

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКІВ КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ» ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ ЗА КРИЗОВИХ УМОВ

Т. І. Галько¹, О. М. Шульгай²

¹Комунальний заклад «Мелітопольський медичний фаховий коледж»
Запорізької обласної ради

²Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України

Вступ. Харчування підлітків – надзвичайно важлива проблема сьогодення, яка формує майбутнє здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне, раціональне, здорове харчування забезпечує нормальний ріст організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів та систем, формування імунітету й адаптаційних резервів організму. Статтю присвячено основним принципам харчування студентської молоді, а саме підлітків, за сучасних кризових умов.

Мета роботи – провести аналіз харчування студентів молодших курсів комунального закладу «Мелітопольський медичний фаховий коледж» Запорізької обласної ради та пошук варіантів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності.

Основна частина. Ми розробили анкету-опитувальник, за допомогою якої було опитано 60 респондентів, проведено аналіз та отримано певні результати. Проаналізувавши результати анкетування, насамперед помітили, що війна змінила життя підлітків, зокрема тим, що досить швидко сформувала нові гастрономічні звички. Було помічено розбіжності в досвіді харчування між тими, хто опинився в окупації, тими, хто перебував у зоні бойових дій, тими, хто став внутрішньо переміщеними особами, а також тими, хто емігрував чи проживав у так званих «безпечних регіонах». Так чи інакше, але в багатьох з опитаних дітей сформувалися нові харчові звички та особливості харчової поведінки. Серед респондентів було 44 (73,3 %) особи жіночої статі й 16 (26,7 %) осіб – чоловічої. За віком вони розподілилися таким чином: 15–16 років – 32 (53,3 %) дитини, 17–18 років – 28 (46,7 %) дітей. На запитання «Чи погіршилося Ваше харчування в період кризової ситуації?» 36 (60,0 %) респондентів відповіли «так», 24 (40,0 %) опитаних – «ні». На запитання «Чи хотіли би Ви покращити режим та раціон Вашого харчування?» 47 (78,3 %) підлітків відповіли «так» і лише 13 (21,7 %) – «ні».

Висновки. Правильно харчуватися важливо завжди, а особливо за кризових умов, адже організм постійно перебуває у стані стресу. Фізіологічні можливості організму підлітків не завжди можуть витримувати ті стресові ситуації, в яких вони опиняються. Тому харчування є тим чинником, який буде дозволяти справлятися з кризовою ситуацією та запобігати розвитку патологічних станів.

Ключові слова: харчування; студенти; здоров'я; раціон харчування; особливості харчування підлітків; принципи раціонального харчування.

PECULIARITIES OF THE NUTRITION OF ADOLESCENTS OF THE MELITOPOL MEDICAL PROFESSIONAL COLLEGE OF ZAPORIZHZHYA REGIONAL COUNCIL IN CRISIS CONDITIONS

T. I. Halko¹, O. M. Shulgai²

¹Melitopol medical professional college of Zaporizhzhia Regional Council

²I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

Introduction. Adolescent nutrition is a critical issue that significantly impacts the health and further well-being of the entire nation. Proper and healthy nutrition is essential for ensuring normal growth and development. This include not just physical, but also mental development, and optimal functioning of all organs and systems, formation of immunity and adaptive reserves of the body. It is important to understand the main principles of nutrition of student youth, in particular adolescents, in current critical conditions.

The aim of the study – to analyze the nutrition of junior year students of the communal institution «Melitopol Medical College» of the Zaporizhzhia Regional Council and to find ways for developing a conscious attitude to nutrition as a factor in maintaining health and high performance.

The main part. The authors developed a questionnaire, according to which 60 respondents were interviewed, and the results were analyzed. The war changed the lives and nutritional behavior of adolescents. Disparities in dietary experiences were noted between those who were in war zones under occupation, those who became IDPs (internally displaced persons), and those who emigrated or lived in so-called «safe regions.» As a result of the analysis, a notable proportion of the people we investigated have acquired new gastronomic habits and distinctive patterns of eating behavior. Among the surveyed respondents, 44 (73.3 %) were females, and 16 (26.7 %) were males. They were distributed by age as follows: 15–16 years old – 32 (53.3 %) children, 17–18 years old – 28 (46.7 %) respondents. 36 (60.0 %) respondents answered «yes» to the question «has nutrition worsened during the crisis conditions», 24 (40.0 %) respondents answered «no», and to the question «would they like to improve the regime and diet» 47 (78.3 %) teenagers answered «yes», only 13 (21.7 %) answered «no». The calorie of food increased by 37 %, mostly by higher consumption of snacks (pastries, bars, soda, junk food). Impressively, that adolescents consumed fast-food in 50 % higher compared to pre-war period. One-third of children started to decline to eat warm food, such as soups. Moreover, the amount of water per day decreased by 23 %, especially, for adolescents who were closer to frontline or under occupation.

Conclusions. Eating a nutritious diet is vital for maintaining good health, and especially in critical periods of life, because the body is constantly under stress. The physiological capabilities of the adolescent body cannot always withstand the stressful situations in which they find themselves. Therefore, nutrition is the factor that will allow you to cope with crisis conditions and prevent the development of pathologies and disorders.

Key words: food; students; health; diet; teenagers' nutrition; nutrition principles.

Вступ. Харчування підлітків – надзвичайно важлива проблема сьогодення, яка формує майбутнє здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне, раціональне, здорове харчування забезпечує нормальний ріст організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів та систем, формування імунітету й адаптаційних резервів організму. Від характеру харчування людини залежать її самопочуття, тривалість та якість життя.

