

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**XI Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**4 жовтня - 6 жовтня 2018 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,  
професор  
доктор техн. наук., доцент  
доктор техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват  
О.Б. Ткаченко,  
О.О. Коваленко,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

**РОЗДІЛ 11**  
**ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗАГАРТУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВА – ОСНОВА ЇХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тропанець І.С., Усенко М.С., Фреїшин І.В., магістри факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Здоров'я - це стан нормального, гармонічного функціонування всіх неушкоджених органів і систем не тільки за звичайних умов, але й під час фізичних і психічних навантажень. Поняття здоров'я людини поділяється на фізичне і психічне. Фізичне здоров'я - це нормальне функціонування неушкоджених тканин і органів і як наслідок відсутність хворобливих відчуттів. Психічно здорова людина має світлий розум, гарний настрій, пам'ять і сон. Поняття психічного та фізичного здоров'я тісно взаємопов'язані.

А от спосіб життя – це категорія, що віддзеркалює найбільш загальні й типові засоби матеріальної та духовної життєдіяльності людей у поєднанні з природними та соціальними умовами. Оскільки спосіб життя в забезпеченні здоров'я є вирішальним, то першочергова роль у збереженні й формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеню гармонізації внутрішнього світу й ставленню до оточення.

Під здоровим способом життя розуміють форми та засоби повсякденної життєдіяльності людини, які вдосконалюють резервні можливості організму, сприяють успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань.

**Визначимо основні правила здорового способу життя:** дотримання правильного режиму дня; правильне харчування; зайняття фізичними вправами та загартування організму; дотримання гігієнічних норм; чергування праці й відпочинку; уникання шкідливих звичок - паління, вживання алкоголю та наркотиків. Важливим чинником фізичного та психічного здоров'я є оптимістичний погляд на життя, впевненість у своїх силах, гарний настрій і душевна рівновага.

Ми вважаємо що основою здорового способу життя є загартування організму та раціональне харчування людини.

Загартування – це комплексна система оздоровчих дій, спрямованих на досягнення стійкості (неприйнятності) організму до шкідливих для здоров'я метеорологічних і інших чинників.

Засобами загартовування є природні сили: сонце, повітря, вода. Розрізняють такі форми загартовування: сонячні і повітряні ванни; водні процедури (обливання, обтирання, душі, ванни, зимове плавання), народні форми (ходіння босоніж, використання лазень).

Основне завдання загартування – вдосконалення системи теплорегуляції, що досягається при дотриманні певних принципів:

- регулярність загартовування, а не час від часу (за відсутності підкріплення вже вироблений умовний рефлекс зникає);
- поступове збільшення тривалості й інтенсивності загартовуючих процедур;
- необхідність врахування індивідуальних особливостей організму, рівня здоров'я, сприйнятливості до дії загартовуючих чинників, їх переносимості;

- комплексне використання фізичних чинників – холоду, тепла, опромінювання (видимими, ультрафіолетовими й інфрачервоними променями), механічної дії повітря, води;

- поєднане застосування в тренуванні людини слабких і сильних, коротких і сповільнених, середніх за силою і часом охолоджувальних для підготовки організму до сприйняття широкого діапазону перепадів температури;

- виконання загартовуючих процедур на різному рівні теплопродукції організму для підвищення його стійкості у спокої та в умовах рухової активності людини;

- загартовування не тільки найуразливіших частин тіла, а й всього організму.

Харчування за всю історію існування людини завжди було найважливішим і стійким чинником середовища, що постійно впливає на стан здоров'я. Порушення складу харчування, зменшення одних і збільшення інших споживчих речовин призводить до різних захворювань.

Раціональне харчування зберігає здоров'я. При цьому під раціональним харчуванням розуміють правильно організоване і вчасне постачання організму добре приготованої і смачної їжі, яка містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування. До таких речовин належить білки, жири і вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, мікроелементи, які забезпечують безперервне оновлення органів і тканин, постійний приплив енергії.

Організація раціонального харчування робітників є одним із важливих факторів, що сприяє підвищенню продуктивності праці на виробництві, а системне загартовування працівників за кошти підприємства є надійним фундаментом міцного здоров'я людини.

Науковий керівник к.е.н, доцент Скляр Л.Б.

## **БІЗНЕС-ПЛАНУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕЧНОСТІ МІЖНАРОДНИХ ІНВЕСТИЦІЙНИХ ПРОЕКТІВ**

**Федорова В.Д., магістр факультету ММіЛ**

**Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Міжнародна інвестиційна діяльність - це сукупність дій суб'єктів міжнародних відносин з вкладання інвестицій з метою отримання прибутку або досягнення соціального ефекту. Успішна реалізація міжнародних проектів у сучасних умовах швидкого розвитку ринкової економіки вимагає взаємозалежних та скоординованих дій щодо планування та організації проекту. Головним інструментом для визначення життєздатності проекту в умовах конкуренції, що є підставою для отримання фінансової підтримки з боку інвесторів, є бізнес-план. Основними правилами, яким необхідно слідувати при розробці бізнес-плану є багатоваріантність, кількісна оцінка результатів проекту, науковість, безперервність, гнучке реагування на зміни у мікро- та макросередовищі, збалансованість та оптимальність.

При розробці бізнес-плану слід дотримуватися таких вимог щодо його форми:

- чіткої структуризації та наявності обов'язкових розділів,
- якості оформлення,
- достовірності інформації,
- обґрунтованості економічних показників,

ВПЛИВ ЕКОНОМІЧНИЙ ФАКТОРІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Приймак В.О. ....	316
МІКРОЕКОНОМІЧНИЙ ПОГЛЯД НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
Стрепенюк М.М., Римар Г.А. ....	317
КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДПРИЄМСТВА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
Ткачук А.В., Щукіна О.В. ....	318
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗАГАРТУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВА – ОСНОВА ЇХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Тропанець І.С., Усенко М.С., Фреїшин І.В. ....	320
БІНЕС-ПЛАНУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕЧНОСТІ МІЖНАРОДНИХ ІНВЕСТИЦІЙНИХ ПРОЕКТІВ	
Федорова В.Д. ....	321
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЕКОНОМІЧНА КАТЕГОРІЯ	
Черненко С.А. ....	322
ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОЇ СФЕРИ	
Шляміна К.С. ....	323
 <b>РОЗДІЛ 12 - ІТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b> 	
АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ WEB-САЙТУ ТУРИСТИЧНОЇ АГЕНЦІЇ «TASTY TOUR» (НА БАЗІ ОНАХТ)	
Ганжи Д.Г. ....	326
РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАВИЛЬНОМУ ХАРЧУВАННІ	
Іванова А.Г. ....	327
КОМП'ЮТЕРИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ПО ЗОРУ	
Костюк М.Т. ....	328
РОЗРОБКА WEB-САЙТУ КАФЕ «ФАРШ»	
Лободянський В.О. ....	329
ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРА ПРИ ПОРУШЕННЯХ СЛУХУ	
Лозинська М.Є. ....	330
ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	
Овчинников М.К. ....	331
КОМП'ЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	
Радченко М.Ю., Карпач А.М. ....	332
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
Скалій Д.О. ....	333
РОЗРОБКА ЕКСПЕРТНОЇ СИСТЕМИ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ ДАНИХ ІУС	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.  
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848