УДК 613:613.2
DOI https://doi.org/10.32782/2786-7684/2025-3-17

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

Маркович Володимир Петрович,
кандидат медичних наук,
доцент кафедри громадського здоров'я,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ORCID ID: 0000-0001-6659-9923
м. Ужгород, Україна

СПОСІБ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Вступ. Здоровий спосіб життя та здорове харчування як одна із основних складових здорового способу життя є важливими складовими здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Мета дослідження полягає у встановленні рівня здорового способу життя та способу харчування студентів.

Матеріали та методи. Матеріали: результати соціологічного опитування 412 студентів УжНУ серед яких 217 (60,3%) студенти медичного факультету. Результати експертної оцінки 25 експертами серед яких 7 працівники системи громадського здоров'я, 12 викладачі медичного факультету УжНУ, 6 студенти старших курсів навчання. Методи: бібліосемантичний, соціологічний, медико-статистичний, експертної оцінки, структурно-логічного аналізу. Дослідження проводилося в лютому-травні 2025 року. Під час проведення соціологічного дослідження збережено конфіденційність інформації про респондентів та експертів.

Результати. В опитаних студентів відмічається низький рівень фізичної активності, низький рівень психологічного стану, високий рівень тютюнопаління. При цьому відмічається високий рівень особистої та побутової гігієни. Спосіб харчування опитаних студентів в своїй більшості не можна класифікувати як здоровий. Так, за режимом харчування: 23,8% опитаних ніколи не снідає, 42,2% вечеряє після 20 годин, а 66,3% має постійні нічні перекуси; за збалансованістю харчування: вживання м'ясних продуктів, риби, молочних продуктів, яєць, овочів та фруктів не відповідає встановленим фізіологічним нормам; за місцем харчування: 12,6% опитаних не може визначити місце особистого харчування при цьому 42,2% опитаних щоденно вживає фаст-фуд; 44,2% щоденно вживає снеки та солодкі газовані напої, 42,0% регулярно вживає гостру та пересолену їжу, 64,1% щотижнево вживає алкогольні напої.

Висновки. За результатами проведеного дослідження встановлено низький рівень здоров'язбережувальної поведінки, що полягає в недостатньому рівні забезпечення студентами основ здорового способу життя та раціональності харчування, як одній із основних складових здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, спосіб та якість харчування, здоровий спосіб життя, складові, забезпечення, мотивація.

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

Markovych Volodymyr Petrovych, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor at the Department of Public Health, Uzhhorod National University, ORCID ID: 0000-0001-6659-9923, Uzhhorod, Ukraine

THE WAY OF HAVING MEALS AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Introduction. A healthy lifestyle and healthy nutrition as one of the main components of a healthy lifestyle are important components of health-saving behavior of students.

© Слабкий Г. О., Керецман А. О., Маркович В. П., 2025
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Objective: to establish the level of healthy lifestyle and the way of having meals of the students.

Materials and methods. Materials: results of a sociological survey of 412 students of Uzhhorod National University, including 217 (60.3%) students of the Faculty of Medicine. The results of the expert assessment by 25 experts, including 7 employees of the public health system, 12 teachers of the Faculty of Medicine of Uzhhorod National University, 6 senior students. Methods: bibliosemantic, sociological, medico-statistical, of expert assessment, of structural-and-logical analysis. The study was conducted in February-May 2025. During the sociological research, the confidentiality of information about respondents and experts was preserved.

Results. It was detected that the interviewed students have a low level of physical activity, a low level of psychological state, and a high level of smoking. At the same time, a high level of personal and household hygiene is noted. The way of having meals of the surveyed students for the most part cannot be classified as healthy. So, according to the diet: 23.8% of respondents never have breakfast, 42.2% have dinner after 8 pm, and 66.3% have constant night snacks; in terms of balanced nutrition: the use of meat products, fish, dairy products, eggs, vegetables and fruits does not meet the established physiological standards; by place of having meals: 12.6% of respondents cannot determine the place of personal meals, while 42.2% of respondents consume fast food daily; 44.2% consume snacks and sugary carbonated drinks daily, 42.0% regularly consume spicy and salty foods, and 64.1% consume alcoholic beverages weekly.

