

2.1. Збалансованість харчування людини – основа здоров'я нації

Сьогодні інтерес до здорового харчування обумовлений впливом таких взаємопов'язаних та взаємообумовлених факторів: в першу чергу, традиціями і звичками у харчуванні та рівнем обізнаності населення, і тільки після цього купівельною спроможністю населення (платоспроможний попит найбільш заможної частини населення України та специфічних цільових груп). Харчовий раціон населення має бути збалансованим, на це безпосередньо впливає фізична доступність продовольства, рівень доходів населення, що забезпечує економічну доступність продовольства і якість продовольства та його екологічність.

Здоровий спосіб життя неможливий без здорового збалансованого харчування. Для повноцінного життя нашому організму необхідно повноцінне харчування. Людині потрібні:

- вода, оскільки наші клітини здебільшого складаються з рідини;
- білки, мінеральні речовини - це будівельний матеріал для клітин і тканин;
- жири, вуглеводи - джерела енергії;
- вітаміни, мікроелементи - завдяки їм, відбувається обмін речовин.

Ці поживні речовини повинні надходити в певних кількостях. Ще древні мудреці стверджували щодо їжі: все ліки і все отрута, вирішує доза.

Нераціональне харчування, особливо надмірне споживання жирів, дефіцит багатьох вітамінів, мінеральних речовин, харчових волокон сприяють широкому розповсюдженню багатьох хронічних неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних (атеросклероз, гіпертонія, інсульт, ішемічна хвороба серця), окремих видів раку, цукрового діабету, жовчнокам'яної хвороби, подагри, карієсу зубів, ожиріння, анемії різного походження, остеопорозу, які вважають хворобами віку [4, 15].

Зниження якості і кількості харчування на фоні негативних екологічних умов приводить до зниження захисних сил організму, катастрофічного

зростання не тільки багатьох неінфекційних хронічних хвороб, але й прогресування генетично залежних захворювань [18].

Інтенсивне забруднення навколишнього середовища сприяє постійному підвищенню забруднення продуктів харчування нітратами, пестицидами, солями важких металів, радіонуклідами. Так 60 – 80 % сторонніх речовин потрапляє в організм із продуктами харчування [5, 11, 20].

Сучасний рівень розвитку науки про харчування дозволяє зробити висновок про те, що їжа є одним з головних факторів, що визначають стан здоров'я населення. Згідно з даними експертів ФАО/ВООЗ, залежно від національно - регіональних особливостей, здоров'я населення визначається:

- спадковістю на 10-15%;
- екологічною ситуацією на 10-20%;
- рівнем розвитку систем охорони здоров'я на 10-15%;
- інші 50-70% залежать від способу життя, найважливішим доданком якого є харчування, обумовлене кількісним вмістом та якісним складом споживаних людиною нутрієнтів.

У більшості населення України, за даними Інституту харчування АМНУ, виявлені порушення повноцінного харчування, зумовлені як недостатнім споживанням харчових речовин, так і порушенням харчового раціону, в першу чергу нестачею вітамінів, макро- і мікроелементів, повноцінних білків, і нераціональним їх співвідношенням. За оцінкою вчених дефіцит білка складає 30-40%, а вітамінів – 40-60%.

Визначання раціонального балансу в харчуванні це насамперед методологічна робота, яка охоплює декілька галузей наук, таких як медицина і санітарія, фізіологія, біохімія і ряд інших, не менш важливих наук. Пов'язано це з тим, що збалансованість харчування людини залежить від людини особисто та від множини інших впливаючих факторів.

До таких факторів належать:

- по-перше, стан здоров'я самої людини, його вік, рід професійної діяльності, спосіб життя та інші аспекти, що визначають потребу організму в тій чи іншій кількості поживних речовин, мінералів і вітамінів;

- по-друге, концентрація цих речовин в продуктах харчування.

Наприклад, за спостереженнями дослідників з США [13] за останні 50-70 років вміст мінералів, вітамінів і протеїнів у ряді груп продуктів харчування, особливо у фруктах, знизився в середньому на 5-40%. З 1950 по 1999 роки вміст кальцію в овочах знизився на 23%, заліза - на 27%, фосфору - на 14% на суху вагу. Вміст вітамінів по 43 дослідженим продуктам показує зменшення кількості рибофлавіну (вітаміну В2) - на 38%, аскорбінової кислоти (вітаміну С) - на 20%. Однією з причин зниження зазначаються заходи щодо інтенсифікації сільгоспвиробництва, що приводили до збільшення ваги і врожайності культур при зниженні їх поживної цінності. В табл. 1 показані складові існуючої моделі раціонального харчування населення.

