

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Природничо-економічний факультет  
Кафедра екології

Дипломна робота (проєкт)  
бакалавра  
з теми: **«ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ  
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА»**

Виконав: студент групи Ecol1-B17  
спеціальності 101 Екологія,  
Трембовецький Максим Олександрович

Керівник: Семерня О.М., д.п.н, доцент

Рецензент: Любинський О.І., д.с-г.н.,  
професор

Кам'янець-Подільський-2021 р

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	5
1. 1 Значення і функції їжі.....	5
1. 2 Харчування та здоров'я населення України.....	12
1. 3 Харчування студентської молоді.....	19
1. 4 Екологія харчування як елемент національної безпеки.....	20
1. 5 Екотрофологія – нова система знань про харчування.....	22
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕНЬ.....	26
2. 1 Мета і завдання роботи.....	26
2. 2 Методики дослідження.....	26
2. 3 Техніка безпеки з охорони праці.....	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
3. 1 Структура харчування студентської молоді.....	35
3. 2 Дотримання режиму та правил раціонального харчування студентами...40	
3. 3 Харчування і здоров'я студентської молоді.....	42
ВИСНОВКИ .....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

## ВСТУП

Для людини харчування – це основний (і чи не єдиний керований) чинник, що забезпечує здоров'я, нормальний розвиток, довголіття, творчий потенціал, продуктивність праці. Рівень виробництва харчової продукції визначає якість життя спільноти людей, їх працездатність, впливає на долі цілих народів [11].

Аналіз динаміки харчування різних груп населення України свідчить про те, що за останнє десятиліття істотно порушилася структура харчування українців. Спостерігаються значні відхилення від формули збалансованого харчування передусім за рівнем споживання вітамінів, хімічних макро- і мікроелементів, біологічно цінних поживних речовин рослинного походження та інших біологічно активних речовин, які виконують важливу роль у підтриманні нормального обміну речовин [13].

В Україні державна політика в галузі харчування сьогодні перебуває на стадії формування. З огляду на це фахівцям різних галузей виробництва і науки належить вирішити низку важливих завдань, серед яких здійснення освітніх програм у сфері харчування, пропагування основ раціонального харчування серед населення є одними з найважливіших. На виконання цих завдань в Білоцерківському державному аграрному університеті пропонується вивчення дисципліни екотрофології, яка узагальнює наукові та практичні досягнення в галузі харчування людини.

Екотрофологія – нова для нашої країни наука, яка виникла на стику різних наук, її теоретичний каркас тільки формується. Цей каркас має постійно доповнюватися, нарощуватися, для того щоб поступово сформувалася струнка система аксіом, законів, концепцій екотрофології [5].

Проблема раціонального харчування складна і широкомасштабна. Вона є своєрідним відображення соціального добробуту країни та населення і наразі

в Україні не вирішена. Проте слід зазначити, що причиною порушення структури харчування населення України є не тільки низька купівельна спроможність, а й низька культура споживання, неосвіченість у галузі харчування, тому сфера вивчення предметів з харчування людини повинна поширюватись на всі навчальні заклади.

**Актуальність теми.** Харчування студентів в вищих, середніх учбових закладів в даний час перебуває на етапі розвитку та несе великий вклад для подальшого розвитку громадського харчування.

Також є необхідність у проведенні дослідження структури харчування шкільної та студентської молоді та вивчення рівня її обізнаності в проблемах раціонального харчування.

**Мета роботи:** вивчення структури й екологічних проблем харчування студентської молоді Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка та виявлення її обізнаності в проблемах раціонального харчування.

Для досягнення поставленої мети необхідно було виконати наступні **завдання:**

1. провести соціологічні дослідження структури харчування студентів різного віку в університеті;
2. дослідити рівень освіченості студентів в сфері харчування людини;
3. зробити статистичну обробку даних соціологічного дослідження;
4. порівняти дані, одержані для різних груп студентів.

**Об'єкт дослідження** – система харчування студентської молоді.

**Предмет дослідження** – екологічні аспекти харчування студентів Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка.

**Структура та обсяг роботи:** дипломна робота викладена на 48 сторінках друкованого тексту та складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 23 найменувань.

## ВИСНОВКИ

1. Нами було проведено соціологічні дослідження структури харчування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка. Враховуючи епідеміологічну ситуацію і навчання з використанням дистанційних технологій, і для більшого охоплення аудиторії соціологічне дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою Google-форми. Нами була розроблена анкета, яка містила в собі 13 запитань. Форма і відповіді фіксувалися на домені корпоративної пошти @kpn.edu.ua;

2. Дослідивши рівень освіченості студентів у сфері харчування людини було встановлено, що більшість студентів задоволені своїм харчуванням. Але деякі додаткові уточнюючі питання, які задавалися під час анкетування, можуть свідчити, на нашу думку, про низьку культуру та низький рівень освіченості в галузі харчування, особливо серед студентів не природничих спеціальностей. Проте більшість студентів (понад 50%) усвідомлює, що харчування є головним чинником, який впливає на здоров'я. Майже третина опитаних у всіх вікових групах вважають харчування важливим, але не головним чинником здоров'я і на думку 1–3%, харчування мало впливає на здоров'я. Так майже 85% визнають необхідність вивчення такого курсу, на противагу 15,4% заперечення;

3. В результаті статистичної обробки даних соціологічного дослідження та їх порівняння було встановлено, що більшість студентів має вкрай нераціональний режим харчування, хоча відносно нормально забезпечений за макро- і мікронутрієнтами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Батечко С.А., Деревянко Н.А. Руководство по нутрициологии. Философия здоров'я "Тянши". – К.: АВРИО, 2006. – 500 с.
2. Безпека харчування: сучасні проблеми: Посібник-довідник / Укл.: А. В. Бабюк, О. В. Макарова, М. С. Рогозинський, Л. В. Романів, О. Є. Федорова - Чернівці: Книги - XXI, 2005. - 456 с
3. Бременер С.М. Витамины в домашнем питании. - М.: Пищевая промышленность, 1974. - 71 с.
4. Ветеринарно-санітарна експертиза з основами технології і стандартизації продуктів тваринництва / О.М. Якубчак, В.І. Хоменко, