

**Слабкий Геннадій Олексійович,**  
доктор медичних наук, професор,  
завідувач кафедри громадського здоров'я,  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID ID: 0000-0003-2308-7869  
м. Ужгород, Україна

**Керецман Анжеліка Олексіївна,**  
кандидат медичних наук, доцент,  
завідувач кафедри соціальної медицини та гігієни,  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
ORCID ID: 0000-0002-8902-2227  
м. Ужгород, Україна

## Залежність способу харчування одружених студентів від їх статі та місця проживання

**Вступ.** Якість та режим є детермінантами, які впливають на стан здоров'я та забезпечують високий рівень успішності навчання студентів.

**Мета:** дослідити спосіб харчування одружених студентів в залежності від статі та місця їх проживання.

**Матеріали та методи.** Матеріали: результати соціологічного опитування 32 одружених студентів Ужгородського національного університету із яких 13 (40,6%) проживали в гуртожитку, 10 (31,3%) на квартирах, які орендували та 9 (28,1%) вдома. із опитаних студентів чоловіки склали 15 (46,9%), а жінки 17 (53,1%). Методи: бібліосемантичний, соціологічний, медико-статистичний, структурно-логічного аналізу. Під час проведення соціологічного дослідження збережено конфіденційність інформації про респондентів.

**Результати.** Суттєвої різниці в способі харчування одружених студентів в залежності від їх статі не встановлено. Що стосується залежності способу харчування від місця проживання студентів то встановлено наступне: постійно снідає 92,3% студентів які проживають вдома і взагалі немає таких серед студентів, які проживають в гуртожитку; вечеряє після 20 годин 70,0% із числа тих хто проживає в гуртожитку і 30,8% із числа тих проживає вдома, а постійні перекуси вночі мають відповідно 40,0% та 7,7%. Студенти які проживають вдома мають достатньо збалансований характер харчування включаючи вживання м'ясних та молочних продуктів; яєць, риби та овочів і фруктів. При цьому проведений аналіз отриманих даних не дозволяє говорити про збалансованість харчування у студентів, які проживають у гуртожитку. Для студентів, які проживають вдома та на квартирі яку орендують основним місцем харчування є харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка або використання ланч-боксів; у студентів, які проживають в гуртожитках визначення чіткої системи харчування за його місцем в більшості випадків не існує. Щоденно вживають фаст-фуд 30,0% студентів із числа тих, що проживають в гуртожитках при відсутності названої категорії студентів із числа тих, хто проживає вдома. Щоденно вживають снеки та солодкі газовані напої 40,0% із числа тих студентів, які проживають в гуртожитку та 15,4% – що проживають вдома. При цьому щоденно вживають алкогольні напої 40,0% студентів, які проживають в гуртожитку при відсутності таких за іншим місцем проживання.

**Висновки.** Встановлено, що стать та місце проживання одружених студентів впливають на режим, місце, збалансованість харчування та частоти вживання ними окремих харчових продуктів та алкоголю. Найбільш раціональний стиль харчування мають одружені студенти, які проживають вдома.

**Ключові слова:** одружені студенти, спосіб харчування, стать, місце проживання.

**Slabkiy Gennadiy Oleksiyovych,** Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Public Health, Uzhhorod National University, ORCID ID: 0000-0003-2308-7869, Uzhhorod, Ukraine

**Keretsman Angelica Oleksiivna,** Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Social Medicine and Hygiene Uzhhorod National University, ORCID ID: 0000-0002-8902-2227, Uzhhorod, Ukraine

## Dependence of the diet of married students on their gender and place of residence

**Introduction.** Quality and regimen are the determinants that affect the state of health and ensure a high level of student academic success.

**Objective:** to study the diet of married students depending on their gender and place of residence.

**Materials and methods.** Materials: the results of a sociological survey of 32 married students of Uzhhorod National University, of which 13 (40.6%) lived in a dormitory, 10 (31.3%) in rented apartments and 9 (28.1%) at home. Of the surveyed students, men accounted for 15 (46.9%), and women 17 (53.1%). Methods: bibliosemantic, sociological, medico-statistical, of structural-and-logical analysis. During the sociological research, the confidentiality of information about respondents was preserved.

