МАТЕРІАЛИ II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

3 ЛИСТОПАДА 2023 РІК

М. СУМИ, УКРАЇНА

«НАУКОВІ ОРІЄНТИРИ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕНЬ»

МАТЕРІАЛИ II
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

НАУКОВІ ОРІЄНТИРИ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕНЬ

3 листопада 2023 рік
м. Суми, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2023

УДК 082:001
Н 34

https://doi.org/10.36074/mcnd-03.11.2023

Організація, від імені якої випущено видання:
ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Білоус Т.В.
Дизайн: Бондаренко І.В.

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 286 від 16.06.2023).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Н 34 **Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень**: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Суми, 3 листопада, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2023. — 196 с.

ISBN 978-617-8126-86-5
DOI 10.36074/mcnd-03.11.2023

Викладено матеріали учасників II Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень», яка відбулася 3 листопада 2023 року у місті Суми.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2023
© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2023
© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023

ISBN 978-617-8126-86-5

ГІГІЄНІЧНІ ОЦІНКА ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРИФРОНТОВИХ МІСТАХ

Здоровець Анастасія Олександрівна
здобувач вищої освіти 3 медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Олійник Дарія Іллівна
здобувач вищої освіти 3 медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Древаль Мар'яна Василівна
асистент кафедри гігієни та екології
Харківський національний медичний університет, Україна

Науковий керівник: Коробчанський Володимир Олексійович
доктор мед.наук,
професор кафедри гігієни та екології
Харківський національний медичний університет, Україна

Гігієнічна оцінка та оптимізація харчування студентської молоді в прифронтових містах є дуже актуальною та важливою темою. В умовах прифронтової зони, студенти знаходяться під підвищеним ризиком, що може впливати на їх здоров'я та добробут.

Оцінка гігієнічних умов харчування дозволяє виявити можливі недоліки у системі харчування, які можуть призводити до захворювань та незадовільного стану здоров'я студентів. Це можуть бути проблеми з якістю продуктів, недостатня дотримання санітарних норм, неправильне зберігання та приготування їжі. Гігієнічна оцінка дозволяє вжити необхідних заходів для поліпшення умов харчування та запобігання потенційним проблемам зі здоров'ям студентів.

У прифронтових містах можуть бути деякі особливості щодо постачання продуктів та оперативності їх зберігання, тому важливо забезпечити ефективну систему контролю та забезпечення відповідних умов зберігання та приготування їжі.

Наша робота має на меті покращити якість життя та здоров'я студентів і забезпечити їх ефективне навчання та розвиток. При цьому, враховуючи специфіку ситуації у прифронтових містах, вона набуває ще більшої важливості. Зважаючи на те, що студентська молодь є майбутніми лідерами та керівниками суспільства, їх здоров'я та добробут мають велике значення. Покращення умов харчування студентів у прифронтових містах сприятиме їхньому здоров'ю, вчасному та ефективному навчанню, а також сприяє розвитку місцевої економіки та підвищенню якості життя всього суспільства.

Тому нами було прийнято рішення провести опитування серед студентської молоді прифронтових областей України. Ми обрали вікову категорію 18-26 років (рис. 1) і наступні області: Харківська, Запорізька, Херсонська, Миколаївська, Донецька, Дніпропетровська, Чернігівська, Сумська, Луганська. (рис. 2)

За результатами опитування, можемо побачити, що у більшості змінилися харчові звички з початку повномасштабного вторгнення. (рис. 3)

