та ін.; яблука, груші, абрикоси, сливи, ягоди – полуниця, чорниця, малина, смородина, ожина та ін.); 25% відводиться цільнозерновим продуктам (цільні та неочищені зернові – ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них, горіхи, насіння; макарони з твердих сортів пшениці корисніші, ніж білий хліб, білий рис й інші очищені зерна); 25% складають продукти із великим вмістом білка (молочні, кисломолочні продукти, риба, м'ясо, яйця, горіхи, квасоля). У помірній кількості рекомендується вживання рослинних олій (оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова та інші) ну і, звичайно, дотримання питного режиму (вода, трав'яні відвари, чай, кава, соки).

Отже, ми поділяємо думку дослідників у тому, що домінанти здорового харчування сучасного українського суспільства в цілому і молоді, студентів, зокрема, мають базуватися на кращих напрацюваннях мислителів різних часів, порадах науковців, еволюційній спадщині, особливостях традиційної структури харчування українського населення, що є синтезом історичного досвіду (зернові (борщі, каші, хліб), фрукти, овочі, молочні, м'ясні продукти та ін.) і відповідати багатоміковим біологічним адаптаціям населення (Остропольська & Дружко, 2025), а також враховувати кращі традиції світового та європейського досвіду харчування.

Українські науковці (М. Носко & Грищенко & Ю. Носко, 2013: 47–75; Андріюченко & Вакуленко з співавт., 2018: 12), вивчаючи спосіб життя сучасної української молоді, визначили фактори, що, в першу чергу, створюють ризик для її здоров'я та здорового способу життя: вживання алкогольних напоїв; вживання наркотиків;

тютюнопаління та його наслідки; небезпечний секс; знижена фізична активність; малорухомий спосіб життя, пов'язаний з комп'ютеризацією; надмірна вага і ожиріння; психологічний дискомфорт; проблеми репродуктивного здоров'я; смертність у молодому віці. І це далеко не повний перелік чинників, що створюють ризики для здоров'я молоді.

З нашої точки зору, особливої уваги потребує ще один із провідних ризиків для здоров'я молоді, студентів, що у тандемі із гіподинамією та зниженою фізичною активністю призводить до надмірної ваги та ожиріння, і як наслідок – цілого ряду захворювань, погіршення якості життя – це нездорове (незбалансоване, нераціональне, неадекватне та ін.) харчування.

На жаль, серед викликів модерної цивілізації одним із проблемних аспектів для сучасної людини є саме «гастрономічні» наслідки глобалізації, поява продукції фаст-фуду, великої кількості промислових продуктів із додаванням ГМО, шкідливих добавок (емульгаторів, барвників та інших речовин), напівфабрикатів, продуктів тривалого зберігання з різноманітними консервантами.

Одночасно нехтування правилами та режимом здорового харчування порушують баланс здоров'я людини, традиції якого формувались історично, призводять до появи цілого ряду захворювань, а у поєднанні з малорухоливим способом життя, стресами та іншими негативними факторами створюють ефект уповільненого небезпечного вибуху для здоров'я молодої людини.

З огляду на тему нашої розвідки дослідження потребує цілий ряд проблем: принципи здорового харчування, сучасний стан харчування студентської молоді, причини та наслідки порушення студентами норм здорового харчування, обізнаність студентською молоддю правил здорового харчування та його особливості, його гастрономічний зміст, режим харчування та бажання його дотримуватись, шкідливі харчові звички, специфіка психологічних детермінант харчування тощо, і, звичайно, педагогічні аспекти інформаційно-просвітницької діяльності щодо формування у студентів обізнаності щодо здорового харчування та формування відповідної мотивації до правильного харчування.

Розглядаючи дефініцію здорового харчування, слід відзначити, що в науковій літературі це поняття відзначається значною варіативністю: раціональне харчування, збалансоване харчування, адекватне харчування, повноцінне харчування, правильне та ін., хоча кожне із цих понять, не дивлячись на родову близькість від похідної «здоров'я», має своє змістове наповнення. Дослідники виділяють декілька основних класичних теорій харчування:

античну (праці Аристотеля, К. Галена, Авіценни, Гіппократа, представників Салернської медичної школи), збалансованого харчування, адекватного харчування (Лук'яненко, 2004).

Збалансоване харчування – це теорія, згідно якої в харчуванні людини мають гармонійно поєднуватись різноманітні поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали) для забезпечення нормальної життєдіяльності та здоров'я. Раціональне харчування – такий спосіб харчування, що забезпечує енергетичну рівновагу, баланс нутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів) та правильний режим споживання їжі. Термін «rationalis» походить від латинського – розумний. Це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей, яке є різноманітним і збалансованим по всіх компонентах (Шемчак & Столярик, 2021).

Основний принцип теорії адекватного харчування полягає в тому, що харчування має відповідати метаболічним потребам організму та особливостям роботи травної системи (ферментним системам), включаючи роль мікрофлори. Поняття повноцінного, правильного харчування близьке за змістом поняттю збалансованого харчування і передбачає наявність в їжі достатньої кількості нутрієнтів та питної води для нормальної життєдіяльності людини.

Отже, здорове харчування, на нашу думку, поєднуючи всі вище названі елементи (збалансованість, раціональність, адекватність, повноцінність, а також режим харчування) має створювати умови для нормального розвитку і життєдіяльності людини, зміцнювати організм, забезпечувати її здоров'я, ведення нею здорового способу життя, працездатність, запобігати різноманітним захворюванням, сприяти активному довголіттю.

Міністерством охорони здоров'я України розроблені принципи-рекомендації здорового харчування (з детальним роз'ясненням), що мають бути як в основі алгоритму харчування кожної людини, так і враховуватись при проведенні інформаційно-просвітницької діяльності серед студентської молоді (Півень, 2017): 1) прагніть споживати адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах; 2) прагніть споживати щодня достатню кількість корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів; 3) уникайте частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру; 4) намагайтесь дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок; 5) пийте достатньо

рідини, обирайте напої, які не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь або обмежте його споживання; 6) постійно та ретельно дотримуйтесь правил харчової безпеки, включаючи дотримання чистоти, вибір тільки якісних та безпечних харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування; 7) намагайтесь більше рухатись і займатись фізичними вправами щодня.

Отже, важливим і неодмінним аспектом здорового способу життя є гармонійне взаємо зумовлююче поєднання здорового харчування і рухової фізичної активності (на що вказували мислителі, учені різних епох ще з часів Античності), брак якої в житті людини навіть при збалансованому і раціональному харчуванні створює ризик появи гіподинамії, і, як уже відзначалось, проблем із вагою, ожиріння, небезпеку появи цілого ряду захворювань.

Ми поділяємо думку науковців в тому, що в нинішніх умовах, на жаль, відстежується тенденція розбіжності між теоретичними знаннями про здоровий спосіб життя, здорове харчування та їх реальним дотриманням у повсякденному житті, на що вказують і результати самооцінки студентської молоддю здорового способу життя і, зокрема, харчування (Семигіна & Романова & Белишев, 2010; Горобей, 2015; Батрона & Латишев з співавт., 2025; Карпова, 2025; Степанюк & Барна, з співавт., 2025).

За даними загальнонаціонального дослідження (Семигіна, Романова, Белишев, 2010: 141) молоді люди (в тому числі, студентська молодь) не готові брати на себе відповідальність за ведення здорового способу життя, і, в тому числі, здорового харчування. На думку більшості опитаних, цьому заважають зовнішні обставини. Лише 17% опитаних вважає, що життя залежить більше від них, аніж від зовнішніх обставин, кожний п'ятий опитаний (22% від загальної кількості) – більше покладаються на себе, аніж на зовнішні обставини. Разом із тим 71,4% респондентів обирають стиль життя за прикладом батьків.

