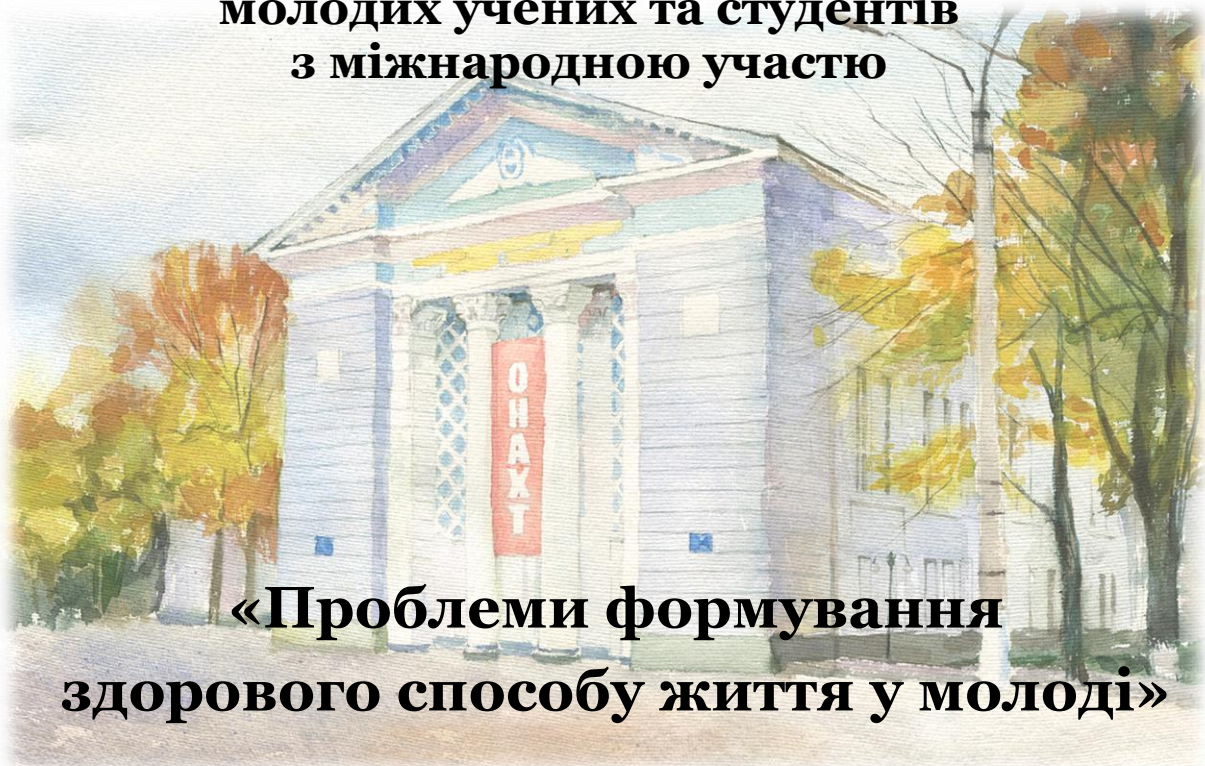


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**X Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**29 вересня - 1 жовтня 2017 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,  
професор  
доктор техн. наук., доцент  
доктор техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват  
О.Б. Ткаченко,  
О.О. Коваленко,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів Х Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2017

## ЕКОНОМІЧНІ ЧИННИКИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Біленький П.С., студент I курсу факультету ГРТБ  
Національний університет харчових технологій  
м. Київ, Україна

Формування свідомості здорового способу життя вимагає цілеспрямованих витрат. Наявність будь-яких шкідливих звичок несе зайві витрати, тобто, істотне додаткове навантаження на особистий бюджет, якого можна уникнути.

Приміром, якщо людина курить, витрати на сигарети можуть становити до 10-20% її середньомісячного бюджету, а це просто чимало. А якщо поррахувати, скільки ці витрати складуть в довгостроковій перспективі, скажімо, за рік чи декілька років, то вийде, що просто відмовившись від шкідливої звички, людина отримала б можливість накопичити солідні заощадження.

Також, шкідливі звички та відсутність турботи про свій організм, з часом неодмінно з'являться серйозні проблеми зі здоров'ям, які потягнуть за собою ще більш серйозні витрати. Свідомість здорового способу життя є фактом, безпосередньо пов'язаним з життєвими умовами людини та його економічними можливостями.

Дохід, грає певну роль, збільшуючи як частку тих, хто вживає алкоголь, так і тих, які активно займаються фізкультурою. Це пов'язано з фінансовими можливостями відвідування різних спортивних установ, і зростання частки вживають алкоголь так само пов'язаний з фінансовими можливостями придбання алкоголю. Частка тих, хто неправильно харчується, зменшується зі зростанням доходів так само помітно. Виникнення окремих соціальних хвороб, наприклад анемії, туберкульозу, пов'язане з сімейним бюджетом і його пріоритетним розподілом. І як наслідок кажуть, щоб стежити за своїм здоров'ям, що потрібно нести певні витрати, і часто чималі, наприклад, вартість регулярного відвідування хорошого спортзалу може перекиривати ті ж щомісячні витрати на сигарети.

Але не так складно переглянути і підхід до харчування. Не всі корисні продукти дорогі – як ось: капуста, морква, яблука, каші – це не так дорого. До того ж, відмовитись від великої кількості споживання алкоголю та жирної їжі, покращить стан здоров'я в значній мірі. Ніхто ж не заважає як варіант бігати вранці в парку чи будь-де в іншому місці.

Пильна увага МОЗ повинна бути спрямована на вивчення стану способу життя молоді (школярів, студентства) з наступних причин: в юному віці формуються основні звички і спосіб життя; нестійкі шкідливі звички простіше змінити в юному віці; молодь більш чутлива до державної цінової політики щодо алкоголю та тютюну; молоді люди – це основа майбутнього економічного і політичного розвитку країни, тому інвестиції в здоров'я цієї групи населення будуть найбільш ефективним.

Отже, економічне зростання суспільства і сім'ї є основою підвищення умов здорового способу життя. Формування і підвищення свідомості здорового способу життя безпосередньо в однаковій мірі пов'язано і з увагою, що приділяється державою на проблеми здорового способу життя, і з економічними можливостями як особистості, так і можливостями сім'ї.

Науковий керівник – канд. техн. наук доцент Кузьмін О.В.