

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

7 жовтня – 9 жовтня 2021 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 ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

РОЗДІЛ 8
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

ПЛАНУВАННЯ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ФІТНЕС-ТУРІВ

**Прокопов І.І., студентка СВО «Магістр» факультету ТВгаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

З кожним роком популяризація здорового способу життя зростає причому не тільки на міжнародному рівні, а також в Україні. Актуальним стало поняття не «дієта», а правильне збалансоване харчування, під яким розуміють співвідношення білків, жирів та вуглеводів необхідних для нормального функціонування людини впродовж дня. Також останні тренди, особливо у спортивному харчуванні та дієтології активно рекомендують вживання «структурної живої води» від 2-4 літрів на день.

Одним із напрямів спортивного туризму на сьогодні являються фітнес-тури, які пропонують широкий спектр тренувань, що підходять різним віковим групам, а також туристам різного рівня спортивної підготовки. Фітнес-тури – це відпочинок зовсім іншого напрямку, під час якого турист отримує не тільки задоволення від подорожі, але й суттєвий рекреаційний ефект. Це достойна заміна пасивного пляжного відпочинку, що здійснюється таких саме природних умовах, але надають більше можливостей для фізичного та емоційного розвитку. Результатом таких турів може бути зменшення маси тіла, оздоровлення, нормалізація емоційного стану, формування позитивного життєвого настрою, покращення загального стану організму, діяльності серцево-судинної й дихальної систем. Як свідчать останні дослідження серед гуру фітнес-індустрії, особливо у харчуванні 70% гарної фізичної форми приносить збалансоване харчування і 30 % – дотримання фізичних навантажень різної складності. Так у меню правильного харчування присутні окрім білкових продуктів свіжі овочі та фрукти, горіхи, сухофрукти, оливкова олія, різноманітні крупи, також рекомендовано пити достатню кількість води, не рекомендується їсти сири та молочні продукти високої жирності, смажити їжу під час приготування.

Під час організації фітнес-турів важливо звертати увагу на пакет харчування, коли і яке саме харчування передбачено, якої якості та жирності продукти, чи відповідають вони усім стандартам та в першу чергу чи безпечні вони. Також приділяють увагу під час такого формату туристичних подорожей наявності меню для туристів, які зовсім не використовують м'ясо та навіть рибу.

Переїнявши передовий досвід з організації турів такої спрямованості в Україні, досить швидкими темпами починають розвиватися фітнес-тури, спортивні конвенції, які по тривалості

тривають від 3-5 днів. А отже, в першу чергу приймаючи до уваги специфіку харчування туристів починають розроблятися меню у приймаючих готелях, які включають так званий ряд «збалансованих фітнес продуктів та напоїв», беручи до уваги усі харчові потреби туристів.

Автобусні фітнес-тури передбачають санітарні зупинки при дорозі і єдиний засіб харчування під час такого роду зупинок являються або місцеві кафе або заправочні станції, тому тут необхідно приділяти великої уваги безпечності продуктів та їх якості, особливо у літній період, коли спортивні тури набувають високої активації. А як відомо для нормального функціонування під час активних турів продукти повинні бути якісними, їх склад насичений макро- і мікро-елементами, а також для зручності на перекуси пропонувати різноманітні протеїнові батончики чи коктейлі або смузі, які легко приготувати навіть під час дороги. Тому зараз дуже важливо приділяти увагу під час формування туристичного маршруту спортивної спрямованості локаціям, у яких туристи можуть придбати якісні продукти («перекуси»), що відповідають стандартам якості, а також рекомендується для таких туристів навіть розробити збалансоване меню, яке включає як ряд м'ясних і рибних продуктів, так і для фітнес-туристів, які не використовують м'ясо та рибу у свій раціон. Наприклад, це можуть бути різноманітні крупи з овочами, горіхами сухофруктами, причому крупи повинні використовуватися ті, які необхідно варити мінімум 20-30 хвилин, вегетаріанські роли з сиром, овочами або бобовими, енергетичні напої насичені амінокислотами, фруктові або молочні смузі.

На сьогоднішній день в Україні активно розвивається туристична індустрія і навіть готелі розширюють свій спектр послуг, будуючи спортивні майданчики для тренувань або організації спортивних конвенцій. Ведучий інструктор групових занять системи фітнес клубів «Вища ліга», презентер фітнес-конвенцій в Україні, Микола Дандаєв активно розвиває фітнес-тури в Україні, зокрема в Одеській області, організовуючи як фітнес-тури вихідного дня, так і на 7-10 днів. Велику увагу під час організації фітнес-турів Микола Дандаєв приділяє пошуку готелів, які не тільки можуть надати спортивні майданчики для тренування і проведення конвенцій, а також якості меню, безпечності продуктів харчування і різноманітності збалансованих продуктів, які впливають у сукупності на ефект після тренувань. Популяризація здорового харчування серед різних вікових груп населення, моніторинг і аудит якості харчових продуктів під час організації фітнес-турів є надзвичайно важливим і необхідним.

Науковий керівник – д-р екон. наук,
доцент Саркісян Г.О.

СИРОВИНА ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ПЕТ(Ф)-ТАРИ ТА Ї ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ВОДИ, ЩО В НІЙ ЗБЕРІГАЄТЬСЯ Скрипниченко В.М.....	196
РОЗДІЛ 8 – ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	199
MEDICAL TOURISM: SEA, SUN AND BEACHES OF ODESSA Gorodetska E.G., Spiyan A.O.....	200
ФІТНЕС ТУРИЗМ - НОВИЙ НАПРЯМ НА ТУРИСТИЧНОМУ РИНКУ Бирка К.М.....	201
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ТУРИСТИЧНА ПОСЛУГА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ Бойко В.В.....	203
ДИТЯЧИЙ ЕКОТУРИЗМ Власюк А.Є.....	204
ТУРИЗМ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ Галяткіна В.С.....	206
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Дуда А. М.....	208
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Єланська К.В.....	209
ФІТНЕС-ТУРИ ЯК НОВА АЛЬТЕРНАТИВА НА РИНКУ ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ Мішкевич К.О.....	211
ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА В ТУРИЗМІ Молотова С.П.....	213
ПЛАНУВАННЯ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ФІТНЕС-ТУРІВ Прокопов І.І.....	215
ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ Тоня О.Ю.	217