Сучасна українська студентська молодь, зокрема підлітки, на жаль, не усвідомлюють, що саме правильне харчування і фізична активність, які є ключовими компонентами здорового способу життя, дозволять їм здійснити омріяне та досягнути певного рівня життя. Саме тому кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про раціональне харчування, складові їжі, енергетичну цінність продуктів харчування та їх роль у життєдіяльності здорового організму [1].

Харчування відіграє важливу роль у правильному перебізі фізіологічних процесів в організмі підлітків і має свої певні особливості. Підліткам українською важливо мати здоровий та збалансований раціон. Від правильного харчування залежать нормальне функціонування органів і систем організму, опірність його різним несприятливим факторам, самопочуття та імунітет [1, 2]. Звісно, за умов війни та в різних кризових ситуаціях доступ до різноманітних продуктів харчування може бути обмеженим, проте саме в такий непростий час важливо закласти у студентів

базові знання про принципи здорового раціонального харчування.

Мета роботи – провести аналіз харчування студентів молодших курсів комунального закладу «Мелітопольський медичний фаховий коледж» Запорізької обласної ради та пошук варіантів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності.

Основна частина. Дослідження розпочали ще до повномасштабного вторгнення. Його завданням було вивчити вміння студентів визначати й оцінювати свій харчовий раціон, встановити залежність між характером харчування і рівнем працездатності та здоров'я, виявити можливі шляхи формування культури харчування в закладі освіти.

Але війна змінила все: і освітній процес, і психоемоційний стан, і локацію кожного студента та викладача коледжу. Широкомасштабні воєнні дії, що розпочалися на території нашої держави, стали стресом для всіх учасників освітнього процесу. Війна – це одна з найбільш руйнівних і дестабілізуючих подій для суспільства, що впливають на всі аспекти життя, включно з харчуванням людей. За умов війни важливого значення набули питання створення комфортного освітнього середовища та організації освітнього процесу, в тому числі питання організації харчування підлітків [3, 4].

Страх, непевність у завтрашньому дні, шок та фізична загроза життю змінили нашу поведінку, особливо в перші дні й тижні війни. Утім з часом, коли

навчання було відновлено, хоча і дистанційно, вирішили продовжити розпочате дослідження, але вже в іншому ракурсі. Прагнули побачити, наскільки та як змінилося ставлення до продуктів і способів харчування, яким був раціон підлітків «до» та як змінився «після» повномасштабного вторгнення, що нового відкрилося, на чому акцентували увагу і що набуло інших цінностей.

Війна, безперечно, позначилася на практиці придбання, зберігання і розподілу харчових продуктів та на процесах приготування і споживання їжі. Було переглянуто пріоритети щодо споживання їжі та переосмислено цінність харчових продуктів і наявності води, що відобразилося на проблемах харчування в цілому. Всі вищеперераховані аспекти покладено в основу цього дослідження.

Основним шляхом одержання потрібної інформації обрали письмове опитування, яке можна проводити як очно, так і дистанційно, а саме анкетування. Ми розробили анкету-опитувальник, за допомогою якої було проведено аналіз та отримано певні результати. Опитано 60 респондентів, які є студентами молодших курсів комунального закладу «Мелітопольський медичний фаховий коледж» Запорізької обласної ради. Проаналізувавши результати анкетування, насамперед помітили, що війна змінила життя підлітків, зокрема тим, що досить швидко сформувала нові гастрономічні звички. Було помічено розбіжності в досвіді харчування між тими, хто опинився в окупації, тими, хто перебував у зоні бойових дій, тими, хто став внутрішньо переміщеними особами, а також тими, хто емігрував чи проживав у так званих «безпечних регіонах». Так чи інакше, але в багатьох з опитаних дітей сформувалися нові харчові звички та особливості харчової поведінки.

При загальному аналізі зібраної інформації було зафіксовано дефіцит харчових і матеріальних ресурсів та певні особливості харчування як реакцію на зміну психоемоційного стану за кризових умов. Проведене дослідження підтвердило той факт, що на зміну особливостей харчування вплинули такі фактори, як вік, стать, регіон, в якому перебував підліток, сімейний стан і близьке оточення дитини, фінансово-економічний стан у родині, наявність запасів їжі, а також особливості психоемоційного стану самих підлітків.

У регіонах, де не проводилися бойові дії, де не було проблем з їжею, більшість підлітків у ході опитування зазначила, що особливо їх харчові звички

не змінилися. Мешканці регіонів із значною кількістю обстрілів та активним проведенням бойових дій наголосили, що було дуже важко з їжею в перші дні й тижні, тому вони харчувались переважно безкоштовно від волонтерських організацій.

Мешканці окупованих територій харчувались переважно тим, що передавали волонтери, або тим, що самі знаходили в закладах торгівлі. Внутрішньо переміщені особи ходили на безкоштовні ярмарки з їжею для внутрішньо переміщених осіб чи купували її самостійно, а біженці в інші країни скаржилися на вимушену зміну раціону, недостатньо смачну їжу та відсутність звичних продуктів.

Порівняльний аналіз особливостей харчування опитаних підлітків наведено в таблиці.

Таблиця. Порівняльний аналіз особливостей харчування підлітків за кризових умов (загальна кількість – 60 осіб), n (%)

Запитання	Анкета 1 «Особливості харчування до настання кризової ситуації»	Анкета 2 «Харчування в період кризової ситуації і дистанційного навчання»
1	2	3
1. Скільки разів на день Ви харчувались?		
• 1 раз на день	15 (25,0)	2 (3,3)
• 2 рази на день	25 (41,7)	39 (65,0)
• 3 рази на день	20 (33,3)	19 (31,7)
• жодного	–	–
2. Могли б Ви назвати Ваше харчування раціональним?		
• так	42 (70,0)	11 (18,3)
• ні	15 (25,0)	47 (78,3)
• не знаю, що відповісти (не пам'ятаю, немає відповіді)	3 (5,0)	2 (3,3)
3. Чи снідали Ви щоденно перед початком занять?		
• так	20 (33,3)	25 (41,7)
• ні	35 (58,3)	33 (55,0)
• не знаю, що відповісти (не пам'ятаю, немає відповіді)	5 (8,3)	2 (3,3)
4. Як часто Ви їли свіжі овочі? (вказати к-сть порцій на день)		
• 1 раз на день	15 (25,0)	15 (25,0)
• 2 рази на день	25 (41,7)	25 (41,7)
• 3 рази на день	20 (33,3)	20 (33,3)

Продовження табл.

1	2	3
5. Як часто Ви споживали свіжі фрукти? (вказати к-ть порцій на день)		
• 1 раз на день	12 (20,0)	38 (63,3)
• 2 рази на день	45 (75,0)	9 (15,0)
• 3 рази на день	-	10 (16,7)
• жодного	3 (5,0)	3 (5,0)
6. Як часто Ви споживали продукти, які вважають фаст-фудом (бургери, картопля фрі, піца, шаурма тощо)? (вказати к-ть разів на тиждень)		
• 1 раз на тиждень	13 (21,7)	23 (38,3)
• 2 рази на тиждень	17 (28,3)	4 (6,7)
• 3 рази на тиждень	13 (21,7)	5 (8,3)
• щодня	11 (18,3)	-
• жодного	6 (10,0)	28 (46,7)
7. Як часто Ви споживали солодкі газовані напої? (якщо так, то скільки разів на день)		
• 1 раз на день	5 (8,3)	10 (16,7)
• 2 рази на день	23 (38,3)	8 (13,3)
• 3 рази на день	17 (28,3)	37 (61,7)
• жодного	15 (25,0)	5 (8,3)
8. Скільки ложок цукру Ви кладете в чашку з напоєм?		
• 1 ложка	12 (20,0)	12 (20,0)
• 2 ложки	10 (16,7)	10 (16,7)
• 3 ложки	2 (3,3)	2 (3,3)
• жодної	36 (60,0)	36 (60,0)
9. Скільки разів на тиждень Ви споживали гарячі перші страви?		
• 1 раз на тиждень	7 (11,7)	26 (43,3)
• 2 рази на тиждень	22 (36,7)	6 (10,0)
• 3 рази на тиждень	21 (35,0)	7 (11,7)
• щодня	10 (16,7)	21 (35,0)
• жодного	-	-
10. Скільки склянок води Ви випивали на день?		
• 1-2 склянки на день	37 (61,7)	33 (55,0)
• 3-4 склянки на день	14 (23,3)	18 (30,0)
• 5 і більше склянок на день	9 (15,0)	9 (15,0)
11. Між основними прийомами їжі чим Ви бажали перекусити?		
• бутерброди	16 (26,7)	24 (40,0)
• хлібобулочні вироби	18 (30,0)	12 (20,0)
• солодощі	14 (23,3)	15 (25,0)
• фрукти	12 (20,0)	9 (15,0)
12. Скільки разів на тиждень Ви споживали м'ясо, птицю або рибу?		
• 1-2 рази на тиждень	5 (8,3)	23 (38,3)
• 3-4 рази на тиждень	18 (30,0)	18 (30,0)
• щодня	37 (61,7)	19 (31,7)

Продовження табл.

1	2	3
13. Як часто Ви харчувалися в їдальні навчального закладу?		
• 1-2 рази на день	15 (25,0)	-
• 3-4 рази на день	18 (30,0)	-
• щодня	27 (45,0)	-
14. Ви вечеряли не пізніше... (год)		
• 19:00	27 (45,0)	10 (16,7)
• 20:00	13 (21,7)	11 (18,3)
• 21:00	11 (18,3)	16 (26,7)
• пізніше 21:00	9 (15,0)	23 (38,3)
15. Перед сном Ви могли (з'їсти чи випити)...		
• кисломолочні продукти	7 (11,7)	7 (11,7)
• чай, кава	18 (30,0)	12 (20,0)
• фрукти	14 (23,3)	7 (11,7)
• солодощі	9 (15,0)	15 (25,0)
• бутерброди	12 (20,0)	19 (31,7)
16. Які солодощі Ви споживали? (вказати)...		
• цукерки	24 (40,0)	23 (38,3)
• шоколад	15 (25,0)	16 (26,7)
• кондитерські вироби	14 (23,3)	16 (26,7)
• не вживала/ав	7 (11,7)	5 (8,3)
17. Чи дотримувалися Ви будь-яких дієт (за призначенням чи самостійно)?		
• так	33 (55,0)	26 (43,3)
• ні	27 (45,0)	34 (56,7)
18. Як би Ви охарактеризували свій стан здоров'я до початку критичної ситуації?		
• задовільний	52 (86,7)	-
• незадовільний	8 (13,3)	-
19. Чи погіршилося Ваше харчування в період кризової ситуації?		
• так	-	36 (60,0)
• ні	-	24 (40,0)
20. Чи хотіли би Ви покращити режим та раціон Вашого харчування?		
• так	-	47 (78,3)
• ні	-	13 (21,7)
21. Ваша стать?		
• жіноча	44 (73,3)	44 (73,3)
• чоловіча	16 (26,7)	16 (26,7)
22. Ваш вік?		
• 15-16 років	32 (53,3)	32 (53,3)
• 17-18 років	28 (46,7)	28 (46,7)
23. Ви житель?		
• міста	37 (61,7)	-
• села	23 (38,3)	-
24. Чи змінювали Ви місце проживання у зв'язку з кризовою ситуацією?		
• так	-	38 (63,3)
• ні	-	22 (36,7)