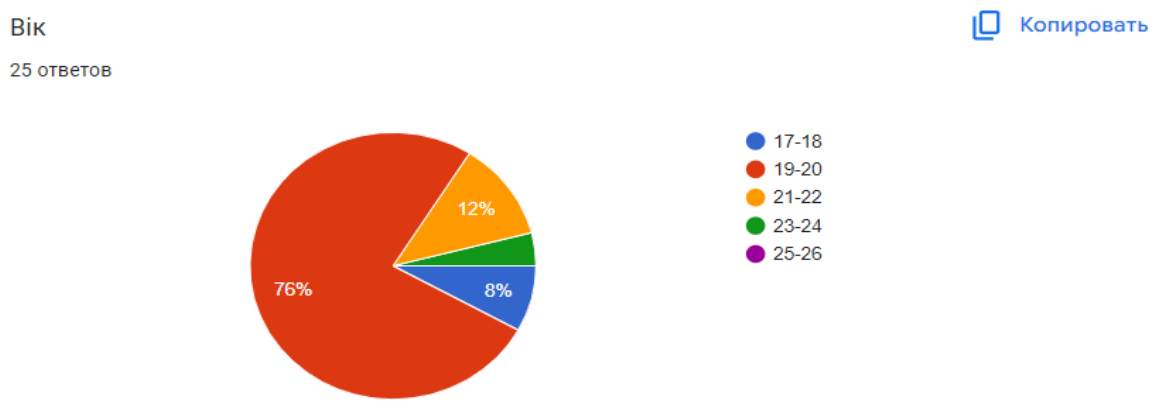

Рис. 1. **Вік опитуваних**

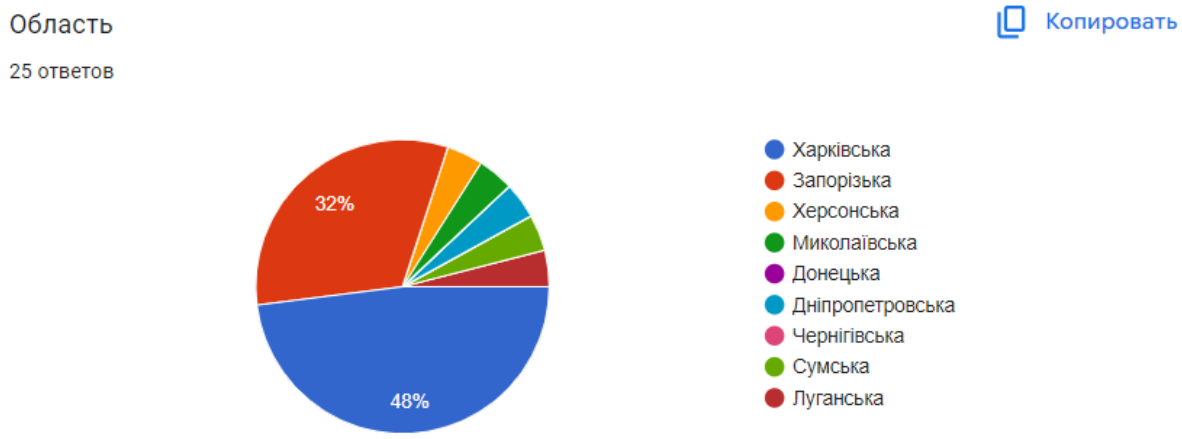

Рис. 2. **Регіони проживання опитуваних**

Рис. 3. **Зміна харчових звичок опитуваних**

Ми запитали молодь, що саме змінилося в їх раціоні? (рис. 4,5,6,7)

