

# МЕДИЧНІ НАУКИ

УДК 613.2-053.7

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ВАЖЛИВОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

**Даниленко Г.М.**ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків  
Національної академії медичних наук України»  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна**Летяго Г.В.**

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Водолажський М.Л.**ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків  
Національної академії медичних наук України»,  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна**Авдієвська О.Г., Савельєва Л.М.**

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

У статті розглянута низка питань харчової поведінки студентської молоді. На достатньому фактичному матеріалі, отриманому шляхом анонімного анкетування 334 студентів, які навчаються за спеціальністю «Медицина» показано, що незважаючи на високий рівень професійної спрямованості та поінформованості щодо здорового способу життя серед студентської молоді присутні елементи ірраціонального харчування, які проявляються наявністю у раціоні продуктів, що відносяться до поняття «їжа-сміття». Окрім того, певна низка студентів обмежує себе у таких необхідних продуктах раціонального харчування, що впливають у тому числі на розумову працездатність і тим самим на подальшу професійну спроможність, як м'ясо, риба, молоко та молочні продукти, сир, овочі, фрукти. Даний факт вимагає переорієнтації концепції організації раціонального харчування студентів з інформування на розвиток компетенцій, та орієнтації первинної профілактики на емоційний інтелект.

**Ключові слова:** харчування, студенти, «їжа-сміття», професійна готовність.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день особлива увага приділяється надбанню студентською молоддю навичок здорового способу життя, до яких відносяться оптимальний руховий режим, загартовування, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок. Це пов'язано з тим, що серед молодих, працездатних людей відбувається зростання поширеності захворювань, які формуються в умовах постійних стресових навантажень, ризикової та нездорової форми поведінки, незбалансованого раціону харчування, підвищеної чутливості молоді до дії виробничих чинників, їх високою реактивністю, втомлюваністю, недостатньою адаптованістю. Більшість молоді, навіть за наявності у них хронічних захворювань, схильні вважати себе здоровими та працездатними. Це пов'язано із властивою їм переоцінкою своїх сил і можливостей, часто відсутністю знань про дозвілні стани і чинники ризику чи небажання їх враховувати. Зазначається, що здоров'я молоді працездатної людини, у тому числі студентів, опірність до несприятливих умов зовнішнього середовища, розумова та фізична працездатність, ефективність навчання, значною мірою залежать від того, наскільки правильно вона харчується. І це є актуальною проблемою загальнодержавного масштабу, бо наслідками негативних тенденцій у харчуванні стають чисельні порушення у стані здоров'я, зниження працездатності, що загалом негативно впливає на економічний розвиток держави.

### Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Головною характеристикою суспільного розвитку країн визнано якість життя, яка виступає складним, багатокомпонентним явищем, що залежить як від об'єктивних факторів (насамперед, можливості задоволення людських потреб та інтересів у даних соціально-економічних умовах), так і від різноманітних суб'єктивних факторів (соціально-психологічних, соціокультурних та інших). Причому згідно із формулою ВООЗ на 50% якість життя залежить від способу та умов життя. Значну роль у цьому відіграє раціональне харчування [7; 11]. Так, показано, що в результаті неповноцінного харчування неухильно зростає захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади травної системи та порушення обміну речовин, спостерігається виражена тенденція до поширення ожиріння, патології системи кровообігу, онкологічних захворювань тощо (Григоренко О.М., 2011) [5]. Існують переконливі факти, що вказують на зв'язок між висококалорійними раціонами харчування, надмірним споживанням насичених жирів, транс-жирів, вільних цукрів і солі, низьким рівнем споживання фруктів і овочів та підвищенням ризику виникнення ожиріння, серцево-судинних захворювань, цукрового діабету і деяких видів раку (ВООЗ, 2015). Окрім того, відмічається, що харчування є одним з факторів, який істотно впливає не тільки на стан органів та систем, характер протікання метаболічних реакцій організму, але й на стан психічних проце-

