

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

льності і професійної праці. Регулярне заняття оздоровчим бігом позитивно відображається на фізичному і психічному стані студентів. Тому рекомендується регулярно займатися ним самостійно з урахуванням стану свого здоров'я.

Науковий керівник – канд. наук з фіз. виховання, доцент Халайджі С.В.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Білан В.В., Вічвінська В.С., студентки IV курсу факультету ПХРГІТБ
Одеська національна академія харчових технологій**

Раціональне харчування є одним із найважливіших факторів, що впливає на здоров'я та життєдіяльність молоді. Як відомо, в основі раціонального харчування співвідношення білків, жирів та вуглеводів повинно складати 15 % – 30 % – 55 % добової калорійності їжі, яка споживається. В середньому добове споживання енергії юнаків складає – 2700 ккал, у дівчат – 2400 ккал. До речі, потреба в енергії населення південних регіонів на 5-10 % нижча. Калорійність раціону на 1400-1600 ккал забезпечується за рахунок вуглеводів (350-450 г), 600-700 ккал – за рахунок жирів (80-90 г), 400 ккал – за рахунок білків (100 г).

Для студентської молоді проблема харчування стоїть дуже гостро. Поширення серед студентства таких хвороб, як гастрит, коліт, виразка шлунка, порушення обміну речовин, зниження імунітету свідчать про серйозні недоліки в харчуванні.

Метою нашого дослідження було вивчити, що входить в раціон студентів старших курсів Одеської національної академії харчових технологій. Цією метою було проведено вибіркоче анкетування 100 студентів 4, 5 курсів ОНАХТ. В анкетуванні взяли участь дівчата та хлопці у віці 20–22 роки. Студенти відповіли на запитання щодо кількості прийомів їжі на добу, найменування та приблизної маси продуктів, що вживаються. Проаналізувавши отримані дані, треба зазначити, що 32 % опитаних харчуються 4 рази на день, 61 % – 3 і рази на день, інші – менше, ніж 3 рази. Проблема полягає в тому, з чого складається добовий раціон харчування студента. Значна кількість студентів (32 %) нехтує повноцінним сніданком, вживаючи тільки каву або чай, а 46 % у харчуванні віддають перевагу бутербродам із ковбасою та їжі із фаст-фудів. 20 % взагалі не вживають перших страв під час обіду. 10 % повністю відмовились від м'яса. 12 % – вживають їжу вночі.

Середньодобова кількість калорій складає 1500 ккал. При цьому споживання білків у середньому становить 65 г, жирів – 70 г, вуглеводів – 180 г. Таким чином, студенти не доотримують необхідної кількості білків, жирів та вуглеводів. Білків менше на 35 %, жирів – на 22 %, вуглеводів – на 55 % від норми.

Такі похибки в харчуванні в період росту та розвитку молодого організму призводять до порушення роботи органів кишково-шлункового тракту, зниження працездатності, розумової активності, погіршенню засвоєння навчального матеріалу, збільшенню втомлюваності, різним порушенням психоемоційного стану (стреси, неврози) тощо.

Із метою покращення якості харчування студентів пропонується:

- дотримання 3-4-разового харчування, не вживаючи їжу напередодні сну та вночі;
- обов'язкове вживання гарячих страв;
- не нехтувати сніданком;
- повноцінний обід із використанням рідких страв (супи, бульйони);
- скоротити вживання страв із фаст-фудів;
- збільшити кількість фруктів та овочів у раціоні, використовуючи їх і як перекуси протягом дня;
- зменшити кількість газованих напоїв, кави, віддаючи перевагу свіжим сокам і негазованій якісній питній воді.

Виховання в нашій молоді розуміння важливості правильного харчування є запорукою формування здорової нації.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Лисюк В.М.

ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ

**Болтоматіс Д.В., ст. викладач кафедри ФКтаС
Одеська національна академія харчових технологій**

Спортивний туризм є активним, а часто й екстремальним видом подорожей. Він має на увазі автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод, що вимагає від туриста фізичної сили, доброго здоров'я і володіння різними навичками.

Захоплення і заняття пішохідним туризмом сприяють фізичному та інтелектуальному розвитку людини, підтримці гарної фізичної форми за рахунок певного періоду перебування у природних умовах навколишнього середовища. Основні нитки пішохідних туристичних маршрутів в Україні й за її межами пролягають через екологічно чисті райони і заповідники. Маршрут пішого походу може містити в собі не тільки програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, але і програму ознайомлення з історією та культурною спадщиною населення району пересування по маршруту.

Особливу увагу хочеться приділити студентському пішохідному туризму. Даний напрямок пішохідного туризму починає набирати все більшу популярність і розвиток серед молодого покоління, так як дозволяє фізіологічно й інтелектуально гармонійно розвиватися молоді, пропагує здоровий спосіб життя, категорично заперечує такі негативні соціальні явища як: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків.

Туризм дуже корисний для здоров'я. Тривалі фізичні навантаження, пов'язані з ходьбою або сходженням на гори, з пересуванням на лижах або велосипеді, з перенесенням вантажів, з веслуванням, розвивають нові рухові навички, а перебування на відкритому повітрі в будь-яку погоду сприяє загартовуванню організму. Похідні умови, сон під відкритим небом, зміна вражень, пригоди і несподіванки, якими так багаті подорожі, – все це добре діє на нервову систему.

Дефіцит рухової активності робить чинить згубний вплив на здоров'я і красу. Вчені встановили, що якщо людина не займається активними фізичними вправами, то після 25 років вона різко втрачає фізичні якості – силу, швидкість, витривалість, сприт-

МЕНТАЛЬНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ Кочерга Є.В.....	19
ПРОБЛЕМА СУТІ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я Мазур А.В.....	20
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБ ЭТИОЛОГИИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА Кудрявых Т.В.....	21
УПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (ПОЧАТОК ХХ ст.) Лупаренко С.Є.....	22
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА Крушельницкий Д.О.....	23
О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Смаль М.....	24
УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ Онищук С.О., Чігідзе Л.М.....	26
ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ УЧБОВОМУ ЗАКЛАДІ Павлюк А.А.....	27
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ Плохотнюк М.М.....	28
О ПОНЯТИИ И СУЩНОСТИ ЗДОРОВЬЯ Семенчук О.В.....	29
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Трегуб В.Л., Трегуб П.О.....	30
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ Андреева О.С.....	33
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Білан В.В., Вічвінська В.С.....	34
ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ Болгомагіс Д.В.....	35