Рис. 4. **Перелік харчових змін опитуваних**

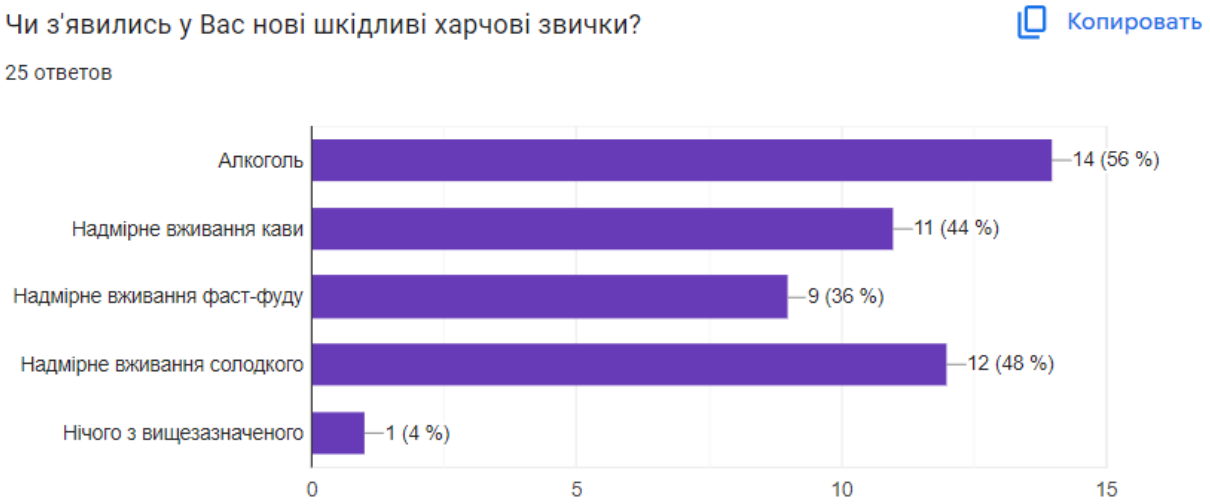

Рис. 5. **Шкідливі харчові звички опитуваних**

Рис. 6. **Водний баланс опитуваних**

Рис. 7. **Кількість прийомів їжі на добу опитуваних**

З наведених вище діаграм можемо побачити, що харчові звички істотно змінилися. У молоді більше всього спостерігаємо нерегулярне харчування, вживання їжі швидкого приготування та енергетичних напоїв, перекуси, недоїдання через стрес, тощо. У багатьох з'явились нові шкідливі харчові звички, такі як надмірне вживання кави, фаст-фуду, солодкого та алкоголю.

Більшість з опитуваних не вживає достатньої кількості води та не підтримує водний баланс у нормі. Також у молоді змінилась кількість прийомів на добу.

Такі результати можуть спостерігатися через те, що: 1) Улюблена їжа є єдиним доступним способом отримувати радість та підтримку для себе, 2) П’ють каву або енергетичні напої як засіб для уникнення сну. Це пов'язано зі страхом заснути та зазнати негативних наслідків, таких як нічні обстріли, пропущення важливих новин, сигнали тривоги тощо. Таке почуття виникає від необхідності постійно бути насторожі та готовим до будь-яких змін. 3) Спиртні напої для зняття стресу та як спроба відпочити від важкої реальності, 4) Більшість почали економити на продуктах та готувати страви, до складу яких входять недорогі компоненти, 5) Часть із опитуваних починає відчувати провину та сором через дотримання звичайного режиму харчування та своїх звичок.

Під час війни, харчування можна покращити шляхом деяких наступних заходів:

1. Розподіляйте їжу раціонально: Плануйте щоденний раціон їжі так, щоб мати достатньо калорій та поживних речовин.
2. Самоаналіз: Свідомо оцініть свої харчові звички. Спостерігайте, коли, де і чому ви схильні до шкідливого харчування.
3. Замінюйте шкідливі продукти: Замінюйте шкідливі продукти на здорові альтернативи. Наприклад, замість безперервного перекусу цукру, спробуйте смажені горіхи або свіжі фрукти.
4. Уникай фаст-фуду: Умови війни можуть змусити тебе приховуватися або перебувати в незручних умовах, але старайся уникати фаст-фуду та перероблених продуктів. Замість цього, спробуй готувати прості страви з натуральних продуктів, якщо це можливо.
5. Знайдіть співрозмовників чи партнерів, які підтримують Вас. Розмовляйте про свої проблеми, і обмінюйтеся порадами та взаємною мотивацією.
6. Якщо вам важко самостійно позбутись шкідливих звичок, розгляньте можливість звернутися за допомогою до фахівця, такого як дієтолог або психолог. Вони можуть допомогти знайти ефективні стратегії і підтримати вас у процесі зміни харчових звичок.

7. Приділіть увагу своїм прийомам їжі: Намагайтеся сповільнити, насолоджуватися та усвідомлювати прийом їжі. Це допоможе підвищити задоволення від їжі та контролювати кількість споживаної їжі.

8. Гідна вода: Забезпечення чистої води може бути важко в умовах війни, але спробуй робити все можливе, щоб пити і приготовувати їжу з безпечної води. Якщо вода не зовсім безпечна, спробуй підварити.

9. У разі необхідності, зверни увагу на вітамінні комплекси та додаткові джерела харчування, такі як подарована їжа від гуманітарних організацій або локальних ініціатив.

10. Намагайтеся обмежити вживання алкоголю. Він має негативний вплив на організм. Якщо бажаєте відволіктися чи відпочити, краще обрати прогулянки на свіжому повітрі та заняття спортом і хобі.

Висновок: Гігієнічна оцінка та оптимізація харчування студентської молоді в прифронтових містах є важливою задачею, яка сприяє забезпеченню здорового та належного харчування. Шляхом свідомого планування, використання здорових альтернатив та підтримки фахівців, студенти можуть поліпшити свою якість харчування та сприяти своєму загальному благополуччю. Ускладнені умови війни можуть створювати багато перешкод, але необхідно намагатися бути творчою людиною та адаптувати свої харчові звички до наявних умов. А також бути обережним та старанно обирати ту їжу, яка найкраще надасть необхідні поживні речовини та енергію.