сів, в тому числі на пам'ять, увагу і в кінцевому підсумку визначає рівень працездатності людини, показники успішності студента [2]. На сьогоднішній день розроблена концепція «Їжа для розуму» (Brain Food) – система харчування, що розрахована для зустрічей і конференцій, метою якої є підтримка рівня зосередженості учасників протягом усіх подій. У меню включено свіжі, добре збалансовані продукти, переважно місцевого походження, з низьким вмістом жиру і цукру: риба, хліб з цільного зерна, фрукти і овочі – це підтримує стабільний рівень цукру в крові й дозволяє учасникам конференції побороти можливе хвилювання та зберігає високу концентрацію уваги. Окрім того, показано, що правильна їжа в потрібний час покращує здатність вчитися і зосередитися, сприяє більш швидкій реакції і навіть знижує рівень стресу – всі фактори, які можуть вплинути на якість сприйняття інформації [8]. Даний аспект є також важливим й під час аудиторних занять, коли протягом значного часу необхідно концентрувати увагу на значному за обсягом теоретичному та практичному матеріалі.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Вивчення фактичного стану харчової поведінки студентської молоді дозволяє не тільки оцінити її, як частину системи збереження здоров'я, але й встановити недоліки раціону, шкідливі харчові звички, що підвищують ймовірність порушень в діяльності органів і систем, інтелектуальній здатності, сприйнятті практичного та теоретичного матеріалу, що в подальшому може віддзеркалитися на професійній спроможності молодого спеціаліста. З огляду на важливість здоров'я молоді, як фактору, що забезпечує майбутній економічний, соціальний, культурний і професійний потенціал країни, дослідження харчування студентів є актуальним медичним завданням.

**Мета статті:** визначення особливостей харчування студентської молоді в умовах високого рівня професійної спрямованості та поінформованості щодо здорового способу життя на прикладі студентів, що навчаються за спеціальністю «Медицина».

**Матеріали та методи.** Дослідження виконувалося в рамках науково-дослідної роботи «Розробити медико-соціальні заходи з профілактики виробничо-обумовлених захворювань та професійної непридатності учнівської молоді» (Державний реєстраційний номер 0115U005738). Використовували анонімне анкетування 334 студентів старших курсів (хлопців – 179, дівчат – 155), що навчаються за спеціальністю «Медицина» за допомогою опитувальників, розроблених у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна та ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України». Анкети включали альтернативні за ступенем проявів питання, в тому числі щодо особливостей харчової поведінки, стану здоров'я. Статистична обробка матеріалів дослідження здійснювалася за допомогою пакетів прикладних програм MS Excel, SPSS-17.

**Виклад основного матеріалу.** Згідно з наказом МОЗ України № 1073 від 03.09.2017 р. «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії», виділено п'ять груп працездатного на-

селення залежно від фізичної активності. Згідно з цим та врахуванням фізичної активності, студентів слід віднести до другої групи (працівники переважно розумової праці тощо) з коефіцієнтом фізичної активності 1,6. Відповідно до цього розраховується добова потреба у основних поживних речовинах відповідно до статі та способу життя [10]. Так, для другої групи інтенсивності праці, згідно за рекомендаціями, приблизний щоденний набір основних продуктів повинен складатися з м'яса, риби, молока, сира твердого та м'якого, яєць, масла вершкового, цукру, картоплі, хліба пшеничного, круп і бобових, овочів, фруктів та ягід. Зазначені продукти харчування забезпечують організм різними нутрієнтами (білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами, вітамінами), необхідними для нормального функціонування органів та систем, інтелектуального розвитку тощо [6].

Основним джерелом білка є м'ясо [1], яке містить незамінні амінокислоти. М'ясо – один із основних джерел вітамінів групи В, мінеральних речовин, особливо калію, фосфору та заліза. Білок є провідним структурним елементом для відтворення усіх тканин та не може бути замінений на інші харчові речовини, натомість може використовуватися організмом за для енергії, замість жирів та вуглеводів. Тому наявність тваринного білка у раціоні молодих працездатних людей є обов'язковою. Проведене дослідження показало, що м'ясо присутнє щодня в раціоні тільки у 59,7% опитаних незалежно від статі, два-три рази на тиждень – 25,7%, а 14,5% студентів вживають м'ясо рідше одного разу на тиждень. Проте, незважаючи на сучасні рекомендації стосовно здорового харчування, за якими слід споживати якомога менше оброблених м'ясних продуктів, які містять надмірну кількість натрію (ковбаси, сосиски, паштети, напівфабрикати тощо) сосиски кожен день споживаються 14,2% опитаними, декілька разів на тиждень – 19,7%, особливо хлопцями (26,9±3,7% проти 13,4±2,8%,  $p<0,05$ ), ковбаси включаються у раціон кожен день 9,5% студентами переважно хлопцями (13,3±2,8% проти 5,8±2,0%,  $p<0,05$ ), 13,3% – декілька разів на тиждень.