Таблиця 1

Модель раціонального харчування

Складові раціонального харчування		
1. Харчовий раціон (енергетична рівновага)	2. Режим харчування	3. Збалансоване харчування
Дотримувати рівноваги між енергією, що надходить з їжею і енергетичними затратами організму (калорійність добового раціону). Збалансованість між головними компонентами їжі. Енергетична цінність добового раціону харчування повинна відповідати енерговитратам організму. Енерговитрати організму залежать від статі (у жінок вони нижче в середньому на 10%), віку (у літніх людей вони нижче в середньому на 7% у кожному десятилітті), фізичної активності, професії. Наприклад, для осіб розумової праці енерговитрати складають 2000 - 2600 ккал, а для спортсменів або осіб, що займаються важкою фізичною працею, до 4000 - 5000 ккал на добу.	Харчування має бути дробовим (3 - 4 рази на добу), регулярним (в один і той же час) і рівномірним, останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 2 - 3 години до сну. Дотримання сприятливої температури їжі. Вікові потреби організму. Відповідна обстановка. Сервіровка столу. Відсутність відволікаючих від їжі факторів.	Білками забезпечується 10 - 15%, жирами 15 - 30%, вуглеводами 55 - 75% добової калорійності. У перерахунку на грами це складе при різній калорійності раціону в середньому - 60 - 80 грамів білка, 60 - 80 грамів жиру і 350 - 400 грамів вуглеводів (на прості вуглеводи має припадати 30-40 г, на харчові волокна - 16 - 24 г)

Джерело: [складено автором].

Розглянемо більш детально кожен складову раціонального харчування.

I. Харчовий раціон.

Постановою Кабінету Міністрів України від 5 грудня 2007 р. № 1379[16] затверджено Методику визначення основних індикаторів продовольчої безпеки. При цьому визначено добову енергетичну цінність раціону людини, що визначається як сума добутків одиниці маси окремих видів продуктів, які споживаються людиною протягом доби, та їх енергетичної цінності. Граничний (пороговий) критерій встановлений у 2500 ккал на добу, при цьому 55% добового раціону повинні забезпечуватися за рахунок споживання продуктів тваринного походження. Для обчислення добових енерговитрат фізично активного дорослого населення величина основного обміну множиться на коефіцієнт фізичної активності (табл 2).

Таблиця 2

Групи працездатного населення залежно від рівня фізичної активності

Групи фізичної активності		Коефіцієнт фізичної активності	Орієнтований перелік спеціальностей
I	Працівники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність	1,4	Науковці, студенти, оператори ЕОМ, контролери, педагоги, диспетчери, працівники пультів управління.
II	Працівники легкої праці, легка фізична активність	1,6	Водії трамваїв, тролейбусів, працівники конвеєрів, швейники, пакувальники, працівники зв'язку радіоелектронної промисловості, сфери обслуговування, агрономи, медсестри, продавці промтоварів.
III	Робітники праці середньої тяжкості, середня фізична активність	1,9	Слюсарі, наладчики, верстатники, водії екскаваторів, бульдозерів, вугільних комбайнів, автобусів, текстильники, взуттьовики, залізничники, продавці промтоварів, водники, апаратники, металурги-доменщики, робітники хімічних заводів, лікарі хірурги.
IV	Робітники важкої та надто важкої фізичної праці, висока і дуже висока фізична активність	2,3 (чоловіки) 2,2 (жінки)	Будівельники, помічники буровиків, прохідники, механізатори, доярки, рільники, тваринники, деревообробники, металурги, ливарники, доменщики, вальники лісу, каменярі, землекопи, вантажники.

Джерело: [13]

Беручи до уваги вікову диференціацію, рівень фізичної активності та масу тіла розглянемо добові енерговитрати населення України, згідно з Додатком до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 18.11.99 №272(табл. 3, табл. 4).

