

Л. М. КІЦУЛА, Л. П. КОЗАК

ВІДПОВІДНІСТЬ ХАРЧОВИХ РАЦІОНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КЛЮЧОВИМ РЕКОМЕНДАЦІЯМ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна

Мета: оцінити відповідність фактичного харчування студентської молоді ЛНМУ імені Данила Галицького ключовим рекомендаціям щодо здорового харчування.

Матеріали та методи. Проведено анонімне опитування студентської молоді ЛНМУ імені Данила Галицького (109 студенток, 41 студент) 2 курсу медичного та фармацевтичного факультетів, 4 курсу медичного факультету з використанням опитувальної карти, запропонованої Л. Б. Єльцовою та співавт. (2017) [1]. Застосовано пошуковий, соціально-гігієнічний, статистичний методи.

Результати. Установлено, що у значної частини респондентів та респонденток відсутні здорові харчові звички, в раціонах окремих здобувачів вищої освіти взагалі відсутні корисні продукти харчування (м'ясо та м'ясні продукти, риба і продукти моря, яйця, молоко та молочні продукти тощо). За показником Брока, фактична маса тіла відповідала ідеальній у 42,3% студенток та 58,5% студентів, 57,5% студенток та 41,4% студентів мали відхилення фактичної маси тіла від ідеальної. У структурі відхилень фактичної маси тіла від ідеальної поміж студенток переважала кількість зі слабким ступенем білково-енергетичної недостатності – 47,6%, помірний ступінь білково-енергетичної недостатності мали 24,6% студенток, важкий ступінь білково-енергетичної недостатності – 9,2%. Поміж студентів 47,1% мали надлишок маси тіла в діапазоні 15–29%. Більшість з опитуваних здобувачів вищої освіти мали низьку фізичну активність.

Висновки. Чимала частина студентської молоді не дотримується ключових рекомендацій щодо здорового харчування, не приділяє належної уваги фізичній активності. Своєчасне виявлення цих негативних явищ та впровадження комплексу профілактичних заходів дасть змогу запобігти негативним зрушенням в організмі, зумовленим харчуванням та способом життя, та зберегти повноцінне здоров'я молодого покоління.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: студентська молодь; здорове харчування; продукти харчування; профілактика.

Вступ. Стан здоров'я студентської молоді, як інтелектуального, так і трудового потенціалу, є однією з найактуальніших проблем сьогодення, яка формує добробут нації загалом. У сучасному студентському молодіжному середовищі поширена низка факторів, зокрема постійна перевтома, пов'язана з високою інтенсивністю навчального навантаження та необхідністю працювати паралельно з навчанням, незбалансоване харчування та порушення його режиму, недостатня тривалість сну, низька рухова активність та пристрасть до шкідливих звичок, які несприятливо впливають на здоров'я молоді та призводять до зниження рівня відповідальності молодих людей за збереження власного здоров'я і формування навичок здорового способу життя [2]. Одним із важливих складників здорового життя є повноцінне харчування і високий рівень фізичної активності, які впливають на фізичний, моральний та духовний розвиток особистості та є важливою передумовою якості життя молодого покоління в майбутньому та його довголіття [3; 4]. Усвідомлений щоденний вибір «здорових» продуктів харчування у свій раціон дає можливість студентській молоді зберегти здоров'я, високий

рівень працездатності, в тому числі й розумової [5]. Ключовими рекомендаціями щодо здорового харчування дорослих є: споживання адекватної кількості калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах; споживання щодня достатньої кількості корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів; уникання частого споживання харчових продуктів та страв зі значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру; дотримання оптимального режиму харчування та набуття здорових харчових звичок; достатнє пиття рідини, вживання низькокалорійних напоїв; намагання більше рухатися і займатися фізичними вправами щодня тощо [6].

Мета: оцінити відповідність фактичного харчування студентів та студенток ЛНМУ імені Данила Галицького ключовим рекомендаціям щодо здорового харчування.