Згідно з «Рекомендаціями щодо здорового харчування дорослих» запропонованими МОЗ від 08.12.2017 р. одним із необхідних для життя продуктів є риба, тому що в її складі (прісноводної та морської) є білки, які швидко засвоюються, незамінні амінокислоти (лізін, треонін, валін, метіонін, фенілаланін, триптофан, лейцин), ліпіди (насичені – лауринова, пальмітинова, стеаринова тощо, мононенасичені – олеїнова, пальмітоолеїнова, гадолеїнова та поліненасичені – лінолева, ліноленова, арахідонова, екзодієнова тощо жирні кислоти), мікроелементи (калій, кальцій, магній, фосфор, залізо тощо) та інші речовини [3]. Поліненасичені жирні кислоти є компонентами фосфоліпідів клітинних мембран, які передають імпульси та забезпечують роботу рецепторів, а також є попередниками синтезу ліпідних медіаторів, тому глибоководну рибу відносять до однієї з ланок Brain Food. Бажаним рівнем споживання риби є дві-три рибні страви на тиждень, з яких принаймні одна повинна бути з морської риби. В ході анкетування з'ясовано, що кожен день рибу споживають 12,9% опитаних, причому

хлопці дещо частіше ( $17,9 \pm 3,3\%$  проти  $9,6 \pm 2,4\%$ ,  $p < 0,05$ ). У свій раціон на рекомендованому рівні декілька разів на тиждень включають рибу  $20,3\%$  опитаних незалежно від статі. Однак,  $66,9\%$  студентів зрідка споживають дану страву ( $24,1\%$  – раз на тиждень,  $27,7\%$  – раз на місяць (переважно дівчата –  $17,1 \pm 3,1\%$  проти  $1,5 \pm 1,1\%$ ,  $p < 0,05$ ),  $15,1\%$  – взагалі протягом місяця не вживали рибу).

Ще одним джерелом білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, яке належить до найбільш повноцінних продуктів харчування і має велике значення для організації здорового та якісного харчування населення є молоко та молочні продукти, які містять більше ніж 200 мінеральних та органічних речовин та на  $50\%$  задовольняють потребу у кальції, забезпечують надходження вітаміну А, вітамінів групи В, цинку, селену тощо [9, 14]. На сьогоднішній день рекомендується щоденне споживання молочних та кисломолочних продуктів 2,5-3 порції на добу. Серед опитаних студентів кожен день молоко вживає лише  $33,9\%$  опитаних, молочні продукти –  $34,8\%$ , сир –  $28,6\%$  незалежно від статі. Два-три рази на тиждень молоко застосовує  $27,6\%$  опитаних, йогурти та молочні продукти –  $33,6\%$ , сир –  $28,9\%$ . Взагалі протягом місяця молоко не вживало  $15,4\%$  студентів, молочні продукти –  $6,5\%$ , сир –  $8,1\%$ .

Щоденна потреба у вітамінах, мінералах реалізується також шляхом вживання овочів та фруктів. Причому зазначається, що морожені, консервовані та сушені овочі, фрукти та ягоди є прийнятною альтернативою і не значно поступаються харчовою цінністю. Овочі та фрукти коригують усі види обміну речовин, завдяки збудженню секреторної діяльності травних залоз, активації моторики кишечнику та нормалізації мікрофлори, що призводить до найліпшого засвоєння усіх нутрієнтів. В ході анкетування показано, що кожен день свіжі овочі та фрукти вживаються тільки половиною опитаних ( $45,1\%$  та  $51,5\%$  відповідно). Ще третина студентів зазначають їх епізодичне споживання протягом тижня ( $28,6\%$  та  $31,5\%$  відповідно). Частота вживання даного різновиду харчових продуктів незалежала від статі, хоча є дані, що чоловіки їх вживають дещо рідше (Плужнікова Т.В, 2017) [13].