Добові енерговитрати дорослого населення

Маса тіла, кг	Вік, роки																				
	18-29				30-39				40-59				60-74					75 і більше			
	Групи фізичної активності (табл. 1.2)																				
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV					
чоловіки																					
50	2030	2320	2755	3335	1918	2192	2603	3151	1792	2048	2432	2944	1652	1888	2242	2596	3240				
55	2128	2432	2888	3496	2002	2288	2717	3289	1890	2160	2565	3105	1736	1984	2356	2852					
60	2226	2544	3021	3657	2100	2400	2850	3450	1974	2256	2679	3243	1300	1300	1300	1300					
65	2338	2672	3173	3841	2198	2512	2983	3611	2072	2368	2812	3404	1904	2176	2584	3128					
70	2450	2800	3325	4025	2310	2640	3135	3795	2170	2480	2945	3565	2002	2288	2717	3289					
75	2562	2928	3477	4209	2408	2752	3268	3956	2268	2592	3078	3726	2100	2400	2850	3450					
80	2688	3072	3648	4416	2534	2896	3439	4163	2380	2720	3230	3910	2198	2512	2983	3611					
85	2814	3216	3819	4623	2660	3040	3610	4370	2492	2848	3382	4094	2296	2624	3116	3772					
90	2954	3376	4009	4853	2786	3184	3781	4577	2618	2992	3553	4301	2408	2752	3268	3956					
жінки																					
40	1512	1728	2052	2376	1470	1680	1995	2310	1428	1632	1938	2244	1344	1536	1824	2112	2240				
45	1610	1840	2185	2530	1568	1792	2128	2464	1442	1648	1957	2266	1442	1648	1957	2266					
50	1722	1968	2337	2706	1666	1904	2261	2618	1624	1856	2204	2552	1540	1760	2090	2420					
55	1820	2080	2470	2860	1764	2016	2394	2772	1708	1952	2318	2684	1624	1856	2204	2552					
60	1932	2208	2622	3036	1876	2144	2546	2948	1820	2080	2470	2860	1722	1968	2337	2706					
65	2030	2320	2755	3190	1974	2256	2679	3102	1918	2192	2603	3014	1806	2064	2451	2838					
70	2142	2448	2907	3366	2086	2384	2831	3278	2016	2304	2736	3168	2604	2976	3534	4092					
75	2240	2560	3040	3520	2170	2480	2945	3410	2114	2416	2869	3322	2002	2288	2717	3146					
80	2352	2688	3192	3696	2282	2608	3097	3586	2212	2528	3002	3476	2212	2528	3002	3476					

Джерело: [складено автором згідно з 13].

Добові енерговитрати дитячого населення

Вікові групи	0-3 місяці	4-6 місяців	7-12 місяців	1-3 роки	4-6 років	6 років (учні)	7-10 років	11-13 років		14-17 років	
								хлопчики	дівчатка	Юнаки	дівчата
Енергія, Ккал	120*	115*	110*	1540	2000	2200	2400	2800	2550	3200	2650

* Для дітей 0-12 місяців життя потреба наведена з розрахунку на 1 кілограм маси тіла.

Джерело: [складено автором згідно з 13].

За енергетичною цінністю харчування Україна в докризовий період перебувала в групі найбільш розвинутих країн: у 1990 р. добовий душовий набір продуктів харчування містив 3,6 тис. Ккал. В останньому десятиріччі минулого століття системна криза виробництва і споживання різко погіршила продовольчу ситуацію: у 1999 р. цей показник загрозливо знизився до 2,5 тис. Ккал, а після 2000 р. почалося поступове підвищення середньодобового раціону.

У 2012 році (рис. 3) середньодобова поживність раціону українця становила 2954 ккал, що на 18,2 відсотка перевищує граничний критерій (2500 ккал). Порівняно із 2011 роком споживання калорій населенням України зросло на 0,1 відсотка.