Матеріали та методи. Проведено анонімне опитування студентської молоді ЛНМУ імені Данила Галицького (109 студенток, 41 студент) 2 курсу медичного та фармацевтичного факультетів, 4

курсу медичного факультету із використанням опитувальної карти, запропонованої Л. Б. Єльцовою та співавт. (2017) [1]. Застосовано пошуковий, соціально-гігієнічний, статистичний методи.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для вивчення забезпечення організму студентської молоді незамінними харчовими речовинами та енергією було проведено оцінювання щоденного споживання студентами та студентками низки основних продуктів харчування, зокрема, м'яса, риби, яєць, молока та кисломолочних продуктів, сиру твердого та м'якого, хліба, круп, макаронних виробів, овочів і зелені, фруктів та ягід, олій рослинної, масла вершкового. Установлено, що чимала кількість здобувачів вищої освіти не включає у свій добовий раціон зазначені продукти харчування, що може негативно вплинути на стан їхнього здоров'я, розумову та фізичну працездатність (табл. 1).

Оцінка кратності споживання продуктів тваринного та рослинного походження показала, що м'ясо і м'ясні продукти один раз на день або частіше споживали 34,9% студенток та 48,8% студентів, рибу і продукти моря – 1,8% та 2,4%, яйця – 9,2% та 9,8%, молоко і молочні продукти – 37,6% та 21,9%, овочі (буряк, морква, капуста, зелень) – 36,7% та 24,4%, картоплю – 5,5% та 4,8%, фрукти, ягоди – 33,3% та 21,9%, крупи, макарони – 11,0% та

21,9% відповідно. Мало коли включали або ніколи не включали до складу раціону харчування м'ясо і м'ясні продукти 6,4% студенток та 2,4% студентів, рибу і продукти моря – 12,8% та 17,1%, яйця – 12,8% та 9,8%, молоко і молочні продукти – 7,3% та 2,4% відповідно, овочі (буряк, морква, капуста, зелень) – 0,9% студенток, картоплю – 6,4% студенток, фрукти, ягоди – 2,4% студентів, крупи, макарони – 2,8% студенток (табл. 2; 3).

У рекомендаціях щодо здорового харчування підкреслюється, що м'ясо – це продукт зі збалансованим складом незамінних амінокислот, у м'ясопродуктах міститься значна кількість мінеральних речовин (залізо, калій, кальцій, магній, цинк, мідь, фосфор, селен) та вітамінів, зокрема групи В, вітамін А, вітамін D; риба – це високоякісний білок, джерело поліненасичених жирних кислот Омега-3, вітаміну D та рибофлавіну, кальцію, калію, фосфору, заліза, цинку, йоду, магнію; з курячими яйцями організм отримує незамінні амінокислоти, жиророзчинні (А, D, Е) та водорозчинні (В₂, В₁₂, фолієва кислота) вітаміни, низку важливих мінеральних речовин – кальцій, залізо, йод, селен, цинк; молоко – важливе джерело кальцію, підвищує засвоюваність сполук кальцію, що містяться в інших продуктах – злакових, овочах та фруктах [6].

Таблиця 1. Продукти харчування, відсутні в щоденному раціоні студентської молоді (%)

Продукти харчування	Студентки	Студенти	Продукти харчування	Студентки	Студенти
М'ясо	6,4	–	Хліб житній	46,8	51,2
Риба	23,9	31,7	Макаронні вироби	9,2	4,8
Яйця	19,3	24,4	Крупи	3,7	2,4
Молоко та кисломолочні продукти	5,5	2,4	Картопля	11,0	–
Сир твердий	9,2	7,3	Овочі, зелень	3,7	–
Сир м'який	25,7	31,7	Фрукти, ягоди	–	2,4
Хліб пшеничний	27,8	9,8	Олія рослинна	26,6	24,4
Хліб житній	46,8	51,2	Масло вершкове	35,8	26,8

Таблиця 2. Кратність споживання студентською молоддю продуктів тваринного походження (%)

Кратність споживання	М'ясо, м'ясні продукти		Риба, продукти моря		Яйця		Молоко, молочні продукти	
	1*	2*	1*	2*	1*	2*	1*	2*
Один раз на день або частіше	34,9	48,8	1,8	2,4	9,2	9,8	37,6	21,9
Майже кожен день	36,7	41,5	6,4	7,3	22,0	21,9	31,2	43,9
Один раз на тиждень	1,8	–	32,1	34,1	21,1	31,7	12,8	14,6
Декілька разів на тиждень	19,3	7,3	16,5	7,3	24,8	26,9	14,7	14,6
Один або декілька разів на місяць	1,8	–	30,3	36,6	10,1	14,6	4,6	2,4
Мало коли або ніколи	6,4	2,4	12,8	17,1	12,8	9,8	7,3	2,4

*Примітка: 1 – студентки, 2 – студенти.