Аналогічно, молодь має труднощі із дотриманням правил здорового харчування. У великій кількості молоддю споживаються страви із картоплі, світлий хліб, солодоці, макаронні вироби, копчені ковбаси, сухі концентрати швидкого приготування, бутерброди, майонез та інші соуси, консерви, кава, чай тощо, проте недостатнім є споживання виробів із цільного зерна, риби, м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів. Лише 26% респондентів звертають увагу на склад продукції, яку вони купують, що, на думку дослідників, свідчить про харчову нерозбірливість та байдужість до питання власного харчування.

Питання здорового харчування ускладнюються і проблемою негативних звичок, вживання молоддю різних вікових груп, в тому, студентами, алкогольних/слабоалкогольних напоїв (зокрема, регулярне споживання пива), дві третини усіх опитаних почали вживати алкоголь у віці до 18 років (Семигіна & Романова & Белішев, 2010: 142-144).

За даними наукових розвідок (Горобей, 2015; Степанюк & Барна з співавт., 2025) значна частина студентів вживає переважно малопоживні продукти, що отримали назву «джанк-фуд» («їжасміття»), що призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів, підвищує ризик збільшення хвороб обміну речовин організму, оскільки на засвоєння організмом, наприклад, рафінованого цукру, який є майже у всіх сучасних продуктах, витрачається значна кількість кальцію і вітамінів групи В. Дефіцит цих вітамінів призводить до нервової збудливості, розладів травлення, втоми, анемії, серцевих нападів, погіршення зору, м'язових і шкірних захворювань та ін.

Дуже шкідливими для організму є транс-жири, які змінюють структуру клітинних мембран, гальмують проникнення поживних речовин і виділення продуктів життєдіяльності. Внаслідок порушується обмін речовин, виникають захворювання печінки, нервової і серцево-судинної системи, ожиріння та ін.

Отже, наслідками неправильного харчування може бути поява цілого ряду аліментарних хвороб, викликаних дефіцитом або надлишком певних компонентів їжі, дисбалансом білків, жирів і вуглеводів у раціоні студента; вторинних захворювань – виникають як ускладнення на тлі інших важких станів, таких як інфекційні, онкологічні або хірургічні захворювання внаслідок недостатнього чи надмірного харчування; багатofакторної природи – захворювання з'являються внаслідок поєднання генетичної схильності та факторів харчування (атеросклероз, подагра, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет 2 типу та деякі види онкологічних хвороб); захворювання, що передаються аліментарним шляхом внаслідок недотримання санітарно-гігієнічних норм і правил безпеки харчування – інфекційні та паразитарні захворювання, що поширюються через їжу (харчові отруєння, сальмонельоз, ботулізм або гельмінтози) (Будченко, 2025).

Значною проблемою багатьох студентів є недотримання режиму харчування, перекуси за комп'ютером, телевізором, під час спілкування по телефону, що призводить до неконтрольованого

прийому їжі й переїдання. Наприклад, опитування студентів 1-4 курсів різних спеціальностей ЧНТУ виявило, що із 1067 респондентів натуральними продуктами харчуються лише 15,7%, регулярно приймають їжу за добу не менше 3 разів всього 32,9%, 2 рази – 9,7% і 1 раз – 1,9%, харчуються ситуативно 55,4% опитаних (Горобей, 2015: 95).

За розвідками науковців (Зелена, Ковалів, Юрченко, 2025: 43) дослідження режиму харчування студентів різних навчальних закладів України засвідчило, що 75% анкетованих заміняють обід вечерею; у 45% студентів відсутній сніданок та перші страви; у багатьох студентів спостерігається порушення кратності прийомів харчування, інтервалів між прийомами, відсутність головних прийомів їжі.

За даними опитувань студентів закладів вищої освіти України 4 рази на день харчується лише 15% студентів, у 86% відсутні оптимальні інтервали між основними прийомами їжі; снідають щодня 57% опитаних студентів, 1-2 рази на тиждень – 29%, 4-5 разів на тиждень – 14%; 73% респондентів вказали, що обідають щодня, 19% – 1-2 рази на тиждень, 8% – 4-5 разів на тиждень. Слід додати, що загальнопоширеною практикою у наш час є відмова частини студентів від повноцінного сніданку, заміна його лише ранковою кавою.

Значною проблемою, що може створювати загрозу для здорового харчування студентів і сприяти появі різноманітних хвороб, є так звані перекуси між заняттями, якими молодь часто заміняє повноцінне харчування. Так, наприклад, за результатами анкетування студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Зелена, Ковалів, Юрченко, 2025: 44) 89% респондентів роблять перекуси печивом, цукерками, фруктами, бутербродами, 19% – тільки фруктами, печивом – 8%, бутербродами – 6%.

Звичайно, за умови повноцінного 3-4 разового харчування така ситуація для студентської молоді не є небезпечною, але заміна збалансованого та раціонального харчування (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали) такими перекусами (що містять значку кількість цукру, білого борошна, так званих швидких вуглеводів) або лише кавою, відмова від повноцінних сніданку, обіду, вечері може створювати загрозу розвитку хронічних захворювань шлунку, ендокринної, серцево-судинної системи, появи зайвої ваги, ожиріння.

Це підтверджують і результати загальноукраїнських опитувань: за останні 10 років недодержання режиму харчування в

поєднанні із навантаженням на нервову систему у студентів призвело до зростання первинно-аліментарних та аліментарно-залежних захворювань (гастрит, езофагіт, дискінезії органів ШКТ, порушення метаболізму, гіпертонічна хвороба, неврози тощо) (Зелена & Ковалів & Юрченко, 2025: 43).

Ми прагнули проаналізувати причини та результати різноманітних проблем у харчуванні студентів закладів вищої освіти, що, з нашої точки зору, мають об'єктивну та суб'єктивну природу. Серед об'єктивних: в першу чергу, російсько-українська війна, що триває вже більш ніж чотири роки, та її різноманітні наслідки: дуже часті тривоги та необхідність перебувати в укриттях, що порушує нормальний ритм життя та харчування студентства; погіршення матеріально-побутових умов (відсутність води, електропостачання та ін.); перехід багатьох закладів вищої освіти на он-лайн форму навчання та посилення тенденції, у зв'язку з цим, до малорухливого способу життя; ментальне і емоційне навантаження, наслідком яких є стрес і, як показують опитування студентів, намагання знизити його за рахунок неконтрольованого прийому їжі; відсутність можливості студентам відвідувати їдальні ЗВО та ін.

Крім того, поява значної кількості продуктів із додаванням ГМО, шкідливих добавок, про що йшла мова вище, з одного боку, та відсутність систематичної профілактично-роз'яснювальної педагогічної роботи та обізнаності студентів щодо вживання таких продуктів, з іншої, також створюють об'єктивні умови для проблем із здоровим харчуванням студентів, сприяють незбалансованому та нерегулярному харчуванню.

До об'єктивних чинників можна віднести й високу цінову політику на деякі корисні продукти харчування (горіхи, мед, риба, морепродукти, сир, натуральне м'ясо, деякі овочі й фрукти), фінансові проблеми студентства у їх придбанні, а також зниження якості багатьох загальноживаних продуктів. Дослідники (Куштим, Бородай, 2023) вказують на появу нової продукції для модних дієт, що часто вживається студентами для «корекції» тіла, хоча корисність таких продуктів обґрунтована лише комерційно і може значно знизити споживання студентами необхідних поживних речовин, роботу внутрішніх органів та систем, поставити під загрозу здоров'я молодих людей в цілому.

Важливим об'єктивним чинником створення умов для здорового харчування студентської молоді має бути й відповідна державна політика, прийняття нормативних документів, цільових

програм, спрямованих на забезпечення здорового способу життя, здорового харчування молоді. Зокрема, на це націлює Національна молодіжна стратегія до 2030 року, що визначає здоров'я, формування здорового способу життя одним із пріоритетних завдань державної, і зокрема, молодіжної політики.