Під час аналізу отриманих результатів анкетування було виявлено незбалансованість харчування підлітків за деякими нутрієнтами, а саме: низький вміст білків тваринного походження, нерафінованих рослинних олій, продуктів, що є джерелами кальцію, аскорбінової кислоти, вітамінів А, Е, групи В. Згідно із фізіологічними рекомендаціями, енергетична потреба студентів чоловічої статі повинна становити 2800 ккал, а жіночої – 2400 ккал. Харчовий раціон студентів для належної якості життя потребує збалансованості в енергетичній цінності та якісному складі, задовольняючи потреби в енергії і нутрієнтах [5, 6].

Аналізуючи результати дослідження, при вивченні режиму харчування за кризових умов та під час дистанційного навчання встановили, що 2 (3,3 %) опитаних студенти харчувалися лише 1 раз на день, 39 (65,0 %) – 2 рази, 19 (31,7 %) – 3 рази. Сніданок щодня, як обов'язковий прийом їжі, був під час воєнного стану в 25 (41,7 %) опитаних студентів, а кількість тих, хто не снідав щодня перед початком занять, становила 33 (55,0 %) особи. Споживання свіжих овочів (кількість порцій на день) було однаковим як до кризової ситуації, так і під час воєнного стану й становило: 1 порція овочів на день – у 15 (25,0 %) підлітків, 2 порції на день – у 25 (41,7 %), 3 порції на день – у 20 (33,3 %) (рис. 1). Лише 11 (18,3 %) студентів коледжу під час воєнного стану вважали своє харчування раціональним, 47 (78,3 %) – ні. До війни ж дітей, які вважали своє харчування раціональним, було 42 (70,0 %).

Споживання свіжих фруктів (кількість порцій на день) під час воєнного стану обмежилось лише

1 порцією на день у 38 (63,3 %) студентів, 2 порціями на день – у 9 (15,0 %), 3 порціями на день – у 10 (16,7 %), не споживали овочів жодного разу на день 3 (5,0 %) підлітки. Продукти, які вважають фаст-фудом (бургери, картопля фрі, піца, шаурма), споживали 1 раз на тиждень 23 (38,3 %) опитаних респонденти, 2 рази на тиждень – 4 (6,7 %), 3 рази на тиждень – 5 (8,3 %), жодного разу – 28 (46,7 %) підлітків. Оскільки у фаст-фуді високий вміст натрію, насичених жирів, трансжирів і холестерину, ці продукти шкідливо часто споживати. Викликає занепокоєння те, що опитані підлітки споживали солодкі газовані напої (кока-кола, пепсі тощо), які теж, за рахунок свого складу, негативно впливають на стан здоров'я студентів. Хоча б 1 раз на день їх споживали 10 (16,7 %) підлітків, 2 рази на день – 8 (13,3 %), 3 рази на день – 37 (61,7 %) (рис. 2). Харчування занадто великою кількістю фаст-фуду і споживання солодких газованих напоїв протягом тривалого періоду часу можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, таких, як прояви метаболічного синдрому (артеріальна гіпертензія, хвороби серця, порушення толерантності до вуглеводів, жирової дистрофії печінки та ожиріння).

Гарячі перші страви серед опитаних студентів споживали хоча б 1 раз на тиждень 26 (43,3 %) респондентів, 2 рази на тиждень – 6 (10,0 %), 3 рази на тиждень – 7 (11,7 %), щодня – 21 (35,0 %) підліток. У більшості опитаних студентів питний режим був недостатнім (1–2 склянки води на день): 37 (61,7 %) – до початку воєнного стану, 33 (55,0 %) – під час нього. Бажання перекусити між основними прийомами їжі виникало в усіх респондентів, причому бутерброди