Таблиця 3. Кратність споживання студентською молоддю продуктів рослинного походження

Кратність споживання	Овочі (буряк, морква, капуста, зелень)		Картопля		Фрукти, ягоди		Крупи, макарони	
	1*	2*	1*	2*	1*	2*	1*	2*
Один раз на день або частіше	36,7	24,4	5,5	4,8	33,3	21,9	11,0	21,9
Майже кожен день	36,7	31,7	11,0	29,3	33,3	31,7	33,9	36,6
Один раз на тиждень	9,2	12,2	31,2	24,4	6,7	9,8	19,3	17,1
Декілька разів на тиждень	13,8	31,7	28,4	31,7	20,0	21,9	30,3	21,9
Один або декілька разів на місяць	1,8	–	16,5	9,8	6,7	12,2	2,8	2,4
Мало коли або ніколи	0,9	–	6,4	–	–	2,4	2,8	

*Примітка: 1 – студентки, 2 – студенти.

Одним із важливих критеріїв оцінювання енергетичної адекватності харчування є маса тіла. Для орієнтовної оцінки маси тіла здобувачів вищої освіти нами було використано показник Брока: для чоловіків з нормостенічною будовою тіла нормальну масу (кг) обчислювали відніманням від зросту 100 при зрості 155–165 см, 105 при зрості 166–175 см, 110 при зрості понад 175 см. У чоловіків з астеничною будовою тіла отриманий показник зменшували на 5%, з гіперстенічною – збільшували на 5%. Маса тіла жінок відповідного зросту і будови тіла повинна бути на 5% меншою, ніж у чоловіків. За відсотковим відхиленням від ідеальної маси тіла виділяють 4 ступені ожиріння: 1-й – надлишок маси тіла на 15–29%, 2-й – на 30–49 %, 3-й – на 50–99%, 4-й – >99%. Маса тіла, менша від ідеальної на 5–9% вказує на зниження маси тіла, до 20% – на слабкий ступінь білково-енергетичної недостатності, до 30% – помірний ступінь білково-енергетичної недостатності, 30% і більше – важкий ступінь білково-енергетичної недостатності [7].

Середнє значення маси тіла студенток другого курсу становило $55,5 \pm 1,29$ кг, четвертого – $57,6 \pm 1,36$ кг, студентів – $71,6 \pm 1,59$ кг та $78,5 \pm 1,90$ кг відповідно. Поміж другокурсниць масу тіла до 50 кг мали 28,6%, 70 кг і більше – 4,8%, поміж четвертокурсниць – 6,7% та 8,9% відповідно.

За показником Брока, фактична маса тіла відповідала ідеальній у 42,3% студенток та 58,5% студентів, 57,5% студенток та 41,4% студентів мали відхилення фактичної маси тіла від ідеальної.

У структурі відхилень фактичної маси тіла від ідеальної поміж студенток переважала кількість зі слабким ступенем білково-енергетичної недостатності – 47,6%, помірний ступінь білково-енергетичної недостатності мали 24,6% студенток, важкий ступінь білково-енергетичної недостатності – 9,2%. Поміж студентів 47,1% мали надлишок маси тіла в діапазоні 15–29 % (табл. 4).

