

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Галушко О., студент III курсу факультету ІТХіРГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

21-е століття, час коли наука зробила великий крок уперед. Цей крок дав можливість сильно покращити якість життя людини в порівнянні з життям людини 30-40 років тому. Але деякі проблеми назавжди залишаються з нами. Прикладом є питання яке нас ніколи не полишить - питання здорового харчування.

З точки зору звичайної людини здорове харчування - це забезпечення свого організму всіма (по можливості) важливими елементами такими як білки, жири, вуглеводи, амінокислоти, макро- та мікроелементами. Таке харчування забезпечить нормальне функціонування організму.

Якщо-ж брати зі сторони медицини, то здорове харчування - це інструмент впливу та конструкції здоров'я людини. «Ми те, що ми їмо» - колись казав Гіпократ. На сьогодні науці відома пряма залежність стану здоров'я, правильної роботи органів від того, що їсть людина. Цим активно користуються під час лікування. Змінивши дієту людини, можливо їївилікувати не використовуючи ліків або операцій. Але на сьогодні є багато проблем пов'язаних із здоровим харчуванням. Основні з них це:

1. Відсутність або мала кількість знань у цій сфері людей. Більшість проблем зі здоров'ям людини можливо б було уникнути завдяки збільшенню джерел з яких людина могла б дізнатися про принципи здорового харчування. Це б сильно вплинуло на здоров'я людей багатьох вікових груп.

2. Неможливість або неспроможність харчуватися раціонально. Чимало людей через свою роботу не мають часу готувати собі їжу яка була би корисною. Швидкі перекуси, снеки та інша швидка їжа стають одним із чинників погіршення стану здоров'я. Вирішити можливо було б за рахунок закладів ресторанного господарства біля або при місці роботи людини, а також заохочування людини змінити шкідливі швидкі перекуси та снеки на більш здорові, кулінарнію магазину або їжа з собою. .

3. Неспроможність купувати продукти, щоб харчуватися раціонально. На сьогодні проблема бідності населення є також складовою проблеми раціонального харчування людей. Люди з низьким доходом економлять на харчуванні, через що погіршується здоров'я.

4. Сьогодні дуже мало приділяється уваги на поширення думки про здорове харчування. Натомість поширюється думка, що здоровим можливо буди не зважаючи на звички, фізичну активність, харчування.

5. З попередньої проблеми можливо вивести іншу - дуже мала увага з боку країни щодо поширення здорового способу життя серед населення. Мало приділяється уваги тому, щоб діти мали вже поняття про здорове харчування, підлітки розуміли наслідки не здорового харчування, а дорослі достатньо розуміли, що таке здорове харчування і як його дотримуватися. Через це ми повертаємося до 1-ї проблеми - мала кількість інформації.

На сьогодні та надалі проблема буде завжди актуальною до поки в усіх країнах не почнуть запроваджувати та вимагати суворого дотримання норм здорового харчування.

Науковий керівник - канд.тех.наук,
доцент Козонова Ю.О.

ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ НАССР - ГАРАНТІЯ ЯКОСТІ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ

**Георгі Д., студентка III курсу факультету ІТХіРГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Сьогодні всі харчові підприємства працюють за стандартами різного рівня - галузевим, національним, міжнародним. Призначення стандартів - це впорядкування, забезпечення безпеки споживачів, встановлення норм і правил згідно рекомендацій Європейської економічної комісії ООН, яка виділила наступні основні напрями стандартизації - це охорона здоров'я, забезпечення безпеки та покращення навколишнього середовища.

Система ХАССП забезпечує контроль на всіх етапах виробництва харчових продуктів, у будь-якій крапці процесу виробництва, зберігання й реалізації продукції, де можуть виникнути небезпечні ситуації й використовується в основному підприємствами — виробниками харчової продукції. Вона призначена для зменшення ризиків, викликаних можливими проблемами з безпекою харчової продукції, крім того, ця система є ефективним знаряддям керування та захисту підприємства при просуванні на ринку харчових продуктів і

ПЛАВАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Рябков В.О.	42
ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Саркісян К.Ю.	44
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Чернявська Л.В.	46
РОЗДІЛ 2 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	49
ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	50
METHODOLOGY OF SENSORY ANALYSIS IN DETERMINING THE QUALITY OF FRUIT JUICES FOR "HEALTH FOOD" RESTAURANTS Yu.I. Dotsenko	50
ТРЕНД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Банкова Ю.А.	52
ЙОДОВІСНА ДОБАВКА ПАСТИ З ЛАМІНАРІЇ У СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Вітенко О.В.	54
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Галушко О.	56
ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ НАССР - ГАРАНТІЯ ЯКОСТІ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ Георгі Д.	57
КОРИСТЬ ТУРЕЦЬКОГО МЕДУ І ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ТУРИЗМІ Градовська А.М.	60
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ СМУЗИ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ Грищенко Р.О.	62