**Results.** A significant difference in the diet of married students depending on their gender has not been established. As for the dependence of the method of nutrition on the place of students' residence, the following has been established: 92.3% of students living at home have breakfast all the time, and there are no such students among those who live in the dormitory at all; 70.0% of students living in the dormitory and 30.8% of those living at home have dinner after 8 p.m., and 40.0% and 7.7%, respectively, have constant snacks at night. Students living at home have a fairly balanced diet, including meat and dairy products, eggs, fish and vegetables and fruits. At the same time, the analysis of the data obtained does not allow us to talk about the balanced nutrition of students living in the dormitory. For students living at home and in a rented apartment, the main place to eat is meals at the place of residence with partial meals in catering establishments or delivery or use of

lunch boxes; for students living in dormitories, in most cases, there is no definite clear system of diet as for its place. Fast food is consumed daily by 30.0% of students living in dormitories in the absence of this category among students living at home. 40.0% of students who live in the dormitory and 15.4% who live at home consume snacks and sugary carbonated drinks daily. At the same time, 40.0% of students living in the dormitory consume alcoholic beverages daily in the absence of this category among students with the other places of residence.

**Conclusions.** It has been established that the gender and place of residence of married students affect the regimen, place, balanced diet and frequency of their consumption of certain foods and alcohol. Married students living at home have the most rational eating style.

**Key words:** married students, diet, gender, place of residence.

**Вступ.** Здорове харчування забезпечують високий рівень здоров'я та є важливим детермінантом успішного навчання та гарного самопочуття. Здорове харчування студентів є чинником забезпечення фізичної та розумової активності студентів [1–3].

Результати наукових досліджень вказують на те, що низька якість харчування призводить до погіршення стану здоров'я та розвитку хронічних неінфекційних захворювань. Відсутність режиму та збалансованості харчування є важливим фактором ризику розвитку захворювань системи кровообігу та органів травлення, раку, цукрового діабету, ожиріння та інших патологічних станів, зниження якості життя [4].

Вказане зумовило актуальність даного дослідження.

**Мета:** дослідити спосіб харчування одружених студентів в залежності від статі та місця їх проживання.

**Матеріали та методи.** *Матеріали:* результати соціологічного опитування 32 одружених студентів Ужгородського національного університету із яких 13 (40,6%) проживали в гуртожитку, 10 (31,3%) на квартирах, які орендували та 9 (28,1%) вдома. із опитаних студентів чоловіки склали 15 (46,9%), а жінки 17 (53,1%). *Методи:* бібліосемантичний, соціологічний, медико-статистичний, структурно-логічного аналізу. Під час проведення соціологічного дослідження збережено конфіденційність інформації про респондентів.

**Результати.** На першому етапі були статистично опрацьовані та проаналізовані результати дослідження щодо залежності способу харчування від статі студентів. Отримані результати наведено в табл. 1.

Аналіз наведених в табл. 1 результатів соціологічного дослідження вказує на наступне:

- *щодо режиму харчування:* суттєвої різниці в режимі харчування студентів – чоловічої та жіночої статі не виявлено. Так, 46,7% студентів-чоловіків та 70,6% студенток-жінок завжди снідає, але 20,0% студентів-чоловіків взагалі не снідає; 26,7% та 29,4% студентів чоловічої та жіночої статі відповідно вживають ранкову каву натще; більшість студентів обох статей мають різні варіанти трьох разового харчування, а при цьому 33,3% студентів-чоловіків та 17,6% студенток жіночої статі мають постійні нічні перекуси;

- *щодо збалансованості харчування:* отримані результати вказують на те, що студенти обох статей достатньо вживають білкову їжу (м'ясні продукти, молочні продукти та яйця), але при цьому вони недостатньо вживають рибу: 26,7% та 29,4% студентів чоловічої та жіночої статі відповідно рибу вживають інколи. Тільки 26,7% та 35,3% студентів чоловічої та жіночої статі відповідно щодня вживають овочі та фрукти;

- *щодо місця харчування студентів:* основним місцем харчування студентів обох статей (більше 70%) є харчування за місцем проживання з частковими при-

йомами їжі в закладах харчування чи доставка або використання ланч-боксів;

- *щодо частоти вживання студентами окремих харчових продуктів та алкоголю:* встановлено що щоденно вживають фаст-фуд 13,3% та 17,6% студентів чоловічої та жіночої статі відповідно, щоденно вживають снеки та солодкі газовані напої 20,0% та 35,3% студентів чоловічої та жіночої статі відповідно, щоденно вживають алкогольні напої 20,0% та 5,9% студентів чоловічої та жіночої статі відповідно, не вживають алкогольні напої 13,3% та 17,6% студентів чоловічої та жіночої статі відповідно.