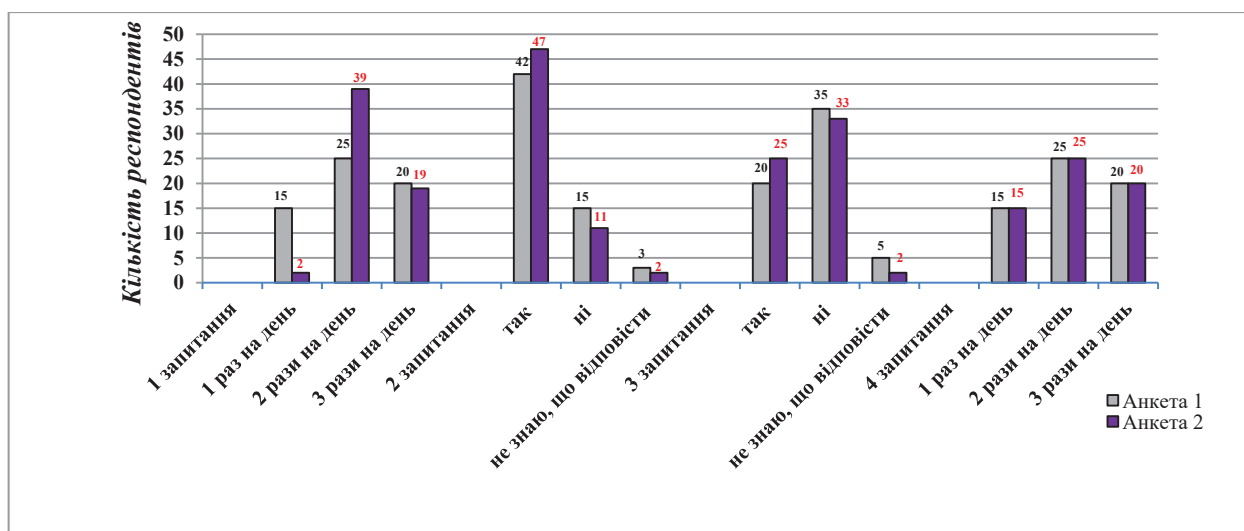


Рис. 1. Режим харчування (1 запитання), наявність сніданку в щоденному раціоні (3 запитання), споживання свіжих овочів (4 запитання) студентами коледжу до широкомасштабного вторгнення та під час нього.

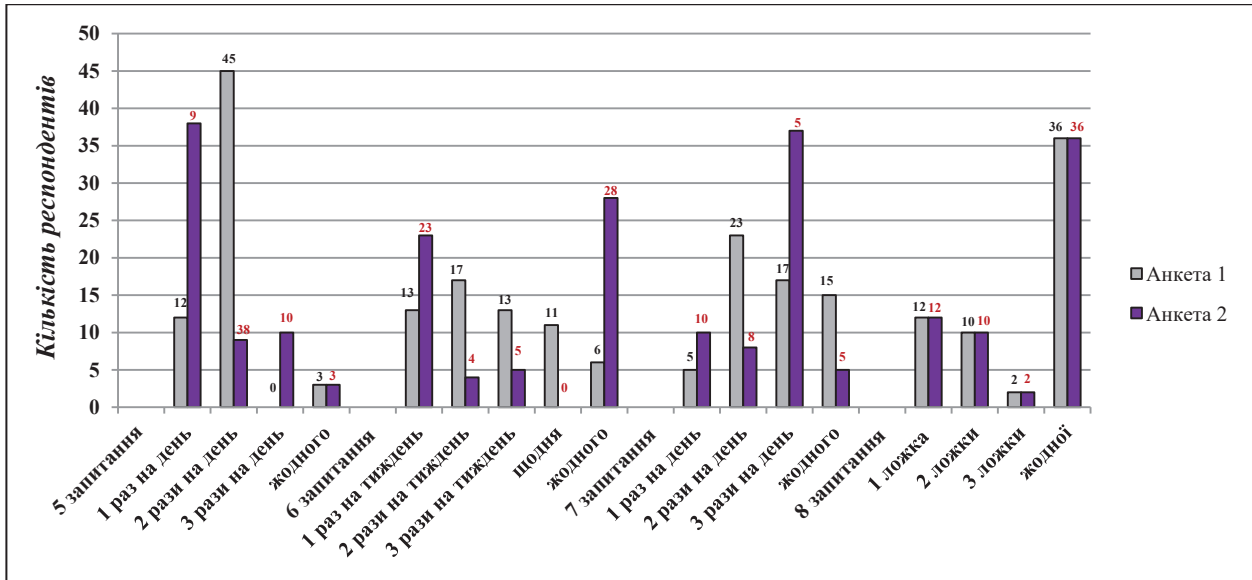


Рис. 2. Споживання свіжих фруктів (5 запитання), фаст-фуду (6 запитання) і солодких газованих напоїв (7 запитання) в щоденному раціоні до широкомасштабного вторгнення та під час нього.

як перекус споживали 24 (40,0 %) підлітки, солодощі – 15 (25,0 %), хлібобулочні вироби – 12 (20,0 %), фрукти – 9 (15,0 %). М'ясо, птицю або рибу включали до свого раціону 1–2 рази на тиждень 23 (38,3 %) опитаних, 3–4 рази на тиждень – 18 (30,0 %), щодня – 19 (31,7 %). Але до настання кризової ситуації щодня споживали м'ясо, птицю або рибу 37 (61,7 %) респондентів, тобто у 2 рази більше, ніж під час повномасштабного вторгнення. Відмова від м'яса підвищує ризик виникнення порушень нервової системи й анемічного синдрому (рис. 3).

Дуже цікавими виявилися результати щодо часу споживання їжі на вечерю. Більшість респондентів вказала, що вечеряє пізніше 21:00 – 23 (38,3 %), у 16 (26,7 %) студентів вечірнє споживання їжі припадає на 21:00, 21 (35,0 %) підліток вечеряє о 19:00–20:00. Пізні вечері можуть призвести до підвищення ризику розвитку метаболічних захворювань за рахунок виникнення низки метаболічних порушень в організмі, а саме: викликати печію, дискомфорт у шлунку та інші проблеми з травленням, оскільки пізно спожита їжа засвоюється погано, вечірні