В рамках Міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» / «Health Behaviour School-aged Children» (HBSC) на рівні навчального закладу пропонується низка заходів: забезпечення максимального доступу до продуктів здорового харчування; обмеження або заборона продажу продуктів з низькою харчовою цінністю, «фаст-фудів»; створення умов для комфортного прийому їжі й дотримання режиму харчування учнями та студентами; при приготуванні їжі використання виключно йодованої солі; сприяння покращенню знань про здорове харчування як серед учнівської молоді, так і серед працівників навчального закладу; формування в учнів/студентів здорової харчової поведінки, уміння зробити правильний вибір самостійно на основі інформації про склад продукту. Однак, за даними Горобей М.П. (2011), останнім часом незважаючи на зазначені вище прогресивні ідеї збільшується вживання їжі, до складу якої входять штучні транс-жири, при

частому застосуванні яких змінюється структура клітинних мембран, що сприяє порушенню обміну речовин, захворюванням нервової системи, серцево-судинної системи, печінки, підвищення рівня холестерину, ожиріння тощо. Дані біохімічні структури входять до складу таких продуктів, як крекери, печиво, торти, пончики, картопля-фрі, майже всіх напівфабрикатів, фасованих, готових до вживання продуктів (чіпси, снеки, сухарики, горішки, попкорн, соуси, майонези, більшість видів шоколаду і морозива, цукерки, вафлі) [4]. За нашими даними щоденно споживають цукерки  $31,4\%$  опитаних, тістечка –  $16,4\%$ , майонези, соуси, кетчупи –  $11,2\%$ , «фаст-фуд» –  $6,8\%$ , шаурму, хот-доги –  $6,4\%$ , їжу швидкого приготування –  $4,4\%$ , чіпси, сухарики –  $6,9\%$ . Ще більший відсоток студентів декілька разів на тиждень застосовують означені продукти харчування, більшість з яких є висококалорійними та малопоживними («їжа-сміття»), – цукерки –  $29,1\%$ , тістечка –  $34,1\%$ , майонези, соуси, кетчупи –  $21,9\%$ , «фаст-фуд» –  $12,6\%$ , шаурма, хот-доги –  $10,5\%$ , їжа швидкого приготування –  $7,2\%$ , чіпси, сухарики –  $11,2\%$ , солодкі газовані напої –  $13,9\%$ . Жодного разу за місяць не вживали «їжу-сміття», а саме чіпси, сухарики, «фаст-фуд», вуглину їжу та їжу швидкого приготування лише третина опитаних.

Недоліки харчування найбільш інтенсивно проявляються на тлі особливостей рухового режиму. Гіподинамія розвивається унаслідок нераціональної організації навчання і відпочинку, навчальних перевантажень, ігнорування фізичного виховання, як важливої складової якості життя, незважаючи на чисельні організаційні заходи щодо її профілактики (спортивні комплекси при університетах, профілакторії, спортивні змагання тощо). Майже щодня спортом оздоровчої спрямованості в основному у тренажерних залах займається  $18,6\%$  опитаних, декілька разів на тиждень –  $53,4\%$ , проте майже третина студентів ( $27,9\%$ ) як серед дівчат, так і серед хлопців не виконують регулярно фізичних вправ, особливо це стосується дівчат ( $35,5 \pm 3,8\%$  проти  $20,5 \pm 3,1\%$ ,  $p < 0,05$ ). Однак, навіть серед тих, хто «займається спортом» певний відсоток нераціонально підходять до організації фізичного навантаження, на що вказує значна кількість опитаних, що вживають «їжу-сміття», яка для досягнення певних результатів, повинна бути виключена із раціону.

Враховуючи вище окреслені особливості харчування студентської молоді важливим аспектом є їх самооцінка – особистісне ставлення до раціональності чи нераціональності власного раціону харчування. Показано, що  $91,5\%$  опитаних у цілому задоволені своїм режимом та щоденним набором харчових продуктів незалежно від статі.