Далі було статистично опрацьована та проаналізована залежність способу харчування від місця проживання одружених студентів. Отримані результати наведено в табл. 2.

Аналіз наведених в табл. 2 результатів соціологічного дослідження вказує на наступне:

- *щодо режиму харчування:* режим харчування одружених студентів залежить від місця їх проживання. Так, постійно снідає 92,3% студентів які проживають вдома і взагалі немає таких серед студентів, які проживають в гуртожитку; вечеряє після 20 годин 70,0% із числа тих хто проживає в гуртожитку і 30,8% із числа тих проживає вдома, а постійні перекуси вночі мають відповідно 40,0% та 7,7%.

- *щодо збалансованості харчування:* отримані результати вказують на те, що студенти які проживають вдома мають достатньо збалансований характер харчування включаючи вживання м'ясних та молочних продуктів; яєць, риби та овочів і фруктів. Наближений до цього є характер збалансованості харчування є у студентів, які проживають на орендованій квартирі. Проведений аналіз отриманих даних не дозволяє говорити про збалансованість харчування у студентів, які проживають у гуртожитку.

- *щодо місця харчування студентів:* для студентів, які проживають вдома та на квартирі яку орендуєть основним місцем харчування є харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка або використання ланч-боксів; у студентів, які проживають в гуртожитках визначення чіткої системи харчування за його місцем в більшості випадків не існує;

- *щодо частоти вживання студентами окремих харчових продуктів та алкоголю:* встановлено що щоденно вживають фаст-фуд 30,0% студентів із числа тих, що проживають в гуртожитках при відсутності названої категорії студентів із числа тих, хто проживає вдома, щоденно вживають снеки та солодкі газовані напої 40,0% із числа тих студентів, які проживають в гуртожитку, 33,3% – що проживають на орендованій квартирі та 15,4% – що проживають вдома. При цьому щоденно вживають алкогольні напої 40,0% студентів,

