

УДК 5.57.61.612.3

## **ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

**Фролова Дар'я Олександрівна,**

**Дерюшева Катерина Сергіївна,**

здобувачі освітнього ступеня бакалавра

психолого-педагогічного факультету

**Дехтярєва Олена Олександрівна,**

доцент кафедри природничих дисциплін,

кандидат біологічних наук

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна

академія» Харківської обласної ради

м. Харків, України

frolova12012003@gmail.com

ekaterina.derysheva02@gmail.com

elena.dekhtiarova@gmail.com

**Анотація:** Здоров'я нації є невід'ємною частиною суспільного багатства і ключовим ресурсом розвитку держави, а показники стану здоров'я населення - важливим критерієм розвитку суспільства.

Харчування населення є одним з провідних критеріїв якості життя, фактором, що визначає здоров'я нації. До числа пріоритетних завдань держави і суспільства в сучасній Україні відносяться поліпшення здоров'я населення і підвищення якості життя людей.

Харчування населення є одним з провідних критеріїв якості життя, фактором, що визначає здоров'я нації. Погіршення харчування в значній мірі обумовлює виникнення ряду хронічних неінфекційних захворювань. Тому останнім часом обґрунтовану тривогу фахівців викликає харчування здобувачів освіти [1, с. 70].

**Ключові слова:** спосіб життя, здоров'я, харчування, захворювання, здобувачі освіти.

Молодь нашого суспільства – це наше майбутнє, від якого залежить соціально-економічне благополуччя нашої країни і здоров'я населення в наступні роки. Мотивація до здорового способу життя серед студентства, формування у них високого поведінкового рівня по відношенню до свого способу життя є актуальним питанням сьогодення.

Особливо актуальною є проблема забезпечення високого рівня фізичного, морального і психічного здоров'я молоді різноманітними засобами. Адже якість здоров'я населення в останні роки має тенденцію до погіршення, що значною мірою зумовлюється нестабільністю суспільства, неповноцінним харчуванням, недостатньою медичною допомогою, забрудненням довкілля, зниженням життєвого рівня населення країни. Внаслідок цього спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, зокрема студентів вищих навчальних закладів. Питання здорового харчування на теперішній час є досить поширеним, і позитивним є той факт, що здорове харчування зараз у моді, особливо серед здобувачів вищої освіти.

Мета роботи – проаналізувати шляхи здорового харчування здобувачів вищої освіти.

В Україні багато науковців досліджують сучасну проблему здорового харчування, зокрема: Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., Передерій В., Григоров Ю, (Н. Абаскалова, Э. Вайнер, С. Громбах, Г. Даніленко, С. Изаак, М. Индреев, В. Колбанов, Л. Сущенко, Е. Чепурних, та інші [ 2, с. 2- 3].

Сучасні дослідники (В. К. Бальсевич, Б. М. Бахмудов, И. И. Брехман, Э. Г. Булич, П. В. Бундзен, И. Бутенко, А.П. Видюк, М. Я. Виленский, С. В. Гончарук, А. А. Кавун, А. П. Кизько, А. Г. Кузьменко, В. П. Петленко, Г. А. Петросян, И.М. Трахтенберг, А.В, Чоговадзе) визначають, що більшість слухачів вищої школи не займаються формуванням свого здоров'я, оскільки це вимагає вольових зусиль, їх увага спрямована в основному на попередження порушень здоров'я та реабілітації втраченого [3, с. 56].

Огляд науково-методичної літератури засвідчив зростання інтересу багатьох науковців до проблеми шкідливого харчування. Розвідка базується на наукових доробках українських і зарубіжних учених: І. Должанського, Т. Говорушко, Т. Кривенко, Я. Юрика, О. Яцунь та ін. Цінними у дослідженні проблематики здорового харчування молоді стали роботи: А. Дороніна, А. Жаринова, Л.Капрельянц, А. Кльонова, А. Покровського, В. Смоляр, А. Угольова, О. Філіппєва та ін [4, с. 72].

Незважаючи на покращення умов життя людини внаслідок розвитку цивілізації (скорочення частки важкої фізичної праці у зв'язку з автоматизацією і комп'ютеризацією), рівень здоров'я населення все-таки не покращується. Можна виділити основні причини цього явища: дієтичні та побутові деформації способу життя людини; екологічні та соціальні фактори; шкідливі звички, в т.ч. алкоголізм, куріння, наркоманія [5, с. 117].

В. Власов зазначає, що здорове харчування - це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я та профілактиці захворювань. У здоровому харчуванні Гойчук А. пропонує дотримуватись таких правил: дотримуватися режиму харчування; споживати різноманітну їжу, розмежовувати помірність повсякденного і святкового харчування; включати у свій раціон овочі та фрукти, бажано у свіжому вигляді, а також квашені овочі, не нехтувати рослинною олією; віддавати перевагу м'ясу, молоку і молочним продуктам невисокої жирності; використовувати молочнокислі продукти, включати в раціон рибу і морепродукти; використовувати в раціоні хліб із борошна грубого помелу, цільно-зерновий хліб; приймати полівітамінні препарати, особливо у весняний період, коли розвивається авітаміноз [5, с.120].

Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами, скорочує ризик хронічних захворювань і розладів у здобувачів вищої освіти, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак.

Багато молодих людей не знають, як правильно харчуватися, і тим самим послаблюють свій імунітет, піддаючи організм небезпеці. Деякі свідомо не надають сенсу правильному харчуванню. Але ж здорове харчування відіграє найважливішу роль в профілактиці і лікуванні багатьох захворювань, забезпечує зростання, життєдіяльність і розвиток людини [6, с. 29].

Таким чином, здорове харчування необхідне здобувачам освіти. Їжа, яку ми вживаємо є джерелом енергії, яку організм витрачає у процесі своєї життєдіяльності. Саме вона дозволяє нашим клітинам і тканинам оновлюватися. І чим більш здорове харчування людина собі забезпечує, тим швидше оновлюється її організм.

При дотриманні елементарних правил раціонального харчування можна уникнути низки проблем, які так чи інакше можуть проявитися на самопочутті людини. Постійне залучення до занять фізичною культурою та елементарне дотримання раціонального харчування можуть гарантувати людині будь-якого віку хороший стан здоров'я та гарного самопочуття.

#### **Список літератури:**

1. Дехтярьова О.О., Дехтярьова Ю.О., Пальчик О.О. Здоров'язбереження студентів як багатофакторна педагогічна проблема. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2016. С. 70-76.

2. Гуліч М. П., Онопрієнко О.М. Харчування – вагомий фактор збереження здоров'я населення. Тези доп. наук.-практ. конф. «Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України» (до 120-річчя з дня народження академіка О. М. Марзєєва) м. Київ, 24-25 квітня 2003 р. Електронний ресурс. Режим доступу:<http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/efa1b54347f228dec2256d95004e250e?OpenDocument>

3. Дехтярьова О.О., Каденко І.В. Валеологічна культура як ефективний засіб підвищення рівня здоров'я студентської молоді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах / Запорізьк. обл. ін-т післядипл. пед. освіти. Запоріжжя, 2019. Вип. № 62. С. 55-59.*

4. Гакман А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей / А. В. Гакман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – 2016. – Випуск 19. – Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер». С. 71-78.

5. Міхеєнко О.І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 116-121.

6. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. – СІНДІ. Україна. Київ. 2001. 29 с.