За даними Олексієнко І.Я. (2014) наслідками негативних тенденцій у харчуванні стають захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, холецистити, виразкова хвороба тощо), ожиріння, алергічні та інші захворювання, які виникають у молодому віці [12]. Самооцінка власного здоров'я опитаними студентами показала, що  $84,9\%$  студентів вважають добрим стан свого здоров'я. Однак, при більш детальному опитуванні з'ясувалося, що  $42,8\%$  студентів періодично відчувають головний біль,  $23,9\%$  – тривогу,

страх, занепокоєння, 28,6% – слабкість, розбитість, 19,3% – зниження зору, 9,6% – дискомфорт у грудях, 7,2% – дискомфорт в області живота. Безумовно, ці прояви є результатом чисельних факторів, однак інтенсивність їх також може залежати й від нераціональності харчування і, як результат – недостатня засвоюваність навчального матеріалу. Показано, що загальна успішність по базовим предметам у 69,9% є доброю та/або відмінною. Виключно на «відмінно» навчається 15,9% студентів. Причому 87,2% опитаних студентів відмітили, що отримання гарних оцінок є для них досить важливим аргументом у якості стимулювання до навчання. Однак, очевидно, жага до навчання у тому числі на тлі порушень у харчуванні відбувається на тлі зниження резервних можливостей, збільшення ступеня напруги регуляторних механізмів, що рано чи пізно призведе до погіршення працездатності.

**Висновки і пропозиції.** Таким чином, проведене дослідження показало, що серед студентів-медиків розповсюджені елементи ірраціонального харчування, які безумовно впливають на їх стан здоров'я, якість життя за рахунок недостатнього споживання м'яса, риби, молочних продук-

тів, овочів, фруктів, обмежуючи себе тим самим у необхідних для розвитку та працездатності нутрієнтах. При цьому щоденні кілокалорії здобуваються за рахунок певних харчових пріоритетів – сосиски, ковбаси, майонез, соуси, цукерки та тістечка, продукти вуличного харчування тощо, більшість з яких мають у своєму складі транс-жири, синтетичні барвники, емульгатори, стабілізатори. Для можливого зниження даної диспропорції у продуктах харчування необхідна наявність матеріально доступної ідальної в усіх корпусах навчального закладу, у меню яких мали місце елементи раціонального харчування, а також як мінімум 30 хвилинна перерва «на обід». Окрім того, важливими є ретельні регулярні медичні огляди, які дозволять своєчасно виявити певні відхилення, пов'язані у тому числі із харчуванням, наявність можливості консультування у лікаря-дієтолога та лікаря-санолога, організації просвітницьких семінарів профільними кафедрами медичних університетів серед студентів та викладачів з орієнтацією на емоційний інтелект, свідоме залучення до здоров'язберігаючої поведінки, що є *перспективним* для подальшого дослідження.

