



**СТАЛІЙ ЛАНЦЮГ ХАРЧУВАННЯ
ТА БЕЗПЕКА КРІЗЬ НАУКУ,
ЗНАННЯ ТА БІЗНЕС**

**SUSTAINABLE FOOD CHAIN
AND SAFETY THROUGH SCIENCE,
KNOWLEDGE AND BUSINESS**

**Тези доповідей
III Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої 5-й річниці Державного біотехнологічного
університету**

15 травня 2026 року

Харків

Напря́м 4. ПОВНОЦІ́ННЕ ХАРЧУВА́ННЯ ТА СТА́ЛІ ДІ́СТІ В ХАРЧОВИХ ЛАНЦЮ́ГАХ

Makenova Aliya A., Mussayeva Saltanat D. Biochemical modification of mung bean seeds: effect of sucrose on essential amino acids during germination.....	158
Башта А.О. Аналіз харчових пріоритетів студентської молоді як детермінанти формування здоров'язберігаючої поведінки.....	160
Геліх А.О. Оптимізація багатокомпонентних харчових матриць у технології комбінованого печива для військового харчування....	162
Лу́пак О.М., Назаре́вич О.Ю. Стан харчування студентської молоді.....	164
Олійник С.Г., Степанькова Г.В., Понуренко С.Г., Сікалова О.В. Надцукрова кукурудза як перспективна сировина в технології хліба пшеничного.....	166
Пілюгіна І.С., Мурликіна Н.В. Технологічні підходи до виготовлення безглютенових кексів і мафінів.....	168
Степанькова Г.В. Кокосове борошно в технології хліба пшеничного.....	170

Напря́м 5. ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІ́ЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕ́ННЯ ТЕХНОЛО́ГІЙ ХАРЧОВОЇ ІНДУ́СТРІЇ

Онищак А.Ю., Ткачук А.А., Харченко Є.І. Вплив обробки та транспортування кукурудзи на вміст битих зерен.....	172
Полєвода Ю.А., Симонік Б.В. Обґрунтування геометрії та енергетичних параметрів шнекових нагнітальних систем для транспортування м'ясних фаршів.....	174

Напря́м 6. МАРКЕТИ́НГ І ВІДПОВІ́ДАЛЬНЕ СПОЖИ́ВАННЯ В СТА́ЛИХ ХАРЧОВИХ ЛАНЦЮ́ГАХ

Бережна Ю.О., Жегус О.В. Маркетингові аспекти вдосконалення технології готових до вживання страв для сталого та відповідального харчування.....	176
Бражник А.Г., Жегус О.В. Польові дослідження перспективності розроблення й виведення на ринок десертів без глютену та лактози.....	178
Гавриш Т.В., Фоміна І.М. Вплив воєнних і геополітичних факторів на розвиток круп'яної галузі.....	180

АНАЛІЗ ХАРЧОВИХ ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

**Башта А.О., канд. техн. наук, доц.
Національний університет харчових технологій,
м. Київ, Україна**

Сьогодні в усьому світі спостерігається тенденція до зростання серед молоді захворюваності на хронічні неінфекційні хвороби. Студентська молодь є особливою соціальною групою, яка функціонує в умовах значного інтелектуального навантаження, психоемоційного напруження та змін звичного способу життя. Саме в цей період формуються стійкі поведінкові патерни, зокрема харчові пріоритети, що можуть виступати детермінантами стану здоров'я в довгостроковій перспективі. За даними ВООЗ, профілактика хронічних неінфекційних захворювань через корекцію способу життя, зокрема харчування, визнається одним із ключових напрямів збереження громадського здоров'я.

Водночас у вищих навчальних закладах викладання здоров'язберігаючих дисциплін часто має несистемний характер, що зумовлює недостатній рівень культури харчування, фізичної активності та мотивації до здорового способу життя. Стан здоров'я студентів значною мірою визначається їхнім способом життя, де аліментарний (харчовий) фактор відіграє важливу роль. Попри високу теоретичну обізнаність, практичне впровадження принципів раціонального харчування серед молоді залишається недостатнім.

Метою даної роботи є дослідження рівня обізнаності студентів (на прикладі здобувачів Національного університету харчових технологій) щодо факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань, аналіз фактичної структури раціону та обґрунтування підходів до формування мотивації.

Дослідження проводилося з використанням анкетно-опитувального методу. У процесі роботи використовувалися створені нами анкети-опитувальники у Google Forms. У дослідженні взяли участь 314 здобувачів Національного університету харчових технологій віком від 17 до 25 років. Вибірка охоплювала студентів спеціальності «Харчові технології», що додає результатам особливої ваги, адже це майбутні фахівці, які безпосередньо впроваджуватимуть політику здорового харчування на виробництві.

За результатами дослідження понад 90% опитаних (91,4% здобувачів освіти жіночої статі та 89,6% здобувачів освіти чоловічої статі) чітко ідентифікують нераціональне харчування та шкідливі звички як основні фактори ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань. Головними бар'єрами на шляху до здорового способу життя студенти вважають дефіцит часу та надмірну завантаженість (73,2%). Близько 11,4% респондентів визнають домінуючий вплив шкідливих звичок, а 6,1% – недостатній рівень поінформованості, тоді як для 9,3% характерне суб'єктивне недооцінювання ризиків у молодому віці.

Виявлено суттєві відхилення у добовій калорійності раціону: у 35,9% студентів зафіксовано енергетичний дефіцит, тоді як у 18,2% – надлишкову калорійність за умов нерегулярного режиму харчування. Лише 55,7% респондентів снідають щодня, а 14,5% повністю ігнорують цей прийом їжі.

Дослідження структури раціону показало недостатній рівень споживання продуктів високої біологічної цінності. Свіжі овочі та фрукти щодня вживають лише 60,4% і 52% респондентів відповідно. Рибу у рекомендованій кількості (2–3 рази на тиждень) споживають лише 23,5% студентів. М'ясо щоденно присутнє в раціоні 63,1% здобувачів, проте часто у вигляді перероблених м'ясних виробів.

Водночас спостерігається переважання у раціоні простих вуглеводів. Близько 88,6% студентів вживають кондитерські вироби, фаст-фуд і солодкі напої кілька разів на тиждень або щодня. При цьому близько 30% опитаних суттєво перевищують рекомендовані норми споживання солі – до 25 г на добу.

Хоча 86,8% опитаних оцінюють своє здоров'я як «добре», 49,6% студентів регулярно відчувають симптоми нездужання (головний біль, хронічну втому, розлади шлунково-кишкового тракту), що є прямим наслідком порушення принципів раціонального харчування та недостатнім рівнем фізичної активності.

Отримані результати свідчать про наявність розриву між рівнем обізнаності та реальними харчовими практиками студентської молоді. Встановлено, що харчові пріоритети здобувачів освіти формуються під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників та виступають важливою детермінантою здоров'язберігаючої поведінки. Це зумовлює необхідність впровадження комплексних підходів до формування культури здорового способу життя, зокрема шляхом системного викладання нутриціологічних дисциплін і формування усвідомленого ставлення до харчування як інструменту підтримання працездатності та довготривалого збереження здоров'я.