Провідним завданням Національної молодіжної стратегії до 2030 року є утвердження у молодіжному середовищі здорового способу життя, і, відповідно, одним із пріоритетів Стратегії (поруч із безпекою, спроможністю та інтегрованістю) є саме здоров'я молоді, а виконання цього актуального державного завдання, як зазначено у Стратегії, передбачає формування поруч із навичками здорового способу життя, розвитком та збереженням фізичної культури, психогігієною і культуру здорового харчування.

За дослідженнями Г. Цигури, С. Гаркуші (Цигура & Гаркуша, 2024), одним із важливих завдань, визначених у проєкті «Стратегія сталого розвитку України до 2030 року», що співвідноситься з цілями сталого розвитку країн ЄС, є пропаганда серед населення стандартів здорового способу життя, і, зокрема, раціонального харчування.

В останнє десятиліття на державному рівні почала приділятися увага проблемі здорового харчування молоді, зокрема, про що свідчить реформа системи харчування в закладах загальної середньої освіти (розпочата у 2023 році й розрахована до 2027 року). Основною метою вона визначає забезпечення збалансованого, різноманітного, якісного, безпечного харчування в закладах середньої освіти, формування навичок здорового харчування серед школярів, і, на жаль, не торкається проблеми здорового харчування студентської молоді, хоча, свого часу була розроблена концепція організації харчування студентів у закладах вищої освіти, яка так і не була втілена.

Отже, відсутність загальнодержавної програми, стратегії типу «Здорове харчування студентської молоді» об'єктивно не сприяє покращенню ситуації із станом здорового способу життя студентів та забезпеченням здорового харчування, хоча припускаємо, що в умовах війни виконання цього завдання є дещо проблематичним.

Але існує і цілий ряд суб'єктивних причин у здоровому харчуванні студентів. Аналіз наукових публікацій, самооцінки студентами складових здорового способу життя, власні міркування дозволяють у цілому окреслити ці чинники:

➤ недотримання режиму харчування (1-2 рази на добу замість 4-5 рекомендованих фахівцями, прийом їжі у пізній

вечірній чи навіть нічний час, так зване компульсивне переїдання, «нічний дожор» за визначеннями самих студентів, вживання їжі не з метою фізіологічної потреби втамування голоду, а як засобу комунікації та корекції настрою (Куштим & Бородай, 2023: 657);

➤ нерегулярність (скажімо, ігнорування сніданку або, навпаки, безсистемні перекуси, особливо продуктами, багатими на швидкі вуглеводи, так звана «вуглеводна спрага», що прирівнюється до наркотичної залежності, для задоволення якої людині потрібна солодка або жирна їжа, відсутність якої призводить до розвитку депресивних станів) (Куштим & Бородай, 2023: 657);

➤ незбалансованість (вживання значної кількості продуктів фаст-фуду, солодоців, різних смаколиків, енергетичних батончиків, газованих солодких напоїв і т. д. при ігноруванні корисних кисло-молочних, цільнозернових продуктів, овочів, фруктів, горіхів, насіння та ін.);

➤ недотримання питного режиму;

➤ відсутність навичок культури харчування, зокрема, переїдання (булімія) (наприклад, намагання за рахунок їжі зняти стрес, емоційну напругу, що призводить до надлишкової ваги, ожиріння, серцево-судинних, ендокринних та ін. хвороб) або навпаки, голодування, прагнення (особливо дівчат) схуднути за будь-яку ціну, нехтуючи правилами раціонального харчування (що може призводити навіть до анорексії);

➤ брак часу;

➤ лінощі у приготуванні корисних страв, що може займати певний час на відміну від швидкого перекусу продуктом фаст-фуду;

➤ шкідливі звички, опосередковано пов'язані з харчуванням (наприклад, вживання кави разом із палінням).

За оцінками самих студентів до суб'єктивних чинників проблем у харчуванні студентів можна віднести: зневагу до режиму харчування; некомпетентність в режимі харчування; надлишковий вжиток ласощів і напоїв, що містять цукор; надмірний вжиток напоїв, що володіють наркотичними властивостями, такими як кава та алкоголь; досить віддалене і загальне уявлення про значення харчування для здоров'я; недостатнє знання проблем вікового харчування; невміння організувати харчування залежно від навантаження; надмірне і некомпетентне обмеження в харчуванні в догоду молодіжній моді під девізом «Худнути!» (Сущенко, 2015: 332-333).

Ми намагалися, спираючись на наукові дослідження, проаналізувати й визначити змістове наповнення збалансованого, раціонального харчування студента та оптимальний режим вживання ним їжі протягом доби. Правильне харчування студентів має враховувати особливості віку (17-24 роки, для яких характерним є посилений обмін речовин й особливості статевого розвитку), своєрідні умови розпорядку дня (початок навчальних занять, виконання індивідуальної та самостійної роботи, участь у громадському житті, роботі наукових та інших гуртків, спортивних секцій, активний і пасивний відпочинок та ін., а також сучасні умови організації навчального процесу).

У стані повного спокою студент має витратити 1500-1800 кілокалорій (кКал) на добу, під час навчальних занять енергетичні витрати мають складати до 3000-3600 кілокалорій. Середні показники добової калорійності під час навчального процесу у чоловіків-студентів мають становити 3300 кКал, у дівчат-студенток – 2800 кКал. Добові енергетичні витрати студентів, які активно займаються спортом і фізичною культурою, складають 4500-5000 кКал у чоловіків і до 3500-4000 кКал у жінок.

Збалансоване харчування студента на добу в середньому має складати: білків – 96-113 г, зокрема тваринних – 58-68 г; жирів – 90-106 г, зокрема рослинних – 27-32 г; вуглеводів – 383-451 г; вітамінів: ретинолу – 1,5 мг, аскорбінової кислоти – 70-82 мг, тіаміну – 1,7-2 мг, рибофлавіну – 2,2-2,6 мг, піридоксину – 2,0-2,3 мг, нікотинової кислоти – 18-22 мг; мінеральних елементів: кальцію – 800 мг, фосфору – 1600 мг, магнію – 500 мг, заліза – 15 мг. Вуглеводи й жири, як головне джерело забезпечення організму енергією, мають становити 56% і 30% відповідно. 14 % усіх калорій організму припадає на білки, що вирішують будівельні потреби організму.

Добовий раціон студентів має формуватися, на нашу думку, в першу чергу з урахуванням українських традицій харчування і складатися (Шемчак, Столярик, 2021) орієнтовно з 300-320 г м'ясних і рибних продуктів, 0,5 л молока і молочних продуктів, 400-500 г хліба та хлібобулочних виробів (бажано з житнього (100-150 г) або пшеничного борошна II гатунку), 50-100 г цукру і кондитерських виробів, 300 г картоплі, 250-300 г овочів, 200 г фруктів, 40 г круп і макаронних виробів, 50 г вершкового масла, 20-25 г рослинної олії, 30 г сиру, 15 г сметани, 20 г твердого сиру, 1 яйця на два дні.

Виняткова увага повинна приділятися режимові харчування протягом дня. Сніданок повинен містити 25-30%, другий сніданок – 10-15%, обід 35-40%, вечеря – 15-20% добової калорійності. На

сніданок рекомендовано вживати м'ясні або рибні страви з гарніром (краще з овочами), склянку молока, каву або чай. В якості перекусів будуть корисними бутерброди, булки з чаєм, кисло-молочними продуктами. На обід студенту рекомендується споживати не менше чотирьох страв: закуски (скажімо, овочевий салат, заправлений рослинною олією), першу гарячу страву, другу м'ясну або рибну страву і десерт (компот, кисіль тощо). Їжа на вечерю має бути такою, що легко засвоюється: овочеві, молочні страви, страви з яєць, борошна, кисломолочні продукти.

Особливу увагу студенту слід звертати на повноцінне харчування у весняний період, коли спостерігається нестача вітамінів, з'являється швидка втомлюваність, погіршується загальне самопочуття внаслідок одноманітного харчування, недостатнього вживання овочів, фруктів, інших біологічно важливих продуктів харчування (Шемчак & Столярик, 2021; Кандиба, 2024).

Як уже зазначалось, на практиці існує невідповідність між теоретичними знаннями, обізнаністю студентської молоді щодо здорового харчування і дотримання його правил на практиці, про що свідчать результати самоопитувань української молоді в цілому, студентів різноманітних спеціальностей (майбутніх медиків, педагогів, соціальних працівників, фахівців із фізичної культури та ін.) закладів вищої освіти різних регіонів України, зокрема.

Так, наприклад, за результатами опитування (самооцінки, жовтень-грудень 2025 року) здорового способу життя, і, зокрема, здорового харчування молоддю (учні, студенти, працюючі) Чернігівського регіону (Карпова, 2025), в організації проведення якого в якості волонтерів брали участь 23 здобувача вищої освіти I-III курсів спеціальностей «Соціальна робота та консультування», «Соціальна робота», 98,7% студентів (75 чоловік – 100%) визначили здорове (раціональне) харчування як одну із неодмінних складових здорового способу життя, 98,7% опитаних студентів зауважили, що володіють знаннями про здорове харчування, 86,6% відмітили, що знають принципи здорового харчування, 80% студентів-респондентів відзначили, що мають знання про шкідливі продукти.

Разом із тим, для прикладу, на питання анкети «Як часто ви вживаєте смаколики (цукерки, печива, чіпси, льодяники, сухарики та ін.)?» (що, як відомо, містять значну кількість консервантів E 102, E 110, E 211, E 250, E 220, E 240 та ін., а також цукру, цукрозамінників, пальмової олії, гідрогенізованих жирів, барвників та ін. і є шкідливими для здоров'я) 14,7% студентів відзначили, що роблять

це щоденно, 64% – майже щоденно, отже майже 79% опитаних студентів впевнені, що ці продукти безпечні для вживання, не є шкідливими й підходять для частого регулярного споживання.

Відстежується значна розбіжність і між теоретичним прагненням студентської молоді дотримуватись здорового харчування і практикою дотримання здорового харчування і його режиму. 60% студентів відзначили прагнення дотримуватись здорового харчування, 5,3% опитаних студентів свідомо не прагнуть дотримуватись рекомендацій здорового харчування, 34,7% – хотілося б, але заважають різні обставини.

На нашу думку, з одного боку, додаткового дослідження потребують причини, що перешкоджають цій групі молоді дотримуватись вимог здорового харчування і його режиму, а з іншого – отримані результати опитування свідчать про необхідність удосконалення педагогічної інформаційно-просвітницької роботи щодо розвитку мотивації дотримання вимог здорового харчування, тим паче що лише 37,3% студентів-респондентів відмітили, що враховують рекомендації щодо здорового харчування і дотримуються його режиму. Одночасно, значний відсоток респондентів-студентів – 93,3% висловили прагнення дотримуватись здорового способу життя, що включає і складову здорового харчування, отже, допомога молоді в оволодінні знаннями про здорове харчування, розвиток відповідної мотивації дотримання його засад і рекомендацій виступає важливим педагогічним і соціально-педагогічним завданням.

На нашу думку, для організації і проведення науково-педагогічної, інформаційно-просвітницької діяльності з проблем здорового харчування студентської молоді мають бути створені відповідні умови; вона має відбуватись із урахуванням принципів послідовності, систематичності, комплексності, поетапності в умовах навчальної діяльності (лекції, практичні та ін. заняття), наукової роботи як науково-педагогічних працівників, так і студентської молоді (залучення студентів до діяльності у секціях, наукових гуртках, участі у науково-практичних конференціях, участі в опитуваннях та написання наукових статей на теми, дотичні до здорового способу життя і здорового харчування, випуск монографій, міждисциплінарних праць, навчально-методичних посібників на відповідні теми та ін.), позанавчальної виховної роботи (з використанням різних форм і методів – лекцій, бесід, диспутів, зустрічей з медичними працівниками, фахівцями в галузі здорового харчування, соціально-просвітницьких, соціально-

психологічних тренінгів, ситуаційно-рольових ігор, відеолекторіїв та ін.), волонтерської діяльності та ін.

Говорячи про проблему здорового харчування студентської молоді, ми вважаємо, що студенти мають системно оволодівати відповідними знаннями, вміннями, навичками здорового харчування, що за умови сформованої стійкої мотивації до здорового харчування трансформуються у відповідну культуру здорового харчування.

За аналогією з поняттям «здоровий спосіб життя», що в науковій літературі (М. Носко & Грищенко & Ю. Носко, 2013: 139–140) розглядається у співвідношеннях тріади: здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я, вважаємо, що навчальна, наукова, позанавчальна, інформаційно-просвітницька та ін. діяльність щодо здорового харчування студентів має здійснюватися за вектором: засвоєння студентами понять «здоров'я» – «здоровий спосіб життя» – «здорове харчування» (як одного з провідних його чинників), далі розвиток мотивації до здорового харчування, наслідком якої є сформована «культура здорового харчування», тобто система цінностей, знань, потреб, бажань, прагнень, умінь, навичок здорового харчування як ключова складова збереження, зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя в цілому.

Поділяємо думку науковців (Миرونюк & Лепканич, 2024), що особлива увага має звертатись на мотивацію студентської молоді до здорового харчування, що доцільно розвивати через наступні ключові складові моделі: створення умов, зацікавленість, оволодіння знаннями, підтримка саморозвитку. На нашу думку, в процесі створення умов для розвитку мотивації студента доцільно гармонійно поєднувати оволодіння студентом знаннями щодо здорового харчування та формування відповідної зацікавленості, адже важко зацікавити до того, що ще не відомо.

Погоджуємося й з ідеєю дослідників (Огнєв & Галічева з співавт., 2011), що у закладах вищої освіти актуальним завданням є розробка та впровадження у навчально-виховний процес комплексної програми виховання студентів з метою формування у них навичок здорового способу життя, та, зокрема, культури здорового харчування як основи здоров'я. Комплексна програма виховання здорового способу життя і культури здорового харчування має охоплювати різноманітні складові життя студента – навчальну, наукову, позанавчальну, виховну, громадську, волонтерську роботу, практичну підготовку та ін. види діяльності.

При цьому слід враховувати базові критерії, що визначають особливості харчової поведінки представників студентської молоді: рівень щоденної зайнятості студента у навчальному процесі та рівень щоденної залученості до мережі Інтернет; рівень фінансової спроможності студента; організація процесу навчання (очне, дистанційне, змішане); місце і умови проживання студента в період навчання (вдома, в гуртожитку, наймана квартира); стать; рівень щоденної фізичної активності (Миронюк & Лепканич, 2023).

Отже, в навчальні курси, дотичні до проблем філософсько-аксіологічних аспектів буття, існування людини в сучасному соціумі, культурології, педагогіки, сімейної педагогіки, психології, соціальної педагогіки та ін. доцільно включати відповідні теми щодо здоров'я, знайомити студентів із поняттям здорового способу життя, його складових, зокрема, здорового харчування і його цінності для сучасної людини.

Доречним буде і розробка вибіркового навчальних дисциплін (для прикладу, «Формування здорового способу життя», «Основи культури здоров'я» та ін.), в яких окремі теми доцільно присвятити вивченню суті здоров'я, здорового способу життя, принципів, складових здорового харчування, відповідної світової та вітчизняної практики, сучасного стану харчування студентської молоді, особливостей здорового харчування студентів, захворювань молоді, пов'язаних із неправильним харчуванням, розвитку мотивації до здорового харчування, форм, методів організації інформаційно-просвітницької роботи, складових сформованої культури харчування та ін.