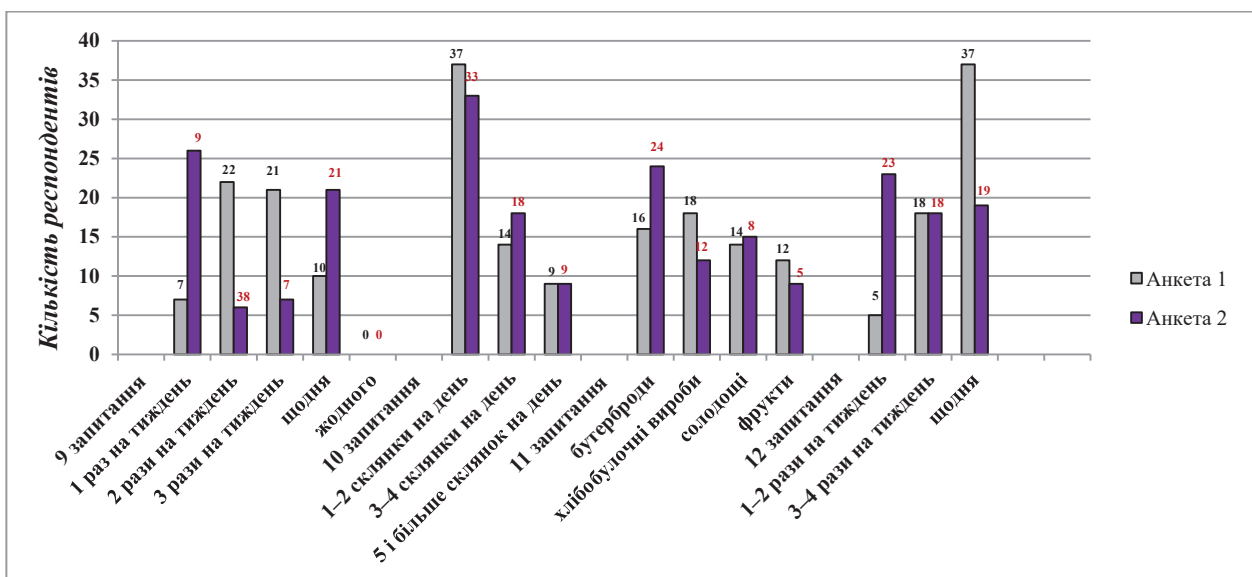


Рис. 3. Частота споживання гарячих перших страв (9 запитання), перекуси (11 запитання), споживання м'яса, птиці або риби (12 запитання) в щоденному раціоні до широкомасштабного вторгнення та під час нього.

переїдання викликають порушення сну, можуть сприяти підвищенню рівня холестерину, глюкози, ліпідів у крові тощо. Отже, більшість опитаних студентів, які вечеряють досить пізно, може мати негативні наслідки для здоров'я (рис. 4).

Окрім того, важливим є характер тих страв, які підлітки споживали перед сном під час свого останнього прийому їжі: перевагу бутербродам віддавали 19 (31,7 %) респондентів, солодощам – 15 (25,0 %), чаю або каві – 12 (20,0 %), кисломолочним продуктам – 7 (11,7 %), фруктам – 7 (11,7 %). Більшість опитаних у кризовій ситуації віддавала перевагу споживанню солодоців (цукерок, шоколаду, кондитерських виробів) протягом дня – 55 (91,7 %). Систематичне споживання студентами таких висококалорійних продуктів, як хлібобулочні вироби і солодоці, може призвести до набору зайвих кілограмів, наслідком чого є надлишкова маса тіла та ожиріння, що значно знижують якість їх навчання і життя (див. рис. 4).

Слід відзначити, що жоден студент не вказав на включення до сніданку або вечері продуктів з вітамінами та мікроелементами, яких організм так потребує впродовж дня. Занепокоєння також викликають ті студенти, які віддають перевагу вечері щодня, пропускаючи сніданок та обід. Це може призвести в майбутньому до погіршення стану їх здоров'я і потреби корекції шляхом створення умов для забезпечення повноцінного раціонального харчування.

Незалежно від статі (44 (73,3 %) студенти жіночої статі, 16 (26,7 %) – чоловічої) та віку (15–16 років –

32 (53,3 %) респонденти, 17–18 років – 28 (46,7 %) на запитання «Чи погіршилося Ваше харчування в період кризової ситуації?» 36 (60,0 %) осіб відповіли «так», 24 (40,0 %) – «ні», а на запитання «Чи хотіли би Ви покращити режим та раціон Вашого харчування?» 47 (78,3 %) підлітків відповіли «так», лише 13 (21,7 %) – «ні».

У результаті аналізу проведеного анкетування також з'ясували, що, попри кризові умови, 26 (43,3 %) опитаних дотримуються певних дієт та споживають недостатню кількість води (більше половини респондентів), що може призвести до порушення водно-сольового балансу та гомеостазу організму. Адже нестача мікроелементів негативно впливає на загальний стан і самопочуття, що може зумовити порушення структури нігтів, волосся, викликати слабкість організму, спричинити блідість та сухість шкіри. Також це може призвести до порушення роботи серцево-судинної системи. А нестача вітамінів в організмі може спричинити проблеми в роботі нервової системи, погіршення зору та порушення сну, проблеми з травленням, що нерідко викликає порушення метаболічних процесів [7, 8].

Крім того, проведений аналіз анкетування дав можливість простежити різні варіанти психоемоційних реакцій, пов'язаних із психологічним станом, і те, як це відобразилось на харчовій поведінці:

1. Щоденне приготування та споживання їжі як захист психіки і відчуття «довоєнного періоду» дозволяли почуватися в умовній безпеці.