## Список літератури:

1. Алимарданова М. Биохимия мяса и мясных продуктов : Учебное пособие / М. Алимарданова. – Астана: Фолиант, 2009. – 184 с.
2. Бажанова Н.С. Зависимость успеваемости студентов от некоторых физиологических показателей и ряда социальных факторов / Н.С. Бажанова, Е.С. Рослякова, К.Х. Хосенова // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 4. – С. 424-425.
3. Головка М.П. Біологічна цінність прісноводної риби Кременчуцького водосховища / М.П. Головка, Т.М. Головка, Л.О. Крикуненко // Харчова наука та технологія. – 2017. – № 3. – С. 53-60.
4. Горобей М.П. Проблеми збалансованого харчування студентів / М.П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 10. – С. 20-22.
5. Григоренко О.М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. / О.М. Григоренко // Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. Донецьк: ДНУЕТ, 2011. – № 1(49). – С. 205-217.
6. Зубар Н.М. Фізіологія харчування : Навчальний посібник / Н.М. Зубар, Ю.В. Руль, М.К. Булгакова – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
7. Козік Н.М. Дослідження особливостей харчування студентів вищої школи як складової способу життя / Н.М. Козік, Н.А. Стратійчук, Г.М. Пилип // Молодий вчений. – 2017. – № 3. – С. 172-176.
8. Кравчук Н.М. Кава-брейк – «їжа для розуму» / Н.М. Кравчук, В.В. Савченко // Готельно-ресторанний бізнес: інноваційні напрями розвитку : міжнародна науково-практична конференція, 25-27 березня 2015 р. – К.: НУХТ, 2015. – С. 172-173.
9. Машкін М.І., Париш Н.М. Технологія молока і молочних продуктів: Навчальне видання. – К.: Вища освіта, 2006. – 351 с.
10. Наказ МОЗ України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» від 03.09.2017 № 1073.
11. Нікітіна І.В. Професійне самовизначення – необхідна умова розвитку мотивації успіху особистості / І.В. Нікітіна // Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у ХХІ столітті : програма і матеріали 80 міжнар. наук. конф. молодих учених, аспірантів і студентів. – К.: НУХТ, 2014. – Ч. 4. – С. 193-195.
12. Олексієнко Я.І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я.І. Олексієнко, В.А. Шахматова, О.П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю.А., 2014. – 42 с.
13. Плузнікова Т.В. Роль харчування у життєдіяльності студентів на прикладі студентів перших курсів ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава / Т.В. Плузнікова, Н.Р. Радченко // Матеріали конференції Relevant issues of modern medicine: The experience of poland and ukraine, October 20-21, 2017. – Lublin, 2017. – С. 160-162.
14. Подригало Л.В. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья / Л.В. Подригало, С.А. Пашкевич, К. Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 83-87.

**Даниленко Г.Н.**

ГУ «Институт охраны здоровья детей и подростков  
Национальной академии медицинских наук Украины»,  
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

**Летяго А.В.**

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

**Водолажский М.Л.**

ГУ «Институт охраны здоровья детей и подростков  
Национальной академии медицинских наук Украины»,  
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

**Авдиевская Е.Г., Савельева Л.М.**

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **Аннотация**

В статье рассмотрены вопросы пищевого поведения студенческой молодежи. На достаточном фактическом материале, полученном путем анонимного анкетирования 334 студентов, обучающихся по специальности «Медицина» показано, что среди студенческой молодежи присутствуют элементы иррационального питания, которые проявляются наличием в рационе продуктов, относящихся к понятию «еда-мусор». Кроме того, ряд студентов ограничивает себя в таких необходимых продуктах рационального питания, влияющих, в том числе, на интеллектуальные способности и тем самым на дальнейшую профессиональную готовность, как мясо, рыба, молоко и молочные продукты, сыр, овощи, фрукты. Данный факт требует переориентации концепции организации рационального питания студентов по информированию на развитие компетенций и ориентации первичной профилактики на эмоциональный интеллект.

**Ключевые слова:** питание, студенты, «еда-мусор», профессиональная готовность.

**Danylenko G.M.**

SI «Institute for Children and Adolescents Health Care at the  
National Academy of Medical Sciences of Ukraine»,  
V.N. Karazin Kharkiv National University

**Letyago G.V.**

V.N. Karazin Kharkiv National University

**Vodolazhsky M.L.**

SI «Institute for Children and Adolescents Health Care at the  
National Academy of Medical Sciences of Ukraine»,  
V.N. Karazin Kharkiv National University

**Avdiiivska O.G., Savelieva L.M.**

V.N. Karazin Kharkiv National University

## **FEATURES OF THE NUTRITIONAL BEHAVIOR OF STUDENT YOUTH AS AN IMPORTANT COMPONENT OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR**

### **Summary**

The article deals with a number of issues of the nutritional behavior of student youth. On the basis of sufficient factual material obtained through the anonymous questionnaire of 334 students studying in the specialty "Medicine", it is shown that among the student youth there are elements of irrational nutrition, which are manifested by the presence of products related to the concept of "junk food" in the diet. In addition, a certain number of students limit themselves to such essential nutrition products, which affect their intellectual abilities and thereby their further professional ability, such as meat, fish, milk and dairy products, cheese, vegetables, and fruits. This fact requires a reorientation of the nutrition organization concept for students from informing to development of competences, and from orientation on primary prevention to emotional intelligence.

**Keywords:** nutrition, students, "junk food", professional readiness.