Закріпленню студентами (особливо педагогічних спеціальностей) знань щодо здорового харчування може сприяти й їх активне залучення до відповідної волонтерської роботи в різних соціальних середовищах, під час роботи з дітьми та молоддю у процесі проходження ознайомлювальних, виховних, волонтерських, виробничих та ін. практик у різних соціальних інституціях (дошкільні навчальні заклади, заклади загальної середньої освіти, реабілітаційні центри, соціальні служби, громадські організації та ін., а також в середовищі закладів вищої освіти).

Отже, під час пасивних та активних форм діяльності студента (лекції, практичні, наукова робота, неформальна освіта, тренінги, самостійна, волонтерська робота тощо) відбувається акумуляція знань про здорове харчування, його принципи, змістове наповненості, розуміння цінності для здоров'я, а також теоретичне осмислення передумов вмінь і навичок здорового харчування, що

за умови використання різноманітних форм, методів педагогічної діяльності з формування відповідної мотивації, розробки й застосування відповідних практичних рекомендацій педагогів знаходять своє прикладне втілення у сформованій культурі харчування, правильній щоденній харчовій поведінці студента. Ми розробили модель формування культури здорового харчування студентської молоді, представлену на рис. 1, в якій намагалися висвітлити вектор формування культури здорового харчування студента через основні складові в напрямі: здорове харчування – обізнаність – мотивація – сформована культура здорового харчування.

Науковці приділяють увагу розробці практичних рекомендацій для студентів із формування позитивної культури здорового способу життя (модель формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя), і, зокрема, харчування (Степанюк & Барна з співавт., 2025; Куштим & Бородай, 2023): вживати їжу лише при явних ознаках голоду, при відсутності таких – пити склянку води чи зайнятися якоюсь цікавою справою; харчуватися якісними продуктами, що містять важливі вітаміни й поживні речовини, мати збалансоване харчування; визначити тригери, що спонукають з'їсти зайве; вести щоденник харчування, що допомагає визначити першопричини переїдання; аналізувати не лише емоційні, а й соціальні причини переїдання (їсти за компанію, незручність відмовити від частування, запропонованого родичами/друзями та ін.); вчитися не «зажовувати» почуття, а проживати їх; для подолання розладів харчової поведінки й формування позитивної культури харчування й позитивного образу власного тіла (об'єктивне сприйняття власного тіла та позитивне ставлення до нього, відчуття власної краси, сили, гідності) обов'язково поєднувати здорове харчування з регулярними заняттями фізичними вправами, спортом, прогулянками, фізичними навантаженнями.

Ми поділяємо думку науковців (Самчук, 2019) в тому, що одним із провідних завдань науково-педагогічних працівників на сучасному етапі є розвиток мотивації студентів як до здорового харчування, так і до самовиховання, самоорганізації, планомірної роботи над собою з метою залучення всіх життєвих ресурсів, створення умов, завдяки яким здорове харчування стає ключовою складовою здорового способу життя і першочерговою вимогою здоров'я.

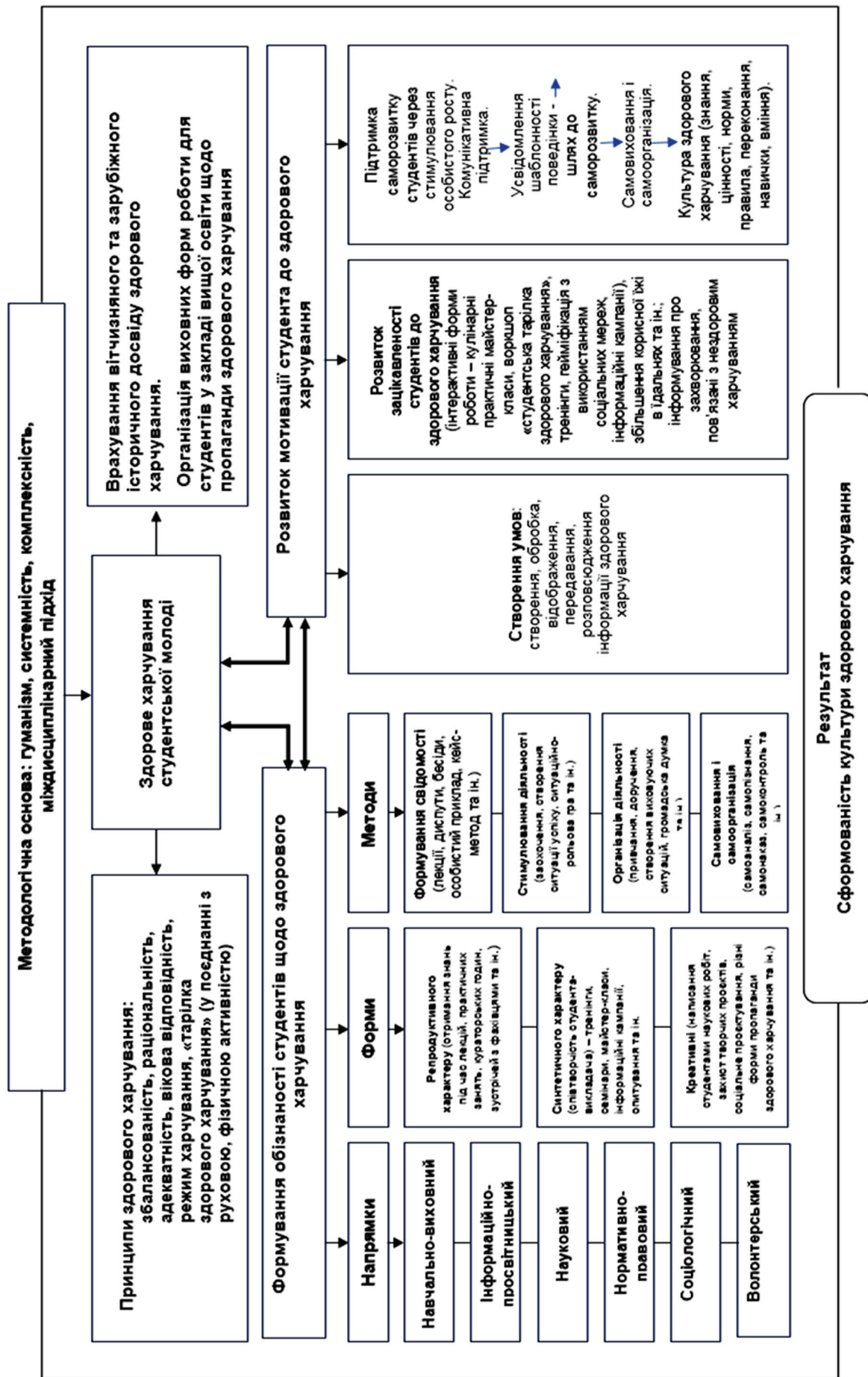


Рис.1. Модель формування культури здорового харчування студентської молоді

Висновки. Отже, здорове харчування студентів як провідна складова їх здорового способу життя, продовжує залишатися об'єктом міждисциплінарного дослідження, а формування обізнаності та культури здорового харчування студентів – важливим педагогічним завданням.

На сьогодні не існує єдиного підходу щодо висвітлення проблеми здорового харчування студентської молоді, увага звертається на різноманітні його аспекти: аналіз самооцінки студентами здорового харчування, розкриття його принципів, концепції організації правильного харчування, проблему збалансованого харчування молоді, вплив харчування на розвиток різноманітних захворювань, психологічні детермінанти харчової поведінки, вплив харчування на навчальну діяльність, особливості харчування студентів в умовах воєнного стану в Україні, аспекти розвитку мотивації до здорового харчування тощо.