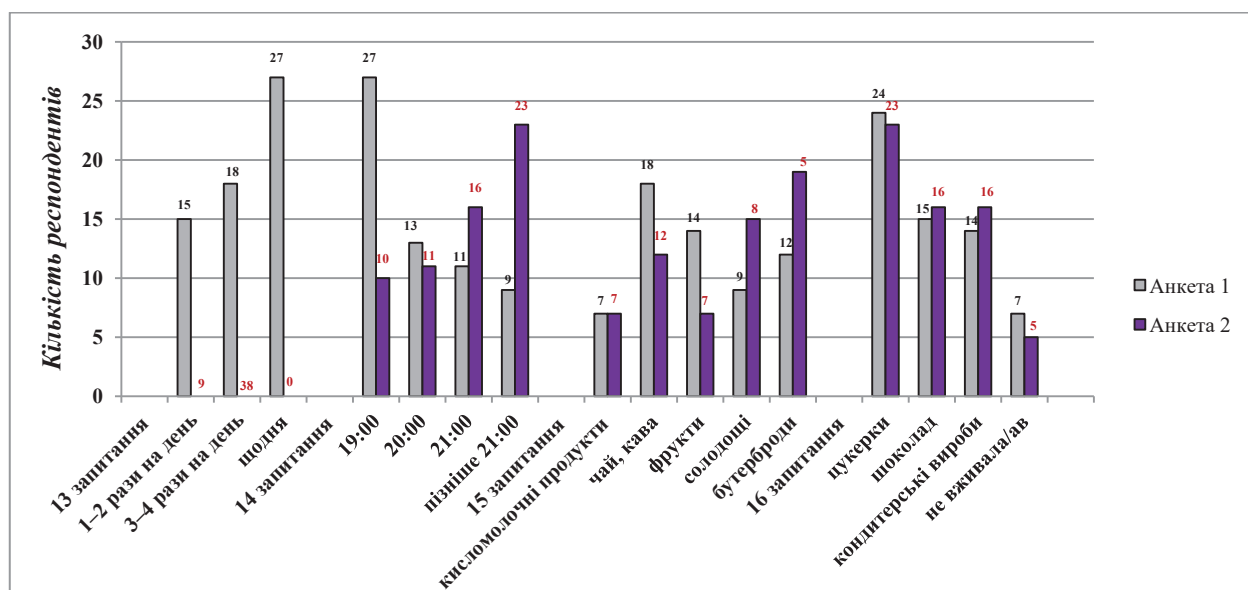


Рис. 4. Час споживання їжі на вечерю (14 запитання), характер страв перед сном (15 запитання), споживання солодоців (16 запитання) до широкомасштабного вторгнення та під час нього.

2. Відвідування закладів громадського харчування і споживання смачної та гарно поданої їжі давали можливість відчувати «довоєнний період».

3. Споживання їжі як засіб спілкування, проведення спільного часу, обговорення подій.

4. Готування їжі іншим та забезпечення продуктами тих людей, які не в змозі самостійно про себе подбати, як акт підтримки і людей, і покинутих тварин.

5. Зміна практик приготування, споживання їжі та режиму її споживання.

6. Удосконалення кулінарних здібностей під час війни.

7. Кулінарія як форма психотерапії пов'язана з бажанням зайнятись якоюсь справою, яка заспокоює і водночас є корисною.

8. Часте приготування улюблених страв, без «особливої» нагоди, пов'язане з бажанням жити, відчувати радість сьогодення, не відкладаючи життя на потім.

9. Посилення уваги до країни-виробника певної продуктової марки та/або підтримка вітчизняного виробника.

10. Повернення до звичайного раціону після встановлення відносного спокою чи після адаптації до життя за нових умов [9, 10].

Також наше дослідження дало нам змогу простежити інше ставлення підлітків до їжі та умов її приготування за кризових умов, а саме:

- споживання більшої або меншої за звичну норму кількості солодошів;

- бажання робити запас продуктів довготривалого зберігання;

- обирання висококалорійних харчових продуктів;

- зважання під час вибору продуктів на виробника товару (уникати продукції, яку виробляє країна-агресор і підтримувати вітчизняних виробників);

- дотримання режиму харчування та правил приготування їжі;

- приготування їжі з метою боротьби зі стресом та допомога іншим;

- відвідування закладів громадського харчування або приготування їжі з «довоєнного» раціону;

- економне ставлення до придбання продуктів харчування;

- споживання їжі з адаптацією до воєнної ситуації;

- прагнення до нормального раціону харчування в майбутньому.

Отже, в процесі дослідження характеру харчування студентів молодших курсів виявлено значні

відхилення від норми у споживанні білків, жирів і вуглеводів як основних енергетичних джерел та низький рівень умінь і навичок в організації власного харчування.

Для того, щоб допомогти студентам збалансувати свій раціон харчування, було рекомендовано такі правила раціонального харчування, в яких особливу увагу приділено режиму харчування, що охоплює розподіл продуктів і страв певного хімічного складу та калорійності протягом дня:

- споживати білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і воду;

- їсти не менше 3 разів на день з рекомендованим споживанням гарячої страви;

- організму підлітків необхідне споживання молока та кисломолочних продуктів як джерела кальцію і білка;

- дефіцит кальцію і фосфору допоможуть поповнити рибні страви;

- як гарнір варто використовувати тушковані чи варені овочі;

- протягом дня бажано випивати не менше 1,0–1,5 л рідини, включаючи фруктові або овочеві соки;

- обов'язково снідати, включаючи до сніданку хлібобулочні вироби, каші, макарони, свіжі овочі та фрукти;

- споживати якомога більше овочів і фруктів;

- споживати в достатній кількості клітковину, яка необхідна для нормального травлення [11].

Ці правила було розроблено з урахуванням порад експертів з харчування Гарвардської школи громадського здоров'я, які розробили керівництво для здорового та збалансованого харчування, так звану Тарілку здорового харчування (рис. 5).