Характерно, що поміж здобувачів вищої освіти, в яких фактична маса тіла не відповідала ідеальній, двічі на день харчувалися 4,6% респондентів, тричі – 61,8%, чотириразово – 33,7% відповідно, поміж респонденток двічі на день харчувалися 30,0%, тричі – 51,1%, чотириразово – 11,2%. В один і той же час доби їжу приймали лише 11,3% студенток, поміж студентів таких було значно більше – 37,3%. Найбільший об'єм спожитої їжі у здобувачів освіти припадав на обід – 41,1% та 71,3% відповідно. Гарячі перші страви включали в раціон 36,5% респонденток та 57,3% респондентів, не снідали 41,3% та 36,6%, віддавали перевагу їжі в сухом'ятку 54,1% та 46,3% відповідно. Рекомендації щодо здорового харчування передбачають споживання їжі за обіднім столом, уникання споживання їжі в ліжку, перед комп'ютером, у транспорті тощо, натомість проведеним дослідженням було встановлено, що за столом для обідів їжу приймали 68,8% студенток та 76,4% студентів, практично однакова кількість респондентів жіночої і чоловічої статі приймала їжу перед комп'ютером – 23,2% та 23,5% відповідно, 8,0 % студенток приймала їжу в ліжку, що

Таблиця 4. Структура відхилень фактичної маси тіла від ідеальної у студентів та студенток за показником Брока

Надлишок маси тіла (%)		Зниження маси тіла (%)		
5–14	15–29	20	21–30	> 30
Студентки				
6,2	12,3	47,6	24,6	9,2
Студенти				
47,0	47,1	5,9	-	-

вказує на відсутність у них здорових харчових звичок, які відповідно до рекомендацій щодо здорового харчування дорослих є запорукою оптимального засвоєння здорової їжі та значно зменшують ризик набору зайвої ваги та виникнення інших проблем, спричинених нераціональним харчуванням. До того ж більшість здобувачів вищої освіти мали низьку фізичну активність, що зумовлює порушення належного енергетичного балансу (додатковими спортивними заняттями займалися лише 43,1% студенток і 29,3% студентів).

Отримані результати проведеного наукового дослідження збігаються з даними наукової літератури та підтверджують негативні тенденції в дотриманні сучасною студентською молоддю рекомендацій щодо здорового харчування [8–11].

Висновки. Чимала частина студентської молоді не дотримується ключових рекомендацій щодо здорового харчування, не приділяє належної уваги фізичній активності. Своєчасне виявлення цих негативних явищ та впровадження комплексу профілактичних заходів дасть змогу запобігти негативним зрушенням в організмі, зумовлених харчуванням та способом життя та зберегти повноцінне здоров'я молодого покоління. Сучасній молоді вкрай важливо зрозуміти, що оптимальний режим харчування позитивно впливає на фізіологію травлення завдяки створенню умов для реалізації всіх

ключових функцій – моторної, секреторної, власне перетравлення харчових речовин, їх абсорбції, виведення неперетравлених залишків [6]. У Методичних рекомендаціях для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування зазначається, що професіонали, які мають вплив на свідомий вибір великої кількості людей, а це насамперед освітяни та медики, повинні добре розумітися на питаннях здорового способу життя, основах здорового харчування, постійно вдосконалювати та оновлювати свої знання, оскільки надалі одним з основних завдань їх професійної діяльності буде надання здоровим та хворим людям інформації про ключові фактори ризику неінфекційних захворювань та профілактичних рекомендацій, що ґрунтуються на засадах доказової медицини [12].

Перспективи подальших досліджень. З огляду на отримані результати дослідження для попередження негативних зрушень в організмі, які зумовлюються харчуванням та способом життя, важливим є подальше вивчення та аналіз стану фактичного харчування студентської молоді, оцінювання ефективності рекомендованих відповідних профілактичних заходів щодо дотримання основних засад здорового харчування та способу життя.