Ми вважаємо, що формування культури здорового харчування студентів має проводитись із урахуванням принципів системності й комплексності у процесі навчальної, наукової, позанавчальної та інших видів діяльності, враховувати вікові особливості студентського віку та інші базові критерії, що визначають особливості харчової поведінки представників студентської молоді.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо проведення міждисциплінарних досліджень з метою підготовки актуальних наукових праць, навчально-методичних посібників, науково-популярних видань для здобувачів вищої освіти з метою формування їхньої мотивації до здорового харчування, формування відповідної системи знань та культури здорового харчування.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. URL: <https://readli.net/chitat-online/?b=293942&pg=1>.
2. Арнольд з Вілланови. Салернський кодекс здоров'я. З латинської переклав Андрій Содомора. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Vilanova_Arnau_de/Salernskyi_kodeks_zdorovia.pdf.
3. Батрона Д., Латишев М., Петрова Н., Савка М., Цімболинець Н. Дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти: харчування, сон, рухова активність. *Education. Innovation. Practice*. Vol. 13, №7, 2025. С. 20–25.

4. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія. Полтава: ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.

5. Босецька Н. Г., Бровенко Т. В., Перепелиця В. В. Практики здорового харчування: європейський досвід. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі*. 2022. Вип. 1. С. 12–17.

6. Будченко І. Раціональне харчування як важливий чинник здоров'я здобувачів освіти. *Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «New Horizons in Scientific Research: Challenges and Solutions» (March 31 - April 2, 2025. Marseille, France)*. European Open Science Space, 2025. С. 215–219.

7. Волошко Н. І. Еволюція психологічної культури здорового способу життя. 2010. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6214/1/Стаття9.pdf>.

8. Горобей М. П. Особливості впливу харчування на стан здоров'я і поведінку студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129 (3). С. 94–96.

9. Гришко О. Алгоритм здоров'я Миколи Амосова – актуальне питання сьогодення. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. наук. матеріал. І міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 23 листоп. 2023 р. Полтава, 2023. С. 134–140.

10. Дін Сяовей, Лі Ін. Філософські принципи традиційної китайської медицини. URL: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/download>.

11. Зелена М., Ковалів М., Юрченко С. Гігієнічна оцінка фактичного харчування студентів-медиків в сучасних умовах. *Молодий вчений*. № 1 (132) 2025 р. С. 42–46. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-14>.

12. Зошук С. Який харч – таке здоров'я. З передмовами доктора М. Грушкевича, ЗСА і д-ра Р. Бірхера (Швейцарія). *Наукове т-во імені Т. Шевченка в Канаді*. Т. 52: Торонто-Відень, 1985. 344 с. URL: <https://seedsandroots.net/stepan-zoshuk-yakuj-harch-take-zdorovya/>.

13. Кандиба П. О. Важливість правильного харчування в житті студентів. Матеріали восьмої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії». Вид. ФОП Гордієнко Є. І., Черкаси, 2024. С. 76–78.

14. Карпова І. Г. Самооцінка здорового способу життя молоддю Чернігівського регіону. *Ввічливість. Humanitas*, 2025. №6. С. 99–108.

15. Кругляк М. Е. Життя та побут студентства підросійської України другої половини ХІХ-початку ХХ століття: дис... канд. іст. наук : 07.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2010. 301 с.

16. Куштим С. І., Бородай А. Б. Формування культури харчування студентів. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у ХХІ столітті*: тези доповідей XLVI Міжнародної наукової

студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2022 рік (м. Полтава, 25 квітня 2023 р.). Полтава: ПУЕТ, 2023. С. 656–659.

17. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ : Вид-во, 2013. 268 с.

18. Миронюк І., Лепканич А. Ключові аспекти мотивації студентів вищих навчальних закладів у формуванні звичок здорового харчування. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/77748d6c-39ad-4855-881b-66e825cabfca/content>.

19. Миронюк І., Лепканич А. Окремі базові підходи у формуванні здорових моделей харчування молоді, яка навчається. *Матеріали 77-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*. Уклад. д. пед. н. Стеблюк С. В., 27-28 лютого 2023 року. Ужгород, 2023. С. 36–39.

20. Мішукова О. М. Дослідження поняття «гастрономічний дискурс»: історичний огляд. *Нова філологія*. 2020. № 7. С. 78–82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Novfil_2020_79_15.

21. Національна молодіжна стратегія до 2030 року : Указ Президента України від 12 березня 2021 року № 94/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>.

22. Нікітченко М. Б., Гоголева О. М., Головка В. М. Раціональне харчування як фактор оздоровчої програми. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6356a5ae-7dcc-4417-b811-7e8846c38bad/content>.

23. Огнєв В. А., Галічева Н. О., Сокол К. М., Усенко С. Г., Федак Н. Ф., Рубінський М. Д., Петрова З. П., М'якіна О. В., Чумак Л. О. Медико-соціальні аспекти здорового способу життя студентів. *Медицина сьогодні і завтра*. 2011. № 3. С. 163–169. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Msiz_2011_3_35.

24. Остропольська М. В., Дружко А. К. Еволюція харчових практик на території сучасної України: історичний розвиток і біологічні адаптації. *Global trends in science and education : materials of the 11th International scientific and practical conference (November 17-19, 2025)*. SPC «Sci-conf.com.ua», Kyiv, Ukraine. 2025. С. 824–826.

25. Панишко Ю. М., Канюк Й. І., Корнілова Л. Є., Довбуш Р. Т. Микола Михайлович Амасов. До 105-річчя від дня народження. *Феномен людини. Здоровий спосіб життя: зб. наук. праць*. / За ред. доц. Ю. М. Панишка. Львів, 2018. Вип. 82 (148). С. 37–43.

26. Півень Н. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих. URL: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf.

27. Порівняйте свою їжу з «Тарілкою здорового харчування». URL: <https://moz.gov.ua/uk/porivnjajte-svoju-izhu-z-tarilkoju-zdorovogo-harchuvannja>.

28. Салернський кодекс здоров'я. Арнольд де Віланова. / Пер. з латинської, передмова і коментарі А. О. Содомори. Львів, ЛОБФ Медицина і право. 2011. 64 с.
29. Самчук Т. Харчування студентів Університету св. Володимира (1834-1863 рр.). *Часопис української історії*. 2019. С. 19–28.
30. Семигіна Т., Романова Н., Белишев О. Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя. *Здоровий спосіб життя*. Вісник. 2010. С. 139–149.
31. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. URL: <https://geront-kiev-ua.antiaging.org.ua/library/psid/t25/n2/Simakhina.pdf>.
32. Сливка Л. Історико-філософські основи здоров'язбережувального виховання. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. Випуск 3/35 (2016). С. 208–216.
33. Степанюк А. В., Барна Л. С., Білецька Г. А., Жирська Г. Я., Міщук Н. Й. Формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Теорія та методика навчання природничих наук*. № 9. 2025. С. 113–121.
34. Суценко М. Здорове харчування студентів. *Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2015»* : у 5-ти тт. / Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. Т. 4. С. 332–333.
35. Формування здорового способу життя: навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
36. Хмельницька Л. Еволюція традиційної системи харчування українців. *Наукові записки з української історії: Збірник наукових статей*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 49–56.
37. Цигура Г., Гаркуша С. Особливості харчування студентів в умовах воєнного стану в Україні. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12. № 6. С. 52–59.
38. Шемчак І. А., Столярик В. А. Раціональне харчування студентів. *Матеріали I Науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*, Вінниця, 10–12 березня 2021 р. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2021/paper/view/11940>.
39. Шукатка О., Криворучко І., Горлова Л., Мудра В., Бенцак Л. Синергізм здоров'язбережувальних ідей Гіппократа в контексті розвитку дієтетики. *Освіта. Інноватика. Практика*. Том 12. № 4. 2024. С. 59–63. URL: <https://www.oip-journal.org/index.php/oip/article/view/354>.
40. Якусик Т. Харчування студентів Київської духовної академії (1819-1869 рр.). *Київська Академія*. 2020. № 17. С. 11–38. URL: <https://ka.ukma.edu.ua/article/view/226385>.