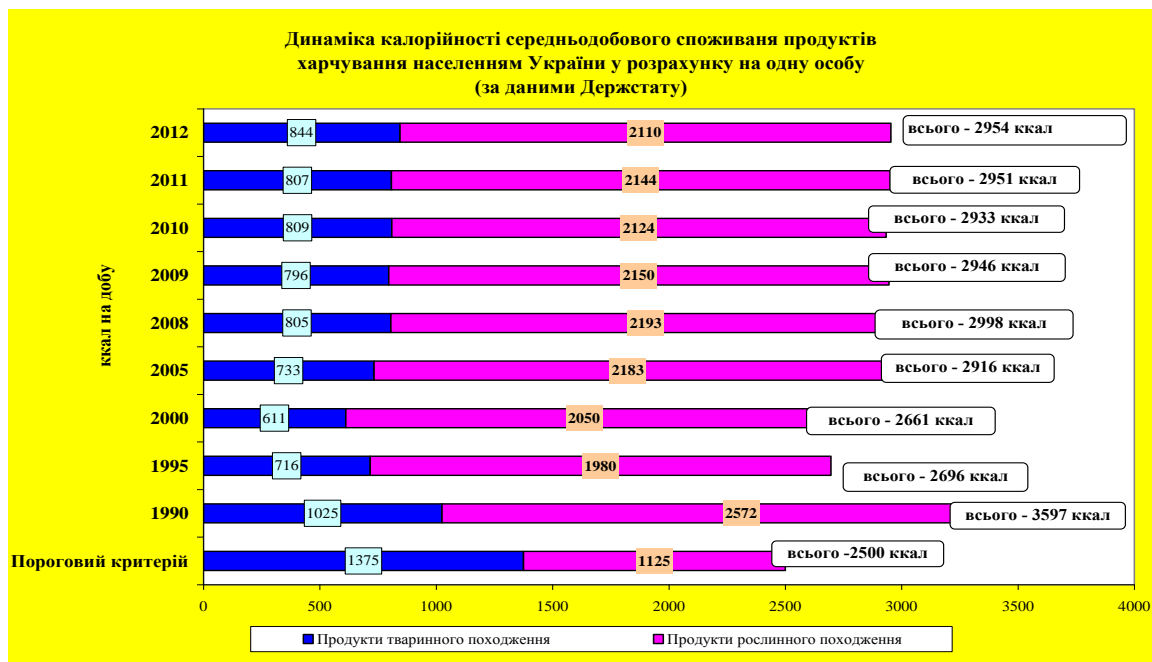


Рис. 3. Динаміка калорійності середньодобового споживання продуктів харчування населенням України у розрахунку на одну особу [10]

Як і у попередні роки, основну частину калорій українці споживали разом із продукцією рослинного походження. Натомість лише 28,6 відсотка середньодобового раціону забезпечується за рахунок споживання продукції тваринного походження, що майже у 2 рази нижче за встановлений пороговий критерій (55 відсотків). При цьому, порівняно з 2011 роком кількість калорій, яку споживало населення у вигляді харчових продуктів тваринного походження, зросла на 4,6 відсотка [10].

II. Режим харчування

Оптимальною вважається ситуація, коли фактичне споживання продуктів харчування особою впродовж року відповідає раціональній нормі, тобто коефіцієнт співвідношення між фактичним і раціональним споживанням дорівнює одиниці.

Таблиця 5

Розрахунок індикатора достатності споживання продуктів харчування (на особу на рік, кілограмів)

Продукти харчування	Раціональна норма (розрахунки МОЗ України)	Фактичне споживання у 2012 році (дані Держстату)	Індикатор достатності споживання	Довідково: фактичне споживання у 2011 році (дані Держстату)

Хліб і хлібопродукти (у перерахунку на борошно)	101,0	109,4	1,08	110,4
М'ясо і м'ясопродукти	80,0	54,4	0,68	51,2
Молоко і молокопродукти	380,0	214,9	0,57	204,9
Риба і рибопродукти	20,0	13,6	0,68	13,4
Яйця (шт.)	290	307	1,06	310
Овочі та баштанні	161,0	163,4	1,01	162,8
Плоди, ягоди та виноград	90,0	53,3	0,59	52,6
Картопля	124,0	140,2	1,13	139,3
Цукор	38,0	37,6	0,99	38,5
Олія рослинна всіх видів	13,0	13,0	1,00	13,7

Джерело: [10].

У 2012 році в Україні по більшості основних груп продовольства фактичне споживання знаходилося на рівні, або вище раціональних норм. Незважаючи на все ще помітне відставання фактичного споживання м'ясо-молочної та рибної продукції від раціональних норм, у 2012 році покращилася ситуація із їх споживанням населенням України. Порівняно з попереднім роком споживання: м'яса і м'ясопродуктів зросло на 6,3 відсотка, або на 3,2 кг на особу.

Збільшення споживання відбулося як за рахунок нарощування реалізації худоби та птиці у вітчизняними виробниками (на 3,1 відсотка), так і зростання імпорту м'ясопродуктів (в 1,7 рази); молока і молокопродуктів збільшилося на 4,9 відсотка, або на 10 кг на особу, що обумовлено зростанням вітчизняного виробництва молокосировини (на 2,6 відсотка); риби і рибопродуктів підвищилося на 1,5 відсотка, або на 0,2 кг на особу [10].

