

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ У ХХІ СТОЛІТТІ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

XLVIII Міжнародної наукової студентської
конференції за підсумками науково-дослідних робіт
студентів за 2024 рік

(м. Полтава, 10 квітня 2025 року)



ПОЛТАВА 2025

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ (ПУЕТ)

*До Дня науки в Україні та
Міжнародного року
кооперативів 2025*

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ
НАУКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ
ОСВІТИ У ХХІ СТОЛІТТІ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

XLVIII Міжнародної наукової студентської
конференції за підсумками науково-дослідних робіт
студентів за 2024 рік

(м. Полтава, 10 квітня 2025 року)

**Полтава
ПУЕТ
2025**

ВИХОВАННЯ ХАРЧУВАННЯ: 10 КРОКІВ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА

А. О. Шендрик, студентка спеціальності Харчові технології, група РТ б-11

А. Б. Бородай, канд. вет. наук, доцент кафедри технологій харчових виробництв і ресторанного господарства – науковий керівник

Полтавський університет економіки і торгівлі

Надбання студентською молоддю навичок здорового способу життя, до яких належить раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, фізична активність, є актуальною проблемою. Більшість молодих людей, навіть за наявності у них хронічних захворювань, вважають себе здоровими. Це пов'язано із переоцінкою своїх сил і можливостей, часто відсутністю знань про хвороби аліментарного характеру, чинники ризику або небажання їх враховувати.

Харчування студентів має свої особливості, оскільки це період активного навчання, соціалізації та адаптації до нового способу життя. Студентський спосіб життя часто поєднує в собі велику кількість стресу, занять, соціальних подій і обмежений бюджет, що може впливати на вибір харчових продуктів і стиль харчування. Виховання правильного харчування є важливим етапом у житті кожного студента. Це період, коли молоді люди формують свої звички, що можуть вплинути на їхнє здоров'я та добробут в майбутньому. Правильне харчування допомагає покращити концентрацію, зберігати енергію та підвищувати рівень продуктивності [1].

Аналіз фактичного харчування здобувачів 1–3 курсів ПУЕТ виявив, що в понад 38,4 % студентів добова енергетична цінність є недостатньою, у 23,5 % випадків на фоні нераціонального розподілу раціону протягом дня спостерігається її надлишок. Щоденний сніданок мають 62,6 % опитаних, 19,5 % інколи снідають, у 17,9 % студентів сніданок відсутній. Свіжі овочі й фрукти вживають щодня тільки 47,4 % і 51,6 % відповідно), частина здобувачів споживає їх епізодично протягом тижня (33,8 % і 35,6 % відповідно).

Тому, спираючись на основні проблеми в харчуванні респондентів, розглянемо 10 кроків, які можуть допомогти студентам у вихованні правильних харчових звичок. Крок 1. Планування

своїх прийомів їжі, щоб уникнути випадкових перекусів шкідливою їжею. Крок 2. Регулярність прийому їжі – важливо їсти регулярно, щоб підтримувати стабільний рівень цукру в крові і запобігти відчуттю втоми чи головного болю. Рекомендовано мати три основних прийоми їжі й 1–2 здорових перекуси протягом дня. Крок 3. Харчування повинне бути збалансованим, з достатньою кількістю білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мінералів. Важливо включати в раціон овочі, фрукти, злаки, молочні продукти та нежирне м'ясо. Крок 4. Правильний рівень гідратації є важливим для нормальної роботи мозку, підтримки енергії та фізичної активності. Рекомендована норма споживання води – 30 мл/кг маси тіла. Крок 5. Здорова їжа на перекус. Часто студенти вибирають швидкі і нездорові перекуси, такі як чіпси, солодощі або фастфуд. Кращі альтернативи – горіхи, йогурти, фрукти, овочі або житній хліб із нежирним сиром. Крок 6. Студентам варто обирати натуральні продукти, уникати напівфабрикатів, фастфуду, оскільки це може призвести до проблем з травленням, підвищення ваги та зниження енергії. Крок 7. Покращення настрою через харчування. Деякі продукти мають позитивний вплив на настрій і зменшують стрес. Наприклад, вівсянка і гречка містять у своєму складі триптофан, який сприяє утворенню серотоніну, темний шоколад – містить фенілаетиламін, завдяки якому виробляються ендорфіни, банани крім серотоніну, містять вітамін B6, який теж необхідний для підняття настрою, горіхи містять триптофан, вітамін B6 і мінерал селен, саме тому важливо включати їх у раціон, щоб підтримувати емоційний стан [2]. Крок 8. Всі страви слід їсти без поспіху, ретельно пережовуючи, що допомагає кращому засвоєнню їжі і сприяє кращому травленню. Це також допомагає уникнути переїдання. Крок 9. Фізична активність не тільки покращує самопочуття, а й допомагає засвоювати корисні речовини з їжі, що позитивно впливає на метаболізм. Крок 10. Кожен організм унікальний, і важливо розуміти, що саме йому підходить. Якщо після вживання певних продуктів з'являються неприємні симптоми, необхідно коригувати свій раціон. Прислухання до власного тіла допомагає уникнути проблем зі здоров'ям і підтримувати оптимальну форму.