Список літератури

1. Ельцова Л.Б., Омельчук С.Т. Обґрунтування шляхів удосконалення анкетно-опитувального методу оцінки фактичного харчування населення. *Медичні перспективи*. 2017. Том 22. Випуск 3. С. 104–112.
2. Ярецька В.В. Методи діагностики мотивації до здорового способу життя у студентської молоді. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця, 2019. С. 247–250.
3. Олійник Н.А., Вінник Ю.В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 81(1). С. 194–197.
4. Чернявська Л.І., Криницька Л.І., Мялюк О.П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. *Медсестринство*. 2017. № 1. С. 24–27.
5. Ельцова Л.Б., Омельчук С.Т., Петросян А.А. Оцінка середньодобового споживання молочних та кисломолочних продуктів харчування у раціоні студентської молоді. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2018. Т. 18. Випуск 4 (64). С. 13–19.
6. Півень Н. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих. *Практикуючий лікар*. 2018. № 1. С. 39–46.
7. Гігієна та екологія : підручник / В.Г. Бардов та ін. ; за заг. ред. В.Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. С. 327.
8. Мондич О. Основні помилки в організації харчування студентів *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. Випуск 53. С. 126–134.
9. Деякі особливості соціально-побутових умов, харчування та стану здоров'я студентів медичного університету / М.І. Мізюк та ін. *Гігієна населених місць*. 2022. № 72. С. 162–168.
10. Особливості харчування студентської молоді як важливого компонента здоров'язберігаючої поведінки / Г.М. Даниленко та ін. *Медичні науки*. 2018. № 8 (60). С. 293–297.
11. Ельцова Л.Б. Моніторинг середньодобового споживання хлібних, круп'яних та макаронних виробів у раціоні студентської молоді. *IX International Scientific and Practical Conference «International Trends in Science and Technology»*. 2019. № 2. С. 10–16.
12. Наказ МОЗ України від 14.01.2013 р. № 16 «Про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування». URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/129815__129815

References

1. Yeltsova L. B., Omelchuk S. T. (2017). Obhruntuvannia shliakhiv udoskonalennia anketno-opytuvannoho metodu otsinky faktychnoho kharchuvannia naselennia [Substantiation of ways for improvement of questionnaire-survey method of assessment of population's actual nutrition]. *Medychni perspektyvy – Medical perspectives*, 22(3), 104–112 [in Ukrainian]
2. Yaretska V. V. (2019). Metody diahnozyky motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia u studentskoi molodi. Osobystisni ta sytuatynni determinanty zdorov'ia [Methods of diagnosing motivation for a healthy lifestyle among student youth. Personal and situational determinants of health]. *Materialy IV Vseukr. nauk. – prakt. konf. / za zah. red. prof. O. V. Batsylyevoi. Vinnytsia materials of the IV All-Ukrainian Scientific – Practical Conference / edited by Prof. O. V. Batsylyeva. Vinnytsia*, 247–250 [in Ukrainian]
3. Oliinyk N. A., Vinnik Yu. V. (2018). Vplyv kharchuvannia na zdorovia studentskoi molodi [Influence of nutrition on the health of student youth]. *Zbirnyk naukovykh prats Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Pedagogichni nauky – Collection of scientific works of Kherson State University. Pedagogical sciences*, 81(1), 194–197 [in Ukrainian]
4. Chernyavska L. I., Krynytska I. Y., Myaluk O. P. (2017). Stan zdorov'ia studentiv, problemy ta shliakhy yikh vyrishennia [Students' health, problems and solutions]. *Medsestrynstvo – Nursing*, 1, 24–27 [in Ukrainian]
5. Eltsova L. B., Omel'chuk S. T., Petrosyan A. A. (2018). Otsinka serednodobovoho spozhyvannia molochnykh ta kyslomolochnykh produktiv kharchuvannia u ratsioni studentskoi molodi [Evaluation of average daily consumption of dairy products by students]. *Aktualni problemy suchasnoi medytsyny: Visnyk Ukrainiskoi medychnoi stomatolohichnoi akademii – Actual Problems of Modern Medicine: Bulletin of the Ukrainian Medical Stomatological Academy*, 18, 14(64), 13–19 [in Ukrainian].
6. Piven N. (2018). Rekomendatsii shchodo zdorovoho kharchuvannia doroslykh [Recommendations for healthy nutrition of adults]. *Praktykuiuchy likar – Practicing physician*, 1, 39–46 [in Ukrainian].
7. Hihiena ta ekolohiia : pidruchnyk – Hygiene and Ecology: student's book/ [V. G. Bardov, S. T. Omelchuk, N. V. Merezhkina et al.] ; ed. by V. G. Bardov. Translation from Ukrainian ed. – Vinnytsia : Nova Knyha, 2020. P. 327. [in Ukrainian]
8. Mondich O. (2021). Osnovni pomylyky v orhanizatsii kharchuvannia studentiv [The main mistakes in the organization of student nutrition]. *Naukovyi visnyk Izmail'skoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu. Seria: Pedagogichni nauky – Scientific Bulletin of the Izmail State University of Humanities. Section Pedagogical Sciences*, 53, 126–34 [in Ukrainian].
9. Miziuk M. I., Suslyk Z. B., Melnyk V. I., Hrechukh L. S. (2022). Deiaki osoblyvosti sotsialno-pobutovykh umov, kharchuvannia ta stanu zdorovia studentiv medychnoho universytetu [Some characteristics of social and domestic conditions, food and state of health of medical university students]. *Hihiena naselenykh mist – Hygiene of Populated Places*, 72, 162–168 [in Ukrainian].
10. Danylenko G. M., Letyago G. V., Vodolazhsky M. L., Avdiievska O. G., Saveliyeva L. M. (2018). Osoblyvosti kharchuvannia studentskoi molodi yak vazhlyvoho komponenta zdoroviazberihaiuchoi povedinky [Features of the nutritional behavior of student youth as an important component of health-saving behavior]. *Medychni nauky – Medical Sciences*, (60), 293–296 [in Ukrainian]
11. Yeltsova L. B. (2019). Monitorynh serednodobovoho spozhyvannia khlibnykh, krup'ianykh ta makaronnykh vyrobiv u ratsioni studentskoi molodi [Estimating daily consumption of bakery products, cereals and pasta by the student youth groups]. *IX International Scientific and Practical Conference “International Trends in Science and Technology”*, 2, 10–16 [in Ukrainian]
12. Nakaz MOZ Ukrainy vid 14.01.2013 r. № 16 «Pro zatverdzhennia Metodychnykh rekomendatsii dlia likariv zahalnoi praktyky – simeinoi medytsyny z pryvodu konsultuvannia patsientiv shchodo osnovnykh zasad zdorovoho kharchuvannia» [Order of the Ministry of Health of Ukraine dated January 14, 2013 No. 16 “On approval of Methodological recommendations for general practitioners – family medicine on counseling patients on the basic principles of healthy nutrition”] https://zakononline.com.ua/documents/show/129815___129815 [in Ukrainian]

