

МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

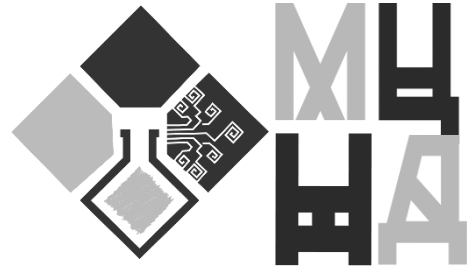
24 ЛИСТОПАДА 2023 РІК

М. ВІННИЦЯ, УКРАЇНА

**«НАУКОВІ ВІДКРИТТЯ ТА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ НАУКОВІ
ДОСЛІДЖЕННЯ: СВІТОВИЙ ДОСВІД»**



МАТЕРІАЛИ ІІІ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ



НАУКОВІ ВІДКРИТТЯ ТА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ: СВІТОВИЙ ДОСВІД

| 24 листопада 2023 рік
м. Вінниця, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2023

Організація, від імені якої випущено видання:

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Зрада С.І.

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 № 289 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 64 **Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід:** матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Вінниця, 24 листопада, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2023. — 502 с.

ISBN 978-617-8126-89-6

DOI 10.36074/mcnd-24.11.2023

Викладено матеріали учасників III Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід», яка відбулася 24 листопада 2023 року у місті Вінниця.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2023

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2023

ISBN 978-617-8126-89-6

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Богачова Ольга Сергіївна

ORCID ID: 0000-0003-2844-5813

Канд. мед. наук, доцент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет, Україна

Дробітько Денис Дмитрович

Здобувач вищої освіти II медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Актуальність. Харчування завжди мало велике значення у житті підлітків, так як його якість впливає на їхній стан здоров'я і спосіб життя. В наші часи це питання особливо актуальне, через введення воєнного стану в країні і його вплив на формування щоденного раціону. Аналізуючи сучасні джерела, необхідно звернути увагу на погіршення соціально-гігієнічних умов не тільки навчання, а й харчування, особливо у підлітків, які вимушені були змінити місце проживання[1]. Оцінка впливу воєнного стану на якість харчування допоможе зорієнтуватись у питанні, як можна покращити обізнаність молоді, щодо формування здорової харчової поведінки в нинішніх умовах.

Мета. Вивчити особливості харчування підлітків та формування їхнього раціону в період воєнного стану, надати рекомендації щодо його покращення.

Матеріали та методи. Було проведено опитування (із використанням платформи Google forms) серед 55 респондентів, віком від 13 до 18 років, серед яких 47,3% були жіночої статі, 52,7% – чоловічої статі. При чому підлітків, віком 13-15 років було 45,5%, 16-18 років – 54,5%. Зміст питань стосувався особливостей щоденного раціону та оцінки впливу воєнного стану на його формування.

Результати та їх обговорення. Особливістю роботи було те, що в опитуванні приймали участь підлітки, які здебільшого мають дистанційну форму навчання (83,6%), 10,9% – змішану, і тільки 5,5% денну, що суттєво вплинуло на кінцевий результат. Результати показали, що більшість дітей (41,8%) не звертали увагу на питання, щодо їхнього харчування і тільки 23,6% були зацікавлені в його раціональності, безпечності, відповідності режиму, при цьому більшість (74,5%) приймає їжу 2-3 рази на день, 10,9% – 4 рази, а 7,3% – роблять це не регулярно, а коли прийдеться. Особливостями режиму опитуваних було те, що 50,6% з них снідає не завжди (іноді), 21,8% – зовсім не має вранішнього прийому їжі і тільки 27,3% роблять це щоденно. Такі результати роблять харчування нераціональним, і з часом ці діти ризикують отримати хвороби травної системи [2]. На таку "позитивну" тенденцію вже вказує великий відсоток (41,8%) відповідей щодо відчуття негативних впливів при змінах в харчуванні на стан організму (втома, дискомфорт у шлунковому тракті, зміна настрою). Хочеться також зазначити, що не у всіх закладах освіти наголошують на необхідності харчуватись правильно, лише 60,0% дітей відмічають роботу шкіл в цьому напрямку, тому більшість респондентів (понад 70,0%) відповідали, що самостійно вирішують, як треба харчуватись або шукають таку інформацію в інтернеті. Позитивним є той факт, що майже всі респонденти (92,7%) впевнені, що раціон харчування все ж таки впливає на стан здоров'я. При розгляді питання стосовно змін у щоденному раціоні після оголошення воєнного стану, молодь

розділилася на 3 табори, де 41,8% – вважають, що воєнний стан ніяк не вплинув на їх раціон харчування, 25,5% – вважають, що їхній раціон погіршився і 10,9% – не можуть сказати точно. Показовим є факт того, що на останнє питання: “Чи хочете ви змінити свій раціон?”, 45,5% дітей відповіли, що не хочуть нічого змінювати, а 45,5% хотіли б його змінити, і тільки 9,1% хотіли б змінити свій раціон, але не мають можливості на це.

Висновки. Згідно з проведеними дослідженнями, можна зробити висновок, що невелика частина з опитуваних підлітків мають раціональне харчування – спостерігались порушення режиму, якості, збалансованості, на що вказував досить великий відсоток відповідей впливу на стан організму при зміні харчування. Звичайно, режим воєнного стану негативно вплинув на щоденний раціон підлітків, особливо це підкреслювалось у відповідях дітей, які змушені навчатися дистанційно. Відсутність просвітницької роботи у закладах освіти щодо здорового харчування має свій ефект – діти не розуміють, основних вимог до правильного харчування, про що свідчили результати опитування. Рекомендується вчителям і батькам більш уважно ставитись до харчування дітей, наголошувати на вимогах до нього, оновити предмет “Основи здоров’я” темами з харчування, а на державному рівні посилити просвітницьку роботу у школах – читати додаткові лекції, організовувати дискусії, влаштовувати цікаві і корисні для дітей заходи, спрямовані на ознайомлення з сучасною інформацією з цього питання.

Список використаних джерел:

1. Даниленко Г., Страшок Л., Завеля Е., Ісакова М., Беляєва О. Медико-соціальні аспекти стану здоров’я підлітків-внутрішньо переміщених осіб. Охорона здоров’я дітей та підлітків. 2022. №2, С. 8-12. Доступ: <http://journal.iozdp.org.ua/index.php/ua/article/view/115>.
2. Гвоздй С. П. Раціональне та здорове харчування: метод. вказівки до практ. занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студ. усіх спец. денної та заоч. форм навчання. Одеса : Одес. нац. ун-т. ім. І. І. Мечникова, 2019. 36 с.