Conclusions. According to the results of the study, a low level of health preserving behavior was established, which consists in an insufficient level of providing students with the basics of a healthy lifestyle and rational nutrition, as one of the main components of a healthy lifestyle.

Key words: students, way and quality of nutrition, healthy lifestyle, components, provision, motivation.

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є складною та багатогранною проблемою. Необхідно зазначити, що стан здоров'я студентів як інтелектуального, так і трудового потенціалу країни є актуальною міжнародною задачею [1]. Вивченням даного питання займаються науковці в більшості країн світу [2]. Дослідники на те, що за період навчання здоров'я студентів об'єктивно погіршується до моменту закінчення вищого навчального закладу, а отже, тільки 20% випускників можна вважати практично здоровими [3].

За даними ВООЗ на стан здоров'я населення, в тому числі й студентів, впливають фактори способу життя, які, [4, 5], до 55% визначають стан особистого здоров'я. Результати наукових досліджень вказують на те, що погіршення здоров'я студентів залежить в тому числі і від способу їх життя [6].

Мета дослідження полягає у встановленні рівня здорового способу життя та способу харчування студентів.

Матеріали та методи. Матеріали: результати соціологічного опитування 412 студентів УжНУ серед яких 217 (60,3%) студенти медичного факультету. Результати експертної оцінки 25 експертами серед яких 7 працівники системи громадського здоров'я, 12 викладачі медичного факультету УжНУ, 6 студенти старших курсів навчання. Методи: бібліосемантичний, соціологічний, медико-статистичний, експертної оцінки, структурно-логічного аналізу. Дослідження проводилося в лютому-травні 2025 року. Під час проведення соціологічного дослідження збережено конфіденційність інформації про респондентів та експертів.

Результати. На першому етапі дослідження було проаналізовано отримані в ході дослідження дані щодо рівня інформованості студентів про основи здорового способу життя та здорового харчування. Отримані результати наведено в табл. 1.

Аналіз наведених в табл. 1 отриманих в ході дослідження даних вказує на недостатній рівень інформованості студентів про основи ЗСЖ та основи здорового харчування. При цьому 24,8% опитаних подібну інформацію не отримували, а 4,4% – вказана інформація не цікавить.

Важливим результатом дослідження є отримані дані щодо джерел отримання студентами інформації.

Таблиця 1

Інформованість студентів про основи здорового способу життя та здорового харчування (n=412)

Показник	Позитивна оцінка	
	абс.	%
Рівень поінформованості		
Має достатньо інформації про основи ЗСЖ	258	62,6
Має недостатньо інформації про основи ЗСЖ	102	24,8
Має достатньо інформації про можливість забезпечення ЗСЖ	197	47,8
Має достатньо інформації про основи здорового харчування	234	78,6
Має недостатньо інформації про основи здорового харчування	126	30,9
Має достатньо інформації про можливість забезпечення здорового харчування	217	52,7
Подібну інформацію не отримував	102	24,8
Вказана інформація не цікавить	18	4,4
Джерела отримання інформації (n = 360)		
Медичні працівники	94	26,1
Під час занять в університеті	217	60,3
Засоби масової інформації, включаючи інтернет	132	36,7
Науково-популярна література	54	15,0
Друзі	78	21,7
Члени сім'ї	81	22,5

При опитуванні респонденти мали право вказати декілька джерел отримання інформації. Тільки 26,1% опитаних отримали інформацію від медичних працівників. Студенти медичного факультету отримали відповідну інформацію під час навчального процесу. Дане питання не є пріоритетним на рівні більшості сімей студентів. Так, на рівні сім'ї інформацію про ЗСЖ та здорове харчування отримало тільки 22,5% опитаних студентів.