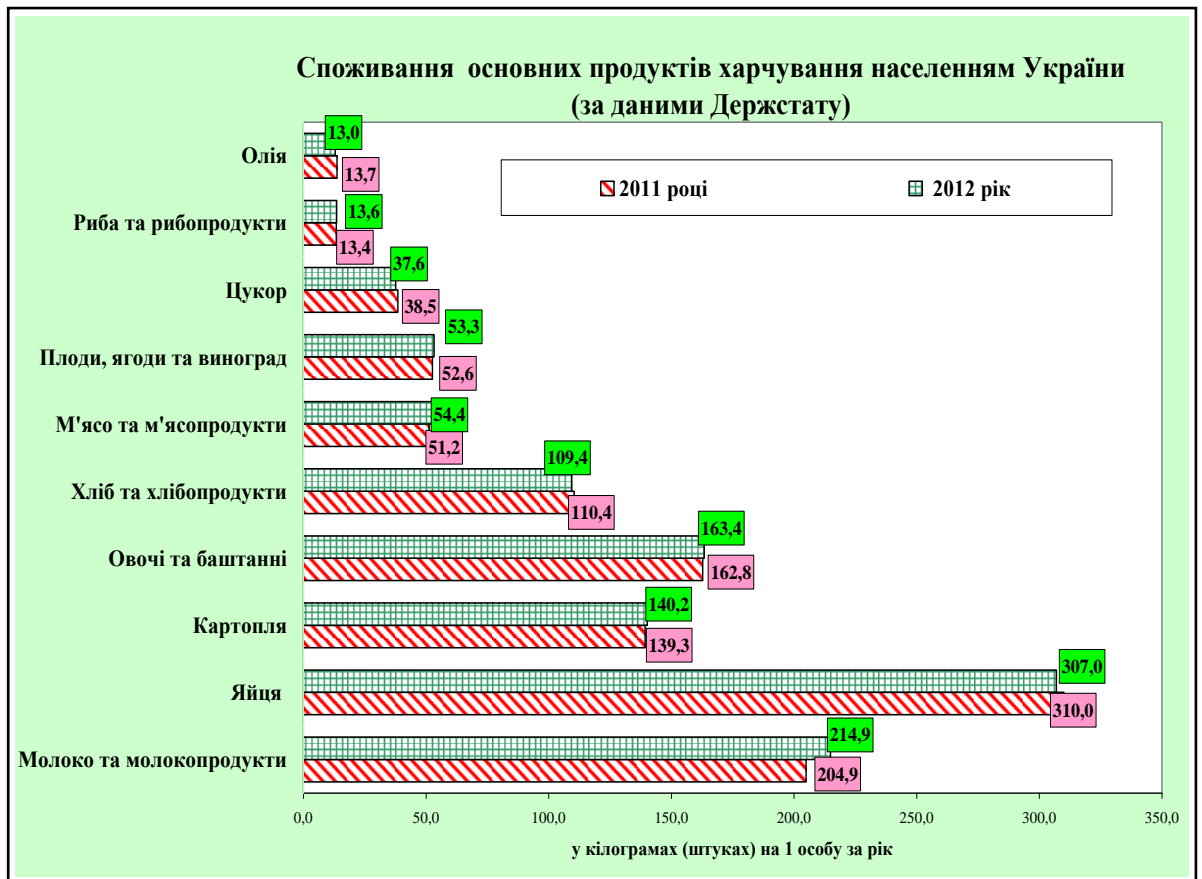


Рис. 4. Споживання основних продуктів харчування населенням України [10]

У 2012 році збереглася позитивна тенденція до поступового збільшення споживання українцями плодово-ягідної продукції (зростання порівняно з попереднім роком склало 1,3 відсотка).

Як і в попередні роки фактичне споживання за продовольчими групами "хліб і хлібопродукти", "картопля", перевищує раціональну норму, що є свідченням незбалансованості харчування населення, яке намагається забезпечити власні енергетичні потреби за рахунок більш економічно доступних продуктів [10].

III. Збалансованість харчування

Сьогодні людина використовує велике розмаїття різноманітних продуктів харчування. Продукти харчування можна поділити на ті, що мають біологічне походження, і – небіологічне. Основну масу їжі складають високомолекулярні речовини. До поживних речовин відносяться необхідні енергетичні і пластичні потреби організму. До поживних речовин відносяться 6 груп речовин: білки, вуглеводи, ліпіди, вітаміни, мінеральні речовини, вода. Крім поживних речовин

у їжі міститься велика кількість допоміжних речовин, які не мають ні енергетичного, ні пластичного значення, але саме вони виявляють смакові та інші якості їжі, допомагаючи всмоктуванню і розпаду поживних речовин. Присутність цих речовин має також прийматися до уваги при розробці раціонального харчування.

Як вже зазначалось, головними компонентами їжі є білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали, вода. Їх гігієнічні характеристики розглянуто в табл. 6.

Таблиця 6

Головні компоненти їжі та їх гігієнічні характеристики

Гігієнічні характеристики	Головні компоненти їжі			
	Білки	Жири	Вуглеводи	Вітаміни
Визначення	Високомолекулярні і сполуки, побудовані з 20 різних амінокислот, поєднаних пептидними зв'язками.	Використовується для позначення широкого класу органічних сполук – ліпідів (грец. <i>Lipos</i> – жир), загальною властивістю яких є їх добра розчинність у органічних розчинниках (ацетон, бензол, хлороформ та ін.) і нерозчинність у воді.	Харчові речовини, які використовуються в організмі людини, як джерело енергії.	Вітаміни – низькомолекулярні і сполуки органічної природи, які володіють високою біологічною активністю, містяться в їжі в невеликих кількостях і не можуть синтезуватись в організмі людини.
Функції	1. Будівельні елементи живих організмів. 2. Переносники різних гормонів і їх рецепторів у тканинах. 3. Транспортери кисню, заліза, жирних кислот, холестерину та інших речовин в крові та біологічних	1. Джерело енергії. 2. Захисна функція. Запобігають механічним пошкодженням внутрішніх органів людини. 3. Змащують шкіру. 4. Створюють структурні	Приймають участь у: - синтезі амінокислот; - синтезі нуклеїнових кислот; - синтезі коензимів; - синтезі глікопротеїдів; - синтезі мукополісахаридів.	Вітаміни забезпечують більшість реакцій обміну речовин в якості складового компоненту ферментів – коферментів.

	рідинах. 4.Фактор імунітету. 5.Регулюють активність апарату спадковості. 6. Каталітична.	елементи мембран клітин. 5.Беруть участь у метаболічних функціях кліткових мембран: бар'єрній, рецепторній, транспортній та ін. 6.Головний розчинник вітамінів А, Е, Д. 7.Поліпшують смакові властивості їжі.		
Види	Повноцінні (тваринного походження) Неповноцінні (рослинного походження)	Нейтральні жири: триацилгліцерини та вільні жирні кислоти; фосфоліпіди, гліколіпіди, стероїди, віск, терпени.	Моносахариди: глюкоза, фруктоза, галактоза. Дисахариди: сахароза (цукор), лактоза. Полісахариди: крохмаль, глікоген, пектинові речовини.	Жиророзчинні: А, Д, Е, К. Водорозчинні: В1, В2, РР, В6, В12, Вс, В3, Н, N, С, Р. До вітаміноподібних речовин належать: В15, Н1, В13, В4, В8, Вт, вітаміни U, F.
Добова потреба організму	В середньому складає 90-100г.	80—100 г, з яких 30 % мають забезпечуватись рослинними жирами.	400-500 г. Може досягати 700-800 г на добу.	Залежить від віку, статі, пори року та окремого виду вітаміну.

Джерело: [складено автором].

Поживний склад продуктів харчування складається саме з перелічених вище живильних речовин, які необхідні організму для заповнення запасів енергії, для утворення нових клітин замість загиблих, для зростання, життєдіяльності та продовження роду (табл. 7, 8, 9).

Людина повинна щодня отримувати з їжею поживні речовини (білки, жири і вуглеводи), а також достатню кількість мінеральних солей, вітамінів, води і клітковини.

Таблиця 7

Поживний склад продуктів харчування для основних соціальних і демографічних груп населення

1.	Показник		Білки, грамів		з них тваринні, грамів		Жири грамів (з них олії, грамів)		Вуглеводи, грамів		
1.	Діти, років	0-3	53		33		53 (6)		212		
		4-6	65		37		58 (10)		305		
		7-10	78		39		70 (16)		365		
		11-13	87		44		77 (18)		408		
		14-17	96		48		84 (20)		446		
2.	Непрацездатне населення		58,6				65,7		295,8		
	Група фізичної активності	Вік	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	
3.	Працездатне населення	I	18-29	55	67	30	37	56	68	320	392
			30-39	52	63	29	35	53	64	304	368
			40-59	50	58	28	32	51	58	288	336
		II	18-29	61	77	34	42	62	78	352	448
			30-39	59	73	32	40	60	74	344	424
			40-59	58	69	32	38	59	69	336	400
		III	18-29	72	91	40	50	73	92	416	528
			30-39	70	87	39	48	71	88	408	504
			40-59	69	81	38	45	70	82	400	472
		IV	18-29	84	107	46	59	85	100	488	624
			30-39	81	102	45	56	82	100	472	592
			40-59	78	106	42	53	79	97	456	560
4.	Особи похилого віку	60-74	58	65	-	-	54	60	270	300	
		75 і старше	52	53	-	-	48	54	240	270	

Джерело: [складено автором згідно з 13].