References

1. Amosov, M. M. (2002). Entsyklopediya Amosova. Alhorytm zdorovya [Amosov Encyclopedia. Health Algorithm]. URL: <https://readli.net/chitat-online/?b=293942&pg=1> [in Ukrainian].
2. Arnold z Villanovy. (1975). Salernskyy kodeks zdorovya. Z latynskoyi pereklav Andriy Sodomora [Arnold of Villanova. Salerno Code of Health. Translated from Latin by Andriy Sodomora]. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Vilanova_Arnau_de/Salernskyy_kodeks_zdorovia.pdf [in Ukrainian].
3. Batrona, D., Latyshev, M., Petrova, N., Savka, M., Tsimbolynets, N. (2025). Dotrymannya zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachamy vyshchoyi osvity: kharchuvannya, son, rukhova aktyvnist [Maintaining a healthy lifestyle by obtaining higher education: nutrition, sleep, physical activity]. *Education. Innovation. Practice – Education. Innovation. Practice*. Vol. 13, 7. Ss. 20–25 [in Ukrainian].
4. Bobrytska V. I. (2010). *Formuvannya zdorovya molodi : aktualizatsiya svitovoho retrodosvidu v umovakh suchasnoyi universytetskoyi osvity : monohrafiya* [Formation of youth health: actualization of world retroexperience in the conditions of modern university education: monograph]. Poltava: FOP Rybalka D. L. [in Ukrainian].
5. Bosetska N. H., Brovenko T. V., Perepelytsya V. V. (2022). Praktyky zdorovoho kharchuvannya: yevropeyskyy dosvid [Healthy eating practices: European experience]. *Naukovyy visnyk Poltavskoho universytetu ekonomiky i torhivli – Scientific Bulletin of the Poltava University of Economics and Trade*, 1, ss. 12–17 [in Ukrainian].
6. Budchenko I. (2025). Ratsionalne kharchuvannya yak vazhlyvy chynnyk zdorovya zdobuvachiv osvity [Rational nutrition as an important factor in the health of students]. *Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «New Horizons in Scientific Research: Challenges and Solutions» – Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «New Horizons in Scientific Research: Challenges and Solutions»*. (pp. 215–219). Marseille: European Open Science Space [in France].
7. Voloshko N. I. (2010). Evoliutsiia psykholohichnoi kultury zdorovoho sposobu zhyttia [Evolution of the psychological culture of a healthy lifestyle] URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6214/1/Stattia9.pdf> [in Ukrainian].
8. Horobey M. P. (2015). Osoblyvosti vplyvu kharchuvannya na stan zdorovya i povedinku studentiv [Features of the impact of nutrition on the health and behavior of students]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*, 129 (3), ss. 94–96 [in Ukrainian].
9. Hryshko O. (2023). Alhorytm zdorovya Mykoly Amosova – aktualne pytannya sohodennya [Mykola Amosov's health algorithm is a relevant issue

today]. : zb. nauk. material. I mizhnar. nauk.-prakt. konf. *Proyavy rezyliyentnosti na riznykh rionnyakh systemy: simya, osvita, suspilstvo pid chas viyny* – zb. nauk. material. I mizhnar. nauk.-prakt. conf. *Manifestations of resilience at different levels of the system: family, education, society during the war.* (pp. 134–140). Poltava [in Ukrainian].

10. Din Siaovei Li In. (2024) *Filosofski pryntsypy tradytsiinoi kytaiskoi medytsyny* [Philosophical principles of traditional Chinese medicine]. URL: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/c8d808db-1bd3-4038-86b0-5ab1e28856b7/content> [in Ukrainian].

11. Zelena M., Kovaliv M., Yurchenko S. (2025). *Hihiyenichna otsinka faktychnoho kharchuvannya studentiv-medykiv v suchasnykh umovakh* [Hygienic assessment of the actual nutrition of medical students in modern conditions]. *Molodyy vchenyy – Young scientist*, 1 (132), ss. 42–46. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-14> [in Ukrainian].

12. Zoshchuk S. (1985). *Yakykh kharch – take zdorovya* [What kind of food is what kind of health]. Z peredmovamy doktora M. Hrushkevycha, ZSA i d-ra R. Birkhera (Shveytsariya). *Naukove T-vo imeni T. Shevchenka v Kanadi* – With forewords by Dr. M. Hrushkevych, ZSA and Dr. R. Bircher (Switzerland). Scientific Society named after T. Shevchenko in Canada. Vol. 52: Toronto-Viden. URL: <https://seedsandroots.net/stepan-zoshhuk-yakykharch-take-zdorovya/> [in Canada].

13. Kandyba P. O. (2024). *Vazhlyvist pravylnoho kharchuvannya v zhytti studentiv* [The importance of proper nutrition in the lives of students]. *Materialy vosmoyi mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «Intehratsiyni ta innovatsiyni napryamy rozvytku kharchovoyi industriyi» – Materials of the Eighth International Scientific and Practical Conference «Integration and Innovation Directions of Food Industry Development».* (pp. 76–78). Cherkasy: Vyd. FOP Hordiyenko Ye.I [in Ukrainian].

14. Karpova I. H. (2025). *Samootsinka zdorovoho sposobu zhyttya moloddyu Chernihivskoho rehionu* [Self-assessment of a healthy lifestyle among youth of Chernihiv region]. *Vvichlyvist. Humanitas – Politeness. Humanitas*, 6, ss. 99–108 [in Ukrainian].

15. Kruhlyak M. E. (2010). *Zhyttya ta pobut studentstva pidrosiyskoyi Ukrayiny druhoyi polovyny KhIKh-pochatku KhKh stolittya* [Life and everyday life of students in Russian-occupied Ukraine in the second half of the 19th and early 20th centuries]. *Candidate's thesis*. Kyiv: KNU [in Ukrainian].

16. Kushtym S. I., Boroday A. B. (2023). *Formuvannya kultury kharchuvannya studentiv* [Formation of students' nutritional culture]. *Aktualni pytannya rozvytku nauky ta zabezpechennya yakosti osvity u KhKhI stolitti : tezy dopovidey KhLVI Mizhnarodnoyi naukovo-yi studentskoyi konferentsiyi za pidsumkamy naukovo-doslidnykh robit studentiv za 2022 rik* – *Current issues of the development of science and ensuring the quality of education in the 21st century: abstracts of reports of the XLVI International Scientific Student Conference based on the results of students' research works for 2022.* (ss. 656–659). Poltava: PUET [in Ukrainian].

17. Nosko M. O., Hryshchenko S. V., Nosko Yu. M. (2013). *Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya [Formation of a healthy lifestyle]*. Kyiv: Vyd-vo [in Ukrainian].

18. Myronyuk I., Lepkanych A. (2024). Klyuchovi aspekty motyvatsiyi studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv u formuvanni zvychoh zdorovoho kharchuvannya [Key aspects of motivation of higher education students in forming healthy eating habits]. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/77748d6c-39ad-4855-881b-66e825cabfca/content> [in Ukrainian].

19. Myronyuk I., Lepkanych A. (2023). Okremi bazovi pidkhody u formuvanni zdorovykh modeley kharchuvannya molodi, yaka navchayetsya [Some basic approaches in forming healthy eating patterns for young people who are studying]. *Materialy 77-oyi pidsumkovoyi naukovoyi konferentsiyi profesorsko-vykladatskoho skladu fakultetu zdorovya ta fizychnoho vykhovannya DVNZ «Uzhhorodskyy natsionalnyy universytet» – Materials of the 77th final scientific conference of the teaching staff of the Faculty of Health and Physical Education of the State Higher Educational Institution «Uzhhorod National University»*. (Ss. 36–39). Uzhhorod [in Ukrainian].

20. Mishukova O. M. (2020). Doslidzhennya ponyattya «hastronomichnyy dyskurs»: istorychnyy ohlyad [Research into the concept of «gastronomic discourse»: a historical overview]. *Nova filolohiya – New philology*, 7, ss. 78–82 [in Ukrainian].

