

школах різного типу: Автореф.дис... канд. наук з фіз. Виховання і спорту: 24.00.02. К., 2006. 20 с.

6. Перегінець ММ. Долженко ЛП Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць.2017; 5(87): 85-93.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.; за ред. Круцевич ТЮ. К.: вид-во «Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

8. Трачук С, Куликовська С, Заяць Л. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3: 226-229.

9. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Дюжева Є. В., Латишев М. В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. Харчування один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини, її фізичний, психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність її організму. У роботі проведено онлайн анкетування студентів стосовно наскільки вони дотримуються режиму харчування. Результати анкетування показали, що більшість студентів (65,1 %) не завжди дотримуються режиму та здорового харчування та 18,6 % взагалі не дотримуються.

Вступ. Харчування один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини; її фізичний та психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність організму. Від правильної якості харчування залежить добре самопочуття. Правильне харчування забезпечує нормальний розумовий і фізичний розвиток організму, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [2, 4, 5].

Здоров'я студента неможливо забезпечити без раціонального харчування. Під раціональним харчуванням розуміють: задоволення фізіологічні потреби у харчових продуктах та дотримання режиму приймання їжі. Збалансованість харчування – це

харчування, яке забезпечує організм необхідними харчовими речовинами в оптимальному співвідношенні [1].

Мета дослідження: провести аналіз науково-методичної літератури та визначити особливості режиму харчування студентів.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.

2. Визначити наскільки студенти дотримуються здорового режиму харчування за допомогою анкетування.

3. Провести порівняльний аналіз з іншими дослідженнями.

Методи дослідження. У роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Проведено онлайн анкетування за допомогою Google Forms, у якому прийняло участь 43 студенти (55,8 % чоловіків та 44,2 % жінок). Середній вік студентів склав $19,3 \pm 1,9$ років. Анкета складалася з чотирьох питань стосовно наскільки респонденти дотримуються режиму харчування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості студентів порушений режим харчування; порушена кількість прийому їжі та її об'єм; в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування та інше [2, 3, 5].

Результати проведеного анкетування показали, що більшість студентів (65,1 %) не завжди дотримуються режиму та здорового харчування та 18,6 % взагалі не дотримуються. В той же час тільки 16,3 % студентів дотримуються. Ці дані свідчать про досить адекватну самооцінку студентами стану проблеми харчування.

На питання «Скільки разів на день Ви приймаєте їжу?»: 25,6 % студентів відповіли 1-2 рази, більшість (67,4 %) приймають їжу 3-4 рази на день і тільки 7,0 % приймають 5 та більше разів. Більшість респондентів снідають та обідають: відповідно 65,1 % та 76,6 %. В той же час приблизно чверть студентів не завжди снідають та обідають (25,6 % та 23,3 % відповідно). Варто підкреслити, що 9,3 % взагалі не снідають.

Іншими дослідженнями встановлено, що майже 41 % студентів не снідають, 20 % не обідають або обідають не завжди і 50 % не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 31,2 %, а свіжі фрукти – 22,8 % опитаних студентів [3, 6].

Харчування студентів, які багато працюють розумово, повинне бути повноцінним, збалансованим, різноманітним. Порівнюючи дані з різних джерел визначили, що режим харчування студентів повинен передбачати не менш як чотириразове приймання їжі. Розподіл за енергетичною цінністю може бути наступним: сніданок – 25% добової енергоцінності, обід – 35%, другий обід – 15%, вечеря (за 3 год. до сну) – 25%. Сніданок повинен бути ситним, вечеря – низької енергоцінності. Рекомендується також п'ятиразове харчування [1, 6, 7].

Висновки. Харчування повинне забезпечувати гармонійний розвиток людини і злагоджену діяльність організму. Для цього харчовий раціон по кількості і якості необхідно збалансувати з потребами людини відповідно до її професії, віку, статі. Результати дослідження визначили, що більшість студентів усвідомлюють проблему свого харчування. В той же час достатня частина студентів не завжди дотримується режиму харчування.

Список використаної літератури

1. Гриньова М.В., Коновал Н.О. Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді. Полтава. 2013. 38 с
2. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старения и долголетия*. 2011. № 20(2). С. 128-132.
3. Зацерковна Ю. С. Раціональне харчування студентів як складова здорового способу життя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. 99-103.
4. Ковінько М.С., Латишев М.В., Сліпушко О.О., Драчук А.І. Аксіологічний аналіз здоров'я як інтегративної цінності особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 15 (83) . С. 64–68.
5. Москаленко В.Ф., Грузєва Т.С., Галієнко Л.І. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я. *Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця*. 2009. №3. С. 64-73.
6. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. *Аграрна наука та харчові технології*. 2017. № 5 (99). С. 121-127.
7. Пересічний М. І., Карпенко П.О., Пересічна С.М. Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старения и долголетия*. 2011. № 20(2). С. 177-188.