Наступним кроком дослідження було узагальнення та проведення аналізу отриманих в ході соціологічного дослідження даних щодо дотримання студентами-респондентами складових здорового способу життя. Отримані дані наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Дотримання студентами складових здорового способу життя (n=412)

Показник	Позитивно	
	абс.	%
Щоденна ранкова фізична зарядка	127	30,8
Заняття в спортивних секціях	59	14,3
Регулярне відвідування тренажерних залів	64	15,5
Регулярні прогулянки на свіжому повітрі	72	17,5
Постійне утримання тіла в чистоті	401	97,3
Постійне дотримання чистоти у побуті	328	79,6
Регулярний догляд за зубами та порожниною рота	391	94,9
Регулярний догляд за волоссям та нігтями	401	97,3
Щоденний сон не менше 7 годин	174	42,2
Щоденне паління тютюнових виробів	209	50,7
Щоденна робота за комп'ютером більше 4 годин	211	51,2
Гармонічна взаємодія з соціумом	278	67,5
Відчуття повної особистої психологічної безпеки	252	61,2
Відчуття повної особистої фізичної безпеки	237	57,5

Аналіз наведених в табл. 2 даних вказує на низький рівень здорового способу життя опитаних студентів. В опитаних студентів відмічається низький рівень фізичної активності, низький рівень психологічного стану, високий рівень тютюнопаління. Встановлено високий рівень особистої та побутової гігієни.

Більш детально були дослідженні питання режим харчування, збалансованість харчування, місце харчування та частота вживання певних видів нездорового харчування. Отримані результати наведено в табл. 3.

Аналіз наведених в табл.3 даних вказує на те, що спосіб харчування опитаних студентів в своїй більшості не можна класифікувати як здоровий. Так, за:

– *режимом харчування: 23,8% опитаних* ніколи не снідає, 42,2% вечеряє після 20 годин, а 66,3% має постійні нічні перекуси;

– *збалансованістю харчування:* вживання м'ясних продуктів, риби, молочних продуктів, яєць, овочів та фруктів не відповідає встановленим фізіологічним нормам;

– *місцем харчування:* 12,6% опитаних не може визначити місце особистого харчування;

– *частотою вживання:* 42,2% опитаних щоденно вживає фаст-фуд; 44,2% щоденно вживає снеки та солодкі газовані напої, 42,0% регулярно вживає гостру та пересолену їжу, 64,1% щотижнево вживає алкогольні напої.

Враховуючи отримані дані далі експертним шляхом були дослідженні причин низького рівня здорового способу життя та раціонального харчування студентів. Результати експертної оцінки наведено в табл. 4.

Таблиця 3

Показники способу харчування студентів (n=412)

Показники	абс.	%
Режим харчування		
Щоденний сніданок	267	64,8
Ніколи не снідає	98	23,8
3-разове харчування	364	88,3
2-разове харчування	48	11,7
Вечеря в межах 18–20 годин	238	57,8
Вечеря після 20-ї години	174	42,2
Постійно нічний перекус	273	66,3
Збалансованість харчування		
Щоденне вживання м'ясних продуктів	157	38,1
4–5 разів на тиждень вживання м'ясних продуктів	89	21,6
Вживання м'ясних продуктів 2–3 рази на тиждень	120	29,1
Щоденне вживання риби	36	8,7
4–5 разів на тиждень вживання риби	57	13,8
Вживання риби 2–3 рази на тиждень	65	15,8
Щоденне вживання молочних продуктів	293	71,1
4–5 разів на тиждень вживання молочних продуктів	78	18,9
Вживання молочних продуктів 2–3 рази на тиждень	24	5,8
Щоденне вживання яєць	96	23,3
4–5 разів на тиждень вживання яєць	129	31,3
Вживання яєць 2–3 рази на тиждень	162	39,3
Інколи вживає яйця	25	6,1
Щоденне вживання овочів та фруктів	93	22,6
4–5 разів на тиждень вживання овочів та фруктів	212	51,4
Вживання овочів та фруктів 2-3 рази на тиждень	72	17,4
Інколи вживає овочі та фрукти	35	8,5
Місце харчування		
Харчування за місцем проживання з частковими прийомами їжі в закладах харчування чи доставка	237	57,5
Харчування вдома, їжа приготовлена з собою (ланч-бокс)	123	29,9
Система за визначеним місцем харчування відсутня	52	12,6
Частота вживання		
Щоденне вживання фаст-фуду	174	42,2
Періодичне вживання фаст-фуду	196	47,6
Щоденне вживання снеків та солодких газованих напоїв	182	44,2
Періодичне вживання снеків та солодких газованих напоїв	230	55,8
Регулярне вживання гострої та пересоленої їжі	173	42,0
Щотижневе вживання алкоголю	264	64,1
Інколи вживає алкоголь	135	32,8