21. Natsionalna molodizhna stratehiya do 2030 roku: Ukaz Prezydenta Ukrayiny vid 12 bereznya 2021 roku № 94/2021 [National Youth Strategy until 2030: Decree of the President of Ukraine dated March 12, 2021 No. 94/2021 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text> [in Ukrainian].

22. Nikitchenko M. B., Hoholyeva O. M., Holovko V. M. (2018). Ratsionalne kharchuvannya yak faktor ozdorovchoyi prohramy [Rational nutrition as a factor in a health program]. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6356a5ae-7dcc-4417-b811-7e8846c38bad/content> [in Ukrainian].

23. Ohnyev V. A., Halicheva N. O., Sokol K. M., Usenko S. H., Fedak N. F., Rubinsky et al. (2011). Medyko-sotsialni aspekty zdorovoho sposobu zhyttya studentiv [Medical and social aspects of a healthy lifestyle of students]. *Medytsyna sohodni i zavtra – Medicine today and tomorrow*, 3, ss. 163–169 [in Ukrainian].

24. Ostropolska M. V., Druzhko A. K. (2025). Evolyutsiya kharchovykh praktyk na terytoriyi suchasnoyi Ukrayiny: istorychnyy rozvytok i biolohichni adaptatsiyi [Evolution of food practices in modern Ukraine: historical development and biological adaptations]. *Global trends in science and education : materials of the 11th International scientific and practical conference – Global trends in science and education : materials of the 11th International scientific and practical conference*. (pp. 824–826). Kyiv: SPC «Sci-conf.com.ua» [in Ukrainian].

25. Panyshko Yu. M., Kanyuk Y. I., Kornilova L. Ye., Dovbush R. T. (2018). Mykola Mykhaylovych Amasov. Do 105-richchya vid dnya narodzhennya [Nikolai Mikhailovich Amasov. To the 105th anniversary of his birth]. Yu. M. Panyshko (Eds). *Fenomen lyudyny. Zdorovyiy sposib zhyttya: zb. nauk. prats. – The phenomenon of man. A healthy lifestyle [Text]: collection of scientific works*. 82 (148), (pp. 37–43). Lviv [in Ukrainian].

26. Piven N. (2017). Rekomendatsiyi shchodo zdorovoho kharchuvannya doroslykh [Recommendations for healthy eating for adults]. URL: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf [in Ukrainian].

27. Porivnyayte svoyu yizhu z «Tarilkoyu zdorovoho kharchuvannya» [Compare your food to the «Healthy Eating Plate»]. URL: <https://moz.gov.ua/uk/porivnjajte-svoju-izhu-z-tarilkoju-zdorovogo-harchuvannja> [in Ukrainian].

28. Salernskyy kodeks zdorovya. Arnold de Vilanova (2011). [Salerno Health Code. Arnold de Vilanova]. A. O. Sodomory (Eds). Lviv: LOBF Medytsyna i pravo, (64 p.) [in Ukrainian].

29. Samchuk T. (2019). Kharchuvannya studentiv Universytetu sv. Volodymyra (1834-1863 rr.) [Nutrition of students of St. Volodymyr's University (1834-1863)]. *Chasopys ukrayinskoyi istoriyi – Journal of Ukrainian History*, ss. 19–28 [in Ukrainian].

30. Semyhina T., Romanova N., Bielyshev O. (2010). Samootsinka molodi shchodo zdorovia ta sposobu zhyttia [Youth self-assessment of health and lifestyle]. *Zdorovyiy sposib zhyttia. Visnyk – Healthy ways to lose weight. Visnyk*, ss. 139–149 [in Ukrainian].

31. Simakhina H. O., Naumenko N. V. (2016). Kharchuvannya yak osnovnyy chynnyk zberezheniya stanu zdorovya naselennya [Nutrition as the main factor in maintaining the health of the population]. URL: <https://geront-kiev-ua.antiaging.org.ua/library/psid/t25/n2/Simakhina.pdf> [in Ukrainian].

32. Slyvka, L. (2016). Istoryko-filosofski osnovy zdorovyazberezhuvalnoho vykhovannya [Historical and philosophical foundations of health-preserving education]. *Lyudynoznavchi studiyi. Seriya «Pedahohika» – Humanities Studies. Series «Pedagogy»*, 3/35, ss. 208–216 [in Ukrainian].

33. Stepanyuk A. V., Barna L. S., Biletska H. A., Zhyrska H. Ya., Mishchuk N. Y. (2025). Formuvannya motyvatsiyi zdobuvachiv vyshchoyi osvity do zdorovoho sposobu zhyttya [Formation of motivation of higher education students towards a healthy lifestyle]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Mykhayla Kotsyubynskoho. Seriya: Teoriya ta metodyka navchannya pryrodnychyykh nauk – Scientific notes of the Mykhailo Kotsiubynskyyi Vinnytsia State Pedagogical University. Series: Theory and methods of teaching natural sciences*, 9, ss. 113–121 [in Ukrainian].

34. Sushchenko, M. (2015). Zdorove kharchuvannya studentiv [Healthy nutrition of students]. *Zbirnyk naukovyykh prats studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh «Moloda nauka-2015» : u 5ty tt. - Collection of scientific works of*

students, postgraduates and young scientists «Young Science-2015»: in 5 volumes (Vol. 4), (ss. 332–333)/ Zaporizhzhya: ZNU [in Ukrainian].

35. Andriuchenko T., Vakulenko O., Volkov V., Dziuba N., Koliada V., Komarova N. «et al.». (2018). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia : navchalno-metodychni rekomendatsii [Formation of a healthy lifestyle: educational and methodological recommendations]. Kyiv: DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky» [in Ukrainian].

36. Khmelnytska L. (2019). Evolyutsiya tradytsiynoyi systemy kharchuvannya ukrayintsiv [Evolution of the traditional Ukrainian food system]. *Naukovi zapysky z ukrayinskoyi istoriyi: Zbirnyk naukovykh statey – Scientific notes on Ukrainian history: Collection of scientific articles*, ss. 49–56 [in Ukrainian].

37. Tsyhura H., Harkusha S. (2024). Osoblyvosti kharchuvannya studentiv v umovakh voyennoho stanu v Ukrayini [Peculiarities of student nutrition during martial law in Ukraine]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice* (Vol. 12), 6, ss. 52–59 [in Ukrainian].

38. Shemchak I.A., Stolyaryk V.A. (2021). Ratsionalne kharchuvannya studentiv [Rational nutrition of students]. *Materialy L Naukovo-tekhnichnoyi konferentsiyi pidrozdiliv VNTU – Materials of the L Scientific and Technical Conference of VNTU Divisions*. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2021/paper/view/11940> [in Ukrainian].

39. Shukatka O., Kryvoruchko I., Horlova L., Mudra V., Bentsak L. (2024). Synerhizm zdorovyazberezhuvalnykh idey Hippokrata v konteksti rozvytku diyetetyky [Synergism of Hippocrates' health-preserving ideas in the context of the development of dietetics]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*. (Vol. 12), 4, ss. 59–63 [in Ukrainian].

40. Yakusyk T. (2020). Kharchuvannya studentiv Kyyivskoyi dukhovnoyi akademiyi (1819-1869 rr.) [Nutrition of students of the Kyiv Theological Academy (1819-1869)]. *Kyyivska Akademiya – Kyiv Academy*, 17, ss. 11–38 [in Ukrainian].

.....
Ірина КАРПОВА Iryna KARPOVA

ORCID 0000-0003-2939-0551
Кандидатка педагогічних наук,
доцентка,
доцентка кафедри соціальної роботи
та освітніх і педагогічних наук,
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна)
E-mail: irina.karпова.1962@ukr.net

ORCID 0000-0003-2939-0551
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Associate
Professor of the Department of Social
Work and Educational and
Pedagogical Sciences,
T. H. Shevchenko National
University «Chernihiv Colehium»,
(Chernihiv city, Ukraine)
E-mail: irina.karпова.1962@ukr.net