Таким чином, здоров'я молодої людини, опірність до несприятливих факторів зовнішнього середовища, ефективність навчання, значною мірою залежать від правильного харчування,

оскільки наслідками негативних тенденцій у харчуванні є чисельні порушення у стані здоров'я, зниження працездатності, а це в свою чергу негативно впливає на економічний розвиток країни.

Список використаних інформаційних джерел

1. Башта А. О. Дослідження особливостей харчування студентської молоді і рівня її усвідомлення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань / Наукові праці НУХТ. 2023. Том 29, № 4. С. 148–161.
2. Продукти, які потрібно вживати, щоб почуватися щасливим. URL: <https://greenpost.ua/news/produkty-yaki-potribni-shhob-pochuvatysya-shhaslyvum-i55607> (дата звернення: 21.03.2025).

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ВИРОБІВ ІЗ БІСКВІТНОГО ТІСТА

Ю. Г. Шугайло, студентка спеціальності *Харчові технології*, група 22-1511-606

Н. С. Палько, канд. техн. наук, доцент кафедри харчових технологій – науковий керівник

Львівський торговельно-економічний університет

Нині важливою проблемою виступає поліпшення структури харчування населення з метою посилення його оздоровчих властивостей, підвищення харчової й біологічної цінності традиційної продукції.

Збільшення обсягів виробництва і споживання борошняних кондитерських виробів в нашій країні за останні роки свідчать про те, що ця група виробів займає важливе місце у структурі харчування. Проте, несприятливе довкілля, економічне середовище та стресовий рівень життя, на жаль, призвели до посилення та збільшення різної кількості захворювань населення, в тому числі ожиріння.

Рецептурний склад борошняних кондитерських виробів піддається коригуванню, що дозволяє створювати на їх основі нові продукти харчування, що відповідають традиційним вимогам до споживних властивостей і сучасним вимогам науки про харчування.

Під час створення кондитерських виробів оздоровчого призначення основну увагу приділено збільшенню вмісту у їх складі функціонально необхідних компонентів, а також зни-

Усова Є. О.	
Особливості перекладу англомовного сленгу	124
Худіяш Д. А.	
Порівняльний аналіз людського та машинного перекладу англомовних текстів	128
Чуйко Д. Р.	
Літературні алюзії в піснях групи «Рамштайн»	131
Чуль С. В.	
Німецька мова у творчості японського композитора Савана Хіройуки	134

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ І РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Багаєв Є. А.	
Використання нутового борошна при виготовленні піци	138
Білек Л. Д.	
Гостинність: нові можливості для економічного зростання України	139
Бруско В. О.	
Використання аквафаби при виготовленні драглеподібних десертів	142
Бруско В. О.	
Ферментовані продукти – новий старий тренд у харчуванні ...	144
Васильковський М. В.	
Як харчова революція змінює нас і світ навколо	146
Власенко А. А.	
Українські суперфуди: реалії буття	149
Гуржій М. М.	
Розроблення технології сучасних з десертів з використанням безглютенового борошна	151
Малтабар М. Д.	
Розроблення рецептури брауні з використанням цукрозамінників	154

Нікулін В. Ю.

Дослідження впливу гідратованого
насіння чіа якості безглютенових хлібців 156

Нікулін В. Ю., Косарева Л. С.

Удосконалення технології крекеру
підвищеної поживної цінності 158

Рева Ю. В.

Гастрономічне кодування культури українців 160

Рева Ю. В.

Удосконалення технології коктейлів
для закладів ресторанного господарства 162

Смаровоз Ю. В.

Вишня в культурі українців:
гастрономічно-фольклорні пошуки 164

Смаровоз Ю. В.

Нові технології енергетичних
батончиків підвищеної поживної цінності 166

Тесленко Є. В.

Використання відходів з нетрадиційної
сировини у технологіях харчових продуктів 168

Шевченко Д. С.

Розробка технології соусів-дресингів
оздоровчого призначення 170

Шендрик А. О.

Виховання харчування: 10 кроків до здоров'я студента 173

Шугайло Ю. Г.

Удосконалення технології виробів із бісквітного тіста 175

Яремчук Н. Ю.

Інноваційні добавки для майонезу
підвищеної біологічної цінності 179