Таблиця 1

## Характеристика способу харчування одружених студентів в залежності від статі

| Характеристика                                                                               | Стать            |      |                |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|----------------|------|
|                                                                                              | Чоловіча<br>n-15 |      | Жіноча<br>n-17 |      |
|                                                                                              | абс              | %    | абс            | %    |
| <i>Режим харчування</i>                                                                      |                  |      |                |      |
| Щоденний сніданок                                                                            | 7                | 46,7 | 12             | 70,6 |
| Снідає не завжди                                                                             | 5                | 33,3 | 5              | 29,4 |
| Ніколи не снідає                                                                             | 3                | 20,0 | -              | -    |
| Вживання ранкової кави натіще                                                                | 4                | 26,7 | 5              | 29,4 |
| 3-х разове харчування, відсутні перекуси                                                     | 2                | 13,3 | 8              | 47,1 |
| 3-х разове харчування, постійні перекуси                                                     | 3                | 20,0 | 4              | 23,5 |
| 3-х разове харчування, можливі перекуси                                                      | 9                | 60,0 | 5              | 29,4 |
| 2-х разове харчування                                                                        | 1                | 6,7  | -              | -    |
| Вечеря в межах 18–20 годин                                                                   | 9                | 60,0 | 9              | 52,9 |
| Вечеря після 20 годин                                                                        | 6                | 40,0 | 8              | 47,1 |
| Постійно нічний перекус                                                                      | 5                | 33,3 | 3              | 17,6 |
| <i>Збалансованість харчування</i>                                                            |                  |      |                |      |
| Щоденне вживання м'ясних продуктів                                                           | 5                | 33,3 | 7              | 41,1 |
| 4–5 разів на тиждень вживання м'ясних продуктів                                              | 6                | 40,0 | 5              | 29,4 |
| Вживання м'ясних продуктів 2–3 рази на тиждень                                               | 3                | 20,0 | 3              | 17,6 |
| Інколи вживає м'ясні продукти                                                                | 1                | 6,7  | 2              | 11,7 |
| Щоденне вживання риби                                                                        | 1                | 6,7  | 1              | 5,9  |
| 4–5 разів на тиждень вживання риби                                                           | 3                | 20,0 | 4              | 23,5 |
| Вживання риби 2–3 рази на тиждень                                                            | 7                | 46,7 | 7              | 41,1 |
| Інколи вживає рибу                                                                           | 4                | 26,7 | 5              | 29,4 |
| Щоденне вживання молочних продуктів                                                          | 2                | 13,3 | 3              | 17,6 |
| 4–5 разів на тиждень вживання молочних продуктів                                             | 6                | 40,0 | 5              | 29,4 |
| Вживання молочних продуктів 2–3 рази на тиждень                                              | 3                | 20,0 | 3              | 17,6 |
| Інколи вживає молочні продукти                                                               | 4                | 26,7 | 6              | 35,3 |
| Щоденне вживання яєць                                                                        | 3                | 20,0 | 2              | 11,7 |
| 4–5 разів на тиждень вживання яєць                                                           | 6                | 40,0 | 3              | 17,6 |
| Вживання яєць 2–3 рази на тиждень                                                            | 3                | 20,0 | 5              | 29,4 |
| Інколи вживає яйця                                                                           | 3                | 20,0 | 7              | 41,1 |
| Щоденне вживання овочів та фруктів                                                           | 4                | 26,7 | 6              | 35,3 |
| 4–5 разів на тиждень вживання овочів та фруктів                                              | 4                | 26,7 | 6              | 35,3 |
| Вживання овочів та фруктів 2-3 рази на тиждень                                               | 6                | 40,0 | 3              | 17,6 |
| Інколи вживає овочі та фрукти                                                                | 1                | 6,7  | 2              | 11,7 |
| <i>Місце харчування</i>                                                                      |                  |      |                |      |
| Харчування в закладах якісного харчування: ресторан, кафе, доставка їжі                      | 2                | 13,3 | 2              | 11,7 |
| Харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка | 5                | 33,3 | 6              | 35,3 |
| Харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс)                                       | 6                | 40,0 | 6              | 35,3 |
| Система, за визначеним місцем харчування, відсутня                                           | 2                | 13,3 | 3              | 17,6 |
| <i>Частота вживання</i>                                                                      |                  |      |                |      |
| Щоденне вживання фаст-фуду                                                                   | 2                | 13,3 | 3              | 17,6 |
| Періодичне вживання фаст-фуду                                                                | 8                | 53,6 | 9              | 52,9 |
| Фаст-фуд не вживає                                                                           | 5                | 33,3 | 5              | 29,4 |
| Щоденне вживання снеків та солодких газованих напоїв                                         | 3                | 20,0 | 6              | 35,3 |
| Періодичне вживання снеків та солодких газованих напоїв                                      | 8                | 53,6 | 7              | 41,1 |
| Снеки та солодкі газовані напої не вживає                                                    | 4                | 26,7 | 4              | 23,5 |
| Щоденне вживання гострої та пересоленої їжі                                                  | 3                | 20,0 | 2              | 11,7 |
| Регулярне вживання гострої та пересоленої їжі                                                | 3                | 20,0 | 4              | 23,5 |
| Інколи вживає гостру та пересолону їжу                                                       | 8                | 53,6 | 6              | 35,3 |
| Гостру та пересолону їжу практично не вживає                                                 | 1                | 6,7  | 5              | 29,4 |
| Щоденне вживання алкоголю                                                                    | 3                | 20,0 | 1              | 5,9  |
| Щотижневе вживання алкоголю                                                                  | 6                | 40,0 | 6              | 35,3 |
| Інколи вживає алкоголь                                                                       | 4                | 26,7 | 7              | 41,1 |
| Алкоголь не вживає                                                                           | 2                | 13,3 | 3              | 17,6 |

Таблиця 2

## Характеристика способу харчування одружених студентів в залежності від місця проживання

| Характеристика                                                                                | Місце проживання |      |                   |      |                      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|-------------------|------|----------------------|------|
|                                                                                               | Вдома п-13       |      | В гуртожитку п-10 |      | Наймана квартира п-9 |      |
|                                                                                               | абс              | %    | абс               | %    | абс                  | %    |
| 1                                                                                             | 2                | 3    | 4                 | 5    | 6                    | 7    |
| <i>Режим харчування</i>                                                                       |                  |      |                   |      |                      |      |
| Щоденний сніданок                                                                             | 12               | 92,3 | -                 | -    | 7                    | 77,8 |
| Снідає не завжди                                                                              | 1                | 7,7  | 7                 | 70,0 | 2                    | 22,2 |
| Ніколи не снідає                                                                              | -                | -    | 3                 | 30,0 | -                    | -    |
| Вживання ранкової кави натще                                                                  | 2                | 15,4 | 5                 | 50,0 | 2                    | 22,2 |
| 3-х разове харчування, відсутні перекуси                                                      | 3                | 23,1 | 3                 | 30,0 | 4                    | 44,4 |
| 3-х разове харчування, постійні перекуси                                                      | 4                | 30,8 | 2                 | 20,0 | 1                    | 11,1 |
| 3-х разове харчування, можливі перекуси                                                       | 5                | 38,5 | 5                 | 50,0 | 4                    | 44,4 |
| 2-х разове харчування                                                                         | 1                | 7,7  | -                 | -    | -                    | -    |
| Вечеря в межах 18–20 годин                                                                    | 9                | 69,2 | 3                 | 30,0 | 6                    | 66,6 |
| Вечеря після 20 годин                                                                         | 4                | 30,8 | 7                 | 70,0 | 3                    | 33,3 |
| Постійно нічний перекус                                                                       | 1                | 7,7  | 4                 | 40,0 | 3                    | 33,3 |
| <i>Збалансованість харчування</i>                                                             |                  |      |                   |      |                      |      |
| Щоденне вживання м'ясних продуктів                                                            | 8                | 61,5 | 2                 | 20,0 | 2                    | 22,2 |
| 4–5 разів на тиждень вживання м'ясних продуктів                                               | 5                | 38,5 | 3                 | 30,0 | 4                    | 44,4 |
| Вживання м'ясних продуктів 2–3 рази на тиждень                                                | -                | -    | 3                 | 30,0 | 3                    | 33,3 |
| Ніколи вживає м'ясні продукти                                                                 | -                | -    | 3                 | 30,0 | -                    | -    |
| Щоденне вживання риби                                                                         | 2                | 15,4 | -                 | -    | -                    | -    |
| 4–5 разів на тиждень вживання риби                                                            | 2                | 15,4 | 2                 | 20,0 | 3                    | 33,3 |
| Вживання риби 2–3 рази на тиждень                                                             | 7                | 53,8 | 3                 | 30,0 | 7                    | 77,8 |
| Ніколи вживає рибу                                                                            | 2                | 15,4 | 5                 | 50,0 | 2                    | 22,2 |
| Щоденне вживання молочних продуктів                                                           | 3                | 23,1 | 1                 | 10,0 | 1                    | 11,1 |
| 4–5 разів на тиждень вживання молочних продуктів                                              | 4                | 30,8 | 4                 | 40,0 | 3                    | 33,3 |
| Вживання молочних продуктів 2–3 рази на тиждень                                               | 3                | 23,1 | 1                 | 10,0 | 3                    | 33,3 |
| Ніколи вживає молочні продукти                                                                | 3                | 23,1 | 5                 | 50,0 | 1                    | 11,1 |
| Щоденне вживання яєць                                                                         | 1                | 7,7  | 3                 | 30,0 | 1                    | 11,1 |
| 4–5 разів на тиждень вживання яєць                                                            | 3                | 23,1 | 5                 | 50,0 | 1                    | 11,1 |
| Вживання яєць 2–3 рази на тиждень                                                             | 4                | 30,8 | 2                 | 20,0 | 2                    | 22,2 |
| Ніколи вживає яйця                                                                            | 4                | 30,8 | 1                 | 10,0 | 5                    |      |
| Щоденне вживання овочів та фруктів                                                            | 6                | 46,2 | 2                 | 20,0 | 2                    | 22,2 |
| 4–5 разів на тиждень вживання овочів та фруктів                                               | 4                | 30,8 | 3                 | 30,0 | 3                    | 33,3 |
| Вживання овочів та фруктів 2–3 рази на тиждень                                                | 2                | 15,4 | 1                 | 10,0 | 4                    | 44,4 |
| Ніколи вживає овочі та фрукти                                                                 | 1                | 7,7  | 2                 | 20,0 | -                    | -    |
| <i>Місце харчування</i>                                                                       |                  |      |                   |      |                      |      |
| Харчування в закладах якісного харчування: ресторан, кафе, доставка їжі                       | 1                | 7,7  | 1                 | 10,0 | 2                    | 22,2 |
| Харчування за місцем проживання з частковими прийомками їжі в закладах харчування чи доставка | 7                | 53,8 | 2                 | 20,0 | 2                    | 22,2 |
| Харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс)                                        | 5                | 38,5 | 2                 | 20,0 | 5                    | 55,5 |
| Система, за визначеним місцем харчування, відсутня                                            | -                | -    | 5                 | 50,0 | -                    | -    |
| <i>Частота вживання</i>                                                                       |                  |      |                   |      |                      |      |
| Щоденне вживання фаст-фуду                                                                    | -                | -    | 3                 | 30,0 | 2                    | 22,2 |
| Періодичне вживання фаст-фуду                                                                 | 4                | 30,8 | 9                 | 90,0 | 4                    | 44,4 |
| Фаст-фуд не вживає                                                                            | 5                | 38,5 | 2                 | 20,0 | 3                    | 33,3 |

| 1                                                       | 2 | 3    | 4 | 5    | 6 | 7    |
|---------------------------------------------------------|---|------|---|------|---|------|
| Щоденне вживання сніків та солодких газованих напоїв    | 2 | 15,4 | 4 | 40,0 | 3 | 33,3 |
| Періодичне вживання сніків та солодких газованих напоїв | 7 | 53,8 | 4 | 40,0 | 4 | 44,4 |
| Снеки та солодкі газовані напої не вживає               | 4 | 30,8 | 2 | 20,0 | 2 | 22,2 |
| Щоденне вживання гострої та пересоленої їжі             | 2 | 15,4 | 2 | 20,0 | 1 | 11,1 |
| Регулярне вживання гострої та пересоленої їжі           | 5 | 38,5 | 7 | 70,0 | 3 | 33,3 |
| Інколи вживає гостру та пересолону їжу                  | 8 | 61,5 | 3 | 30,0 | 4 | 44,4 |
| Гостру та пересолону їжу практично не вживає            | 3 | 23,1 | 2 | 20,0 | 3 | 33,3 |
| Щоденне вживання алкоголю                               | - | -    | 4 | 40,0 | - | -    |
| Щотижневе вживання алкоголю                             | 2 | 15,4 | 6 | 60,0 | 4 | 44,4 |
| Інколи вживає алкоголь                                  | 8 | 61,5 | - | -    | 3 | 33,3 |
| Алкоголь не вживає                                      | 3 | 23,1 | - | -    | 2 | 22,2 |

які проживають в гуртожитку при відсутності таких за інших місцем проживання.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із комплексним вивченням збалансованості харчування студентів та вивченням впливу способу харчування на стан здоров'я студентів.

**Висновки.** Встановлено, що стать та місце проживання одружених студентів впливають на режим, місце, збалансованість харчування та частоти вживання ними окремих харчових продуктів та алкоголю. Найбільш раціональний стиль харчування мають одружені студенти, які проживають вдома.

## REFERENCES

1. Hrynova MV, Konoval NO. Vplyv zbalansovanoho kharchuvannia na rozumovu diialnist studentskoi molodi. Vytoky p edahohichnoi maisternosti [The Influence of balanced diet on the mental activity of student youth]. 2014;13:17-20. [tsytovano 2024 lystopad 15]. Available from: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/2887> [in Ukrainian]
2. Hrynova M, Konoval N. Rol zbalansovanoho kharchuvannia u zabezpechenni zdorovoho sposobu zhyttia studentst va [The role of a balanced diet in ensuring a healthy lifestyle for students]. Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky. 2014;131:3-5. [tsytovano 2024 lystopad 15]. Available from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz\\_p\\_2014\\_131\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2014_131_3) [in Ukrainian]
3. Yaroslavskaya LP, Zahorodnii VV. Problemy zdorovoho kharchuvannia molodi [Problems of healthy diet of young people]. Innovatsii ta tekhnolohii v sferi posluh i kharchuvannia. 2020; 1: 73-80. [tsytovano 2024 lystopad 15]. Available from: <https://doi.org/10.24025/2708-4949.1.2020.206452> [in Ukrainian]
4. Tsentri hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy. Chomu vynykaiut khvoroby sertsia: osnovni prychny ta profilaktyka [Why heart disease occurs: main causes and prevention] [Internet]. Derzhavna ustanova «Tsentri hromadskoho zdorovia Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy»; 2023 Lyp. 14 [tsytovano 2024 lystopad 16]. Available from: <https://phc.org.ua/news/chomu-vinikayut-khvorobi-sercy-a-osnovni-prichini-ta-profilaktika> [in Ukrainian]