На інфографіці Тарілки здорового харчування зображено основні принципи здорового харчування:

- основну частину прийому їжі, це ½ тарілки, повинні становити овочі та фрукти, однак картоплю не вважають овочем у Тарілці здорового харчування через деякий негативний вплив на рівень цукру в крові;

- перевагу необхідно віддавати цілюзерновим продуктам, це ¼ тарілки: цільні та неочищені зернові – ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них;

- ще ¼ тарілки – це білкові продукти, а саме риба, птиця, квасоля, горіхи, що являють собою здорові та різноманітні джерела білка, які можна додати в салат, крім того, вони добре поєднуються з овочами,



Рис. 5. Тарілка здорового харчування (інтернет-джерело).

але бажано обмежити споживання червоного м'яса та, за можливості, уникати переробленого;

- в помірній кількості необхідно споживати корисні рослинні олії (оливкову, кукурудзяну, соняшникову, арахісову тощо);

- необхідно пити воду (у переважній кількості рідини), каву або чай (у невеликій кількості), бажано відмовитися від солодких напоїв, споживати одну чи дві порції молока і молочних продуктів на день, обмежити споживання соку до маленької склянки на день;

- треба бути активними (червоний чоловічок, який біжить уздовж Тарілки здорового харчування, - це нагадування, що активність дуже важлива для контролю маси та належної якості життя);

- обов'язково треба віддавати перевагу якості та кількості харчування.

Щоб розпочати використовувати Тарілку здорового харчування, слід візуально поділити тарілку на чотири частини. Заповнювати її варто таким чином,

щоб кожную частину займала певна група продуктів: білкові страви, зернові, фрукти й овочі. Фрукти та ягоди можна споживати як десерт або вони становлять окремий прийом їжі, необов'язково розміщувати їх на тарілці, важливо не забувати про споживання фруктів у достатній кількості [12].

Висновки. Отже, необхідно зазначити, що правильно харчуватися важливо завжди, а особливо за кризових умов, адже організм постійно перебуває у стані стресу. При стресі кожна калорія використовується для фізіологічного існування організму, що у підлітковий період є надзвичайно важливим. Харчування дітей підліткового віку є раціональним, якщо воно повністю задовольняє їх потребу в їжі у кількісному та якісному відношеннях, відновлює всі енергетичні витрати, сприяє правильному росту і розвитку організму, збільшує його опір шкідливим впливам зовнішнього середовища, сприяє розвитку функціональних можливостей та підвищує працездатність.

REFERENCES

1. Hulich, M.P. (2011). Ratsionalne kharchuvannia ta zdorovyi sposib zhyttia -osnovni chynnyky zberezhenia zdorovia naselennia [Rational diet as a component of a student's healthy lifestyle]. *Problemy starinnia i dovholittia – Problems of aging and longevity*, 2, 128-132 [in Ukrainian].
2. Mikheenko, O.I. (2019). *Osnovy ratsionalnoho ta ozdorovchoho kharchuvannia: navchalnyi posibnyk [Basics of rational nutrition: study guide]*. Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].
3. Hryhorenko, O.M. (2023). *Kharchuvannia uchniv u zakladakh osvity i teoriia, metodolohiia, praktyka [Nutrition of students in educational institutions: theory, methodology, practice]*. Kondor [in Ukrainian].
4. Kohut, U., Sikora, O., & Vdovychyn, T. (2022). Vyklyky navchannia ta vykladannia v umovakh viiny [Challenges of teaching and learning in the conditions of war]. *Molod i rynek – Youth and the market*, 6(204), 83-88 [in Ukrainian].
5. Babinets, L.S. (2022). *Nutrytsioloheia v simeinii medytsyni. Chastyna 1: Zahalni pytannia [Nutritiology in family medicine. Part 1: General questions]*. Lviv: Mahnoliia [in Ukrainian].
6. Pavlotska, L.F., Dudenko, N.V., & Dymytriienko, L.R. (2023). *Osnovy fizioloheii, hihieny kharchuvannia ta problemy bezpeky kharchovykh produktiv [Basics of physiology, food hygiene and food safety issues]*. Universytetska knyha [in Ukrainian].
7. Horobei, M.P. (2012). Shkidlyvyi vplyv «modnykh» diet na stan zdorovia studentiv [Harmful influence of „fashionable” diets on students' health]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-bioloheichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 46-48 [in Ukrainian].
8. Cherevko, O.I., Dudenko, N.V., & Pavlotska, L.F. (2019). *Dietychne kharchuvannia [Dietary nutrition]*. Kharkiv: Svit knyh [in Ukrainian].
9. Husak, N., Chernobrovkina, V., Chernobrovkin, V., Maksymenko, A., Bohdanov, S., & Boiko, O. (2017). *Psykhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: pidkhid rezyliens [Psychosocial support in emergency situations: a resilience approach]*. Kyiv: Pulsary [in Ukrainian].
10. Tsymbaliuk, M., & Zhyhailo, N. (2022). *Formuvannia stresostiikosti studentiv v umovakh viiny dlia pravovoho ta yevrointehratsiinoho protsesiv [Formation of stress resistance of students in war conditions for legal and European integration processes]*. Lviv: Spetsvypusk, 128-136 [in Ukrainian].
11. Brych, V.V., & Dub M.M. (2018). Suchasni osoblyvosti rezhymu kharchuvannia studentskoi molodi «Ukraina. Zdorovia natsii»: materialy uchasnykiv konferentsii (Uzhhorod, 2018 r.) [Modern features of the diet of student youth “Ukraine. Health of the nation”: materials of the conference participants], 2018). Uzhhorod [in Ukrainian].
12. Khellaf-Covett, A., & Kidd, J. (2019). *Balance Your Life: A 6-week Eating and Exercise Plan for a Calmer, Healthier You*. Dorling Kindersley.

Отримано 26.01.2024