THE COMPLIANCE OF NUTRITIONAL RATIIONS WITH KEY RECOMMENDATIONS ON HEALTHY NUTRITION

L. M. Kitsula, L.P. Kozak

Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Lviv, Ukraine

Purpose: To evaluate the compliance of the actual nutrition of male and female students of Danylo Halytsky Lviv National Medical University with the key recommendations on healthy nutrition.

Materials and Methods. An anonymous survey of the 2nd year students of medical and pharmaceutical faculties of Danylo Halytsky Lviv National Medical University (109 female students, 41 male students) and the 4th year students of medical faculty was conducted using Yeltsova's questionnaire-survey method (L.B. Yeltsova et al., 2017). The searching, social and hygienic, and statistical methods were applied.

Results. It was found that a significant part of the respondents had lack healthy eating habits, and the rations of some students generally lack of healthy foods (meat and meat products, fish and seafood, eggs, milk and dairy products, etc.). According to the Brock index, the actual body weight corresponded to the ideal by 42,3% of female students and 58,5% of male students, 57,5% of female students and 41,4% of male students had deviations of the

actual body weight from the ideal one. The structure of deviations of the actual body weight from the ideal one among female students as follows: the number with a weak degree of protein-energy deficiency prevailed – 47,6%, 24,6% of female students had a moderate degree of protein-energy deficiency, and 9,2% of female students had a severe degree of protein-energy deficiency. 47,1% of male students had excess body weight within 15–29%. The majority of the surveyed students have low physical activity.

Conclusions. A significant part of young students does not adhere to the key recommendations for healthy nutrition and does not pay attention to physical activity. Timely detection of these negative phenomena and implementation of a set of preventive measures will prevent negative changes in the organism caused by nutrition and lifestyle and preserve the full health of the younger generation.

KEY WORDS: **young students; healthy nutrition; food products; prophylaxis.**

Рукопис надійшов до редакції 07.04.2025

Відомості про авторів:

Кіцула Любов Михайлівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної гігієни та екології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Козак Лілія Петрівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної гігієни та екології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Електронна адреса для листування: kitsula.l.m.lnmu@gmail.com