

## 16. ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Малявко М.С., здобувачка освіти,  
Ущатовський А.О., асистент,  
Національний університет харчових технологій  
(НУХТ), м. Київ

**Вступ.** Здорове харчування має важливе значення в житті здобувачів вищої освіти. Під час навчання здобувачі вищої освіти стикаються з великим розумовим та фізичним навантаженням, тому правильний раціон харчування є запорукою ефективного навчання та життєдіяльності. Збалансований раціон забезпечує організм нутрієнтами, які потрібні для гарного функціонування організму [1].

**Актуальність теми.** Сучасні дослідження стверджують, що більшість здобувачів вищої освіти не мають збалансованого харчування. Це пов'язано з багатьма причинами: активний ритм життя, брак часу та фінансових ресурсів, а також знань про правильне раціональне харчування.

При нестачі певних нутрієнтів та незбалансованому харчуванні можуть виникати проблеми з стресостійкістю. Нестачі білків – основний склад клітин організму, що забезпечують ріст та оновлення клітин. Це призводить до слабкості, швидкої втомлюваності та знижених імунних функцій.

Дефіцит вітамінів та мікроелементів підвищує ризик розвитку захворювань розвитку, сповільнює процеси відновлення та погіршує стресостійкість. Зниження концентрації, проблеми сну, дратівливість може викликати нестача вуглеводів та жирів [2].

Комплексний підхід до вирішення проблем харчування здобувачів вищої освіти має важливе значення для підтримки стресостійкості.

**Матеріали та методи.** В роботі використані результати досліджень вітчизняних та закордонних фахівців. Для обробки, викладення та узагальнення отриманої інформації використані методи системного пошуку, аналізу та синтезу.

**Результати та обговорення.** Для раціонального харчування, першим етапом необхідно визначити скільки в середньому здобувач вищої освіти витрачає енергії за один день. В середньому за день енерговитрати складають: чоловіки – 2400...2700 ккал, жінки- 2000...2400 ккал.

На наступному етапі визначили добову потребу чоловіків та жінок здобувачів вищої освіти в білках, жирах та вуглеводах. Згідно норм, встановлених Наказом МОЗ №1073, добові потреби жінок в основних харчових речовинах та енергії значно відрізняється від потреб їхніх колег – чоловіків [3]. Це пов'язано з особливостями метаболізму, рівнем активності та іншими фізіологічними факторами.

Отже, здобувачки повинні споживати в середньому за день 60-80 грамів білків, 60-70 грамів жирів та 280-320 грамів вуглеводів. Здобувачі-чоловіки повинні споживати в середньому 80-100 грамів білків, 80-100 грамів жирів та

350-400 грамів вуглеводів.

На останньому етапі дослідження було проаналізовано продукти, до складу яких входять ці нутрієнти:

**Білки:** м'ясо, риба, яйця, молоко, бобові та молочні продукти. Білок потрібен для оновлення та побудови клітин організму.

**Вуглеводи:** хліб, крупи, макаронні вироби, фрукти та овочі, які постачають здобувачам вищої освіти енергію для навчання та активного способу життя.

**Жири:** молочні вироби, жирне м'ясо та м'ясні вироби, олії.

**Вітаміни та мінеральні речовини:** Свіжі овочі, фрукти, ягоди, насіння є ключовими джерелами різноманітних вітамінів і мікроелементів, необхідних для підтримки здоров'я та імунітету.

На основі проведених досліджень та проаналізованих рекомендацій було розроблено меню для здобувачів вищої освіти на день:

**Сніданок:** Для жінок та чоловіків студентів рекомендовано споживати страви, багаті на білки, вітаміни та мінерали. Наприклад, можна приготувати омлет з овочами або з шинкою та сиром. Також гарною стравою буде вівсяна каша з фруктами чи горіхами.

**Обід:** Рекомендується споживати корисні овочеві супи, м'ясні бульйони також рибу або м'ясо тушковане з овочами, макаронами чи кашею. Також слід не забувати про свіжі овочі з яких можна зробити салат.

**Вечеря:** Слід споживати легкі, але поживні страви. Оптимальним вибором можуть бути запечені овочі або на пару, омлети або м'ясо до гарніру, фрукти та йогурт які нададуть організму заряд корисних речовин.

**Висновок.** Здорове та збалансоване харчування є надзвичайно важливим для здобувачів вищої освіти, які мають фізичне та розумове навантаження. Правильне співвідношення нутрієнтів дозволяє забезпечити організм необхідною енергією, сприяє його ефективному функціонуванню та підвищує стресостійкість. Також слід враховувати при складанні раціону свій вік, стать та рівень фізичної активності та інші індивідуальні особливості.

## Література

1. Рибас, Є. І. Організація харчування студентів / Є. І. Рибас, М. І. Лисенко, І. Л. Корецька // Харчові технології та готельно-ресторанний бізнес: інновації й сучасні перспективи розвитку : матеріали Ювілейної науково-практичної конференції з міжнародною участю студентів, аспірантів та молодих вчених, 29 квітня 2020 р. – Київ : ККІБП, 2020. – С.114-116.

2. Башта, А. О. Дослідження особливостей харчування студентської молоді і рівня її усвідомлення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань / А. О. Башта, Н. О. Стеценко, С. А. Бажай-Жежерун // Наукові праці НУХТ. – 2023. – Том 29, №4. – С. 148-161.

3. Наказ МОЗ 03.09.2017 № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://zakononline.com.ua/documents/show/377533\\_377598](https://zakononline.com.ua/documents/show/377533_377598)