При споживанні харчових продуктів виявляється їх корисність, чи споживна цінність, яка зумовлена їх хімічним складом і комплексом властивостей. Біологічна, фізіологічна, лікувально-профілактична, органолептична, енергетична цінності і безпека (нешкідливість) у своєму комплексі характеризуються вмістом в продуктах поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів, мінералів, вітамінів та води), їх співвідношенням, енерготворною спроможністю, засвоюваністю, а також відсутністю шкідливих речовин, хвороботворних мікробів, сторонніх домішок.

Поживна цінність тим вища, чим більше вона задовольняє потребу організму в харчових, смакових речовинах і чим повніше відповідає принципам раціонального, збалансованого, повноцінного і адекватного харчування, тобто якості харчування.

Таблиця 8

Добова потреба населення у мінеральних речовинах

Вік/стать	Мінеральні речовини										
	Ca, мл	P, мл	Mg, мл	Fe, мл	Se, мкг	Cu, мл	Zn, мл	J, мкг	F, мг	I, мг	
0-3 місяці	400	300	50	4	10-15	0,3-0,5	3	40	-	-	
4-6 місяців	500	400	60	7	10-15	0,3-0,5	4	50	-	-	
7-12 місяців	600	500	70	10	10-15	0,3-0,5	7	60	-	-	
1-3 роки	800	800	100	10	10-30	0,3-0,7	10	70	-	-	
4-6 років	800	800	120	10	20	1,2	10	90	-	-	
6 років (учні)	800	800	150	12	30	1,5	10	100	-	-	
7-10 років	1000	1000	170	12	30	1,5	10	120	-	-	
11-13 років	хлопчики	1200	1200	280	12	40	2,0	15	150	-	-
	дівчатка	1200	1200	270	15	45	1,5	12	150	-	-
14-17 років	юнаки	1200	1200	400	12	50	2,5	15	200	-	-
	дівчата	1200	1200	300	15	50	2,0	13	200	-	-
чоловіки	1200	1200	400	15	70	-	15	-	0,75	0,15	
жінки	1100	1200	350	17	50	-	12	-	0,5	0,15	

Джерело: [складено автором згідно з 13].

Таблиця 9

Добова потреба населення у вітамінах

Вік/стать	Вітаміни											
	А, мкг	D, мкг	Е, мл	К, мкг	В ₁ , мл	В ₂ , мл	В ₆ , мл	Фолат, мкг	В ₁₂ , мкг	РР, мл	С, мл	
0-3 місяці	400	8	3	5	0,3	0,4	0,4	25	0,5	5	30	
4-6 місяців	400	10	4	8	0,4	0,5	0,5	40	0,5	6	35	
7-12 місяців	500	10	5	10	0,5	0,6	0,6	60	0,6	7	40	
1-3 роки	600	10	6	15	0,8	0,9	0,9	70	0,7	10	45	
4-6 років	600	10	7	20	0,8	1,0	1,1	80	1,0	12	50	
6 років (учні)	650	10	8	25	0,9	1,1	1,2	90	1,2	13	55	
7-10 років	700	2,5	10	30	1,0	1,2	1,4	100	1,4	15	60	
11-13 років	хлопчики	1000	2,5	13	45	1,3	1,5	1,7	160	2,0	17	75
	дівчатка	800	2,5	10	45	1,1	1,3	1,4	150	2,0	15	70
14-17 років	юнаки	1000	2,5	15	65	1,5	1,8	2,0	200	2,0	20	80
	дівчата	1000	2,5	13	55	1,2	1,5	1,5	180	2,0	17	75
чоловіки	1000	2,5	15	-	1,6	2,0	2,0	250	3	-	80	
жінки	1000	2,5	15	-	1,3	1,6	1,8	200	3	-	70	

Джерело: [складено автором згідно з 13].

На нашу думку, дотримання якісного і збалансованого харчування є причиною істотного поліпшення показників здоров'я в масштабах країни, що в свою чергу може привести до економії на витратах на охорону здоров'я.

Іншою вагомою причиною того, що в першу чергу держава має вести пропаганду збалансованого харчування є більш здорове населення. Що в свою чергу означає більш високу якість людського капіталу. Зростання показників здоров'я дітей сприятиме зростанню їхньої успішності, а в міру того, як вони будуть ставати дорослими та отримувати професійні навички - більш високому рівню професіоналізму, креативності та інноваційності мислення. Зниження дитячої смертності сприятиме зростанню чисельності працездатного населення в майбутньому. У дорослих - отриманню більш високих показників продуктивності праці. Вигоди від поліпшення якості людського капіталу вимірюються в мільярдах гривень на рік. Це вклад в майбутнє, про яке не так часто замислюються урядовці, але дарма.

Список використаних джерел:

1. Ахметова К. А. Продовольственная безопасность: состояние, проблемы, пути решения / К.А.Ахметова // Проблемы современной экономики. - № 2 (30). – 2009.

2. Берсенев В.А. За обеденный стол - вместе с калькулятором. Беседы о питании/ -К.: СМП "АВЕРС", 2003. -12 с.
3. Большой экономический словарь / Под ред. А.Н.Азрилияна. – 5е изд. доп. и перераб. – М.: Институт новой экономики, 2002. – 1280 с.
4. В. І. Ципріян та ін.; / Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування: Навч.-метод. посіб. для самост. роботи студ. з гігієни харчування/ Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. Каф. гігієни харчування. - К., 1999. - 60 с.:27 Василевская Л.С., Л.Г. Охнянская Физиологические основы: проблемы питания/ Вопросы питания. - М, 2002. –Том 71, N2. - С. 42-45.
5. Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья (Утверждена Всемирной ассамблеей здоровья. Резолюция 57.17 от 22 мая 2004 г.) //Врач. № 7, Москва. 2004. С. 21 – 22.
6. Декларация Всемирного Саммита по продовольственной безопасности [Электронный ресурс]: Всемирный саммит по продовольственной безопасности Рим, 16-18 ноября 2009 года / Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций — Режим доступа: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/Meeting/018/k6050r.pdf>.
7. Загородній А.Г., Вознюк Г.Л. Фінансово-економічний словник. – К.: Знання, 2007. – 1072 с.
8. Закон України «Про питну воду та питне водопостачання» [Електронний ресурс] : // <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2918-14>
9. Закон України «Про мінімальний споживчий бюджет» [Електронний ресурс] : // <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1284-12>
10. Звіт про стан продовольчої безпеки України у 2012 році. Статистичний щорічник за 2012 рік: [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.me.gov.ua/file/link/218867/file/zvit.doc>
11. Матасар І. Т. Гігієнічна оцінка стану харчування працездатного населення в сучасних екологічних умовах : Автореф. дис... д-ра мед. наук: 14.02.01/ Нац. мед. ун-т ім. О.О.Богомольця. - К., 2001. - 40 с.

12. Мироненко А. К итогам 5-го Стамбульскоговсемирного водного форуму, 16-22 марта 2009 / А. Мироненко, Т. Сарсембеков. [Електронний ресурс] :

http://www.eabr.org/media/img/rus/publications/articles/World_energy.pdf>.

13. Наказ від 18.11.1999 № 272 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» [Електронний ресурс] : // www.rada.gov.ua

14. Офіційний сайт Державного комітету статистики України [Електронний ресурс] : // www.ukrstat.gov.ua

15. Постанова від 14 квітня 2000 р. № 656 кївПро затвердження наборів продуктів харчування, наборів непродовольчих товарів та наборів послуг для основних соціальних і демографічних груп населення [Електронний ресурс] : // zakon4.rada.gov.ua

16. Постанова від 5 грудня 2007 р. N 1379 «Деякі питання продовольчої безпеки», із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ N 1041 (1041-2011-п) від 12.10.2011 [Електронний ресурс] : // www.rada.gov.ua

17. Проблема ожирения в Европейскорегионе ВОЗ и стратегияееерешения // ВОЗ. – 2009. – С.111.3 [Електронний ресурс] : // www.rg.ru/2010/07/23/itogi-site.html

18. Сикачина О.В. Организацияучетапроизводствасельскохозяйственнойпродукции и уровняпотребленияосновныхпродуктовпитаниянаселениемУкраины – состояние и перспективы/ОтчетГоскомстата за 1999 г. Киев. С.1-7

19. Стадник М. Є. Вода як важливий елемент продовольчої безпеки // М.Є. Стадник / Науковий вісник НЛТУ України. – 2011. – Вип. 21.3, стр 69

20. Циприян В.И.Питание в профилактикеопухолей/ Ялкупт. -К.: Книга плюс, - 2000. -147 с.

21. Циприян В.И. Оздоровительное и диетическоепитание/ Цикл лекций. Ч. I, Киев. 2001. – 335 с.

22. IDS GroupUkraine [Електронний ресурс] : // www.ids.ua