Таблиця 4

Результати експертної оцінки причин низького рівня здорового способу життя та раціонального харчування студентів (n=25)

Показник	Позитивно		Негативно		Не визначився	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Відсутність виховання з питань позитивного ставлення до ЗСЖ	18	72,0	5	20,0	2	8,0
Недостатній спектр здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних послуг	18	72,0	4	16,0	3	12,0
Недостатня розвиненість системи надання індивідуальних та колективних послуг, які забезпечують здоровий спосіб життя	19	76,0	4	16,0	2	8,0
Несистемна робота з формування здорового способу життя	22	88,0	2	8,0	1	4,0
Відсутність стратегії здорового способу життя	19	76,0	3	12,0	3	12,0
Відсутність державного фінансування пропаганди, формування та забезпечення здорового способу життя студентів	22	88,0	2	8,0	1	4,0
Нерозвиненість системи повернення до здорового способу життя	23	92,0	-		2	8,0
Відсутність питань здорового способу життя в інформаційному просторі	20	80,0	4	16,0	1	4,0
Недостатня пропаганда здорового способу життя	24	96,6	-	-	1	4,0
Наявність негативної агресивної антипропаганди здоровому способу життя та здоровому харчуванню	25	100,0	-	-	-	-
Дискримінація та стигматизація окремих цільових груп студентів, які ведуть нездоровий спосіб життя	17	68,0	7	28,0	1	4,0
Низька мотивація студентів до здорового способу життя	23	92,0	1	4,0	1	4,0

Аналіз наведених в табл. 4 даних вказує на те, що причини низького рівня здорового способу життя та раціонального харчування студентів комплексні і носять як організаційний на рівні вищого навчального закладу характер, недостатній рівень ефективної цілеспрямованої комунікації системи громадського здоров'я так і низький рівень мотивації студентів до здоров'язбережувальної поведінки через здоровий спосіб життя та раціональне харчування.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із встановленням можливих заходів із забезпечення студентами здоров'язбережувальної поведінки.

Висновки. За результатами проведеного дослідження встановлено низький рівень здоров'язбережувальної поведінки, що полягає в недостатньому рівні забезпечення студентами основ здорового способу життя та раціональності харчування, як одній із основних складових здорового способу життя.

REFERENCES

1. Zhdan VM, Slabkyi HO, Zhdanova OV. Samootsinka studentskoiu moloddiu stanu osobystoho zdorovia ta kharakterystyka yikh zvernen za medychnoiu dopomohoiu. Svit medytsyny ta biolohii, 2019; 4 (70): 71–75
2. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. British Medical Journal. 2012; 12: 12–15.
3. Slabkyi HO, Zhdanova OV. Do pytannia formuvannia u studentskoi molodi vidpovidalnoho stavlennia do osobystoho zdorovia. The Unity of Science, 2019-2020; 142–144
4. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. World Health Organization — WHO Technical Report Series. Geneva, Switzerland. 2003.
5. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. Food and Agricultural Organization of the United Nations / FAO Food and Nutrition. Rome, Italy. 2010.
6. Harkusha SB. Kharakterystyka stanu zdorovia suchasnoi molodi v Ukraini. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T.H. Shevchenka. 2013; 1 (107): 92–95

Дата надходження статті: 15.08.2025
Дата прийняття статті: 30.08.2025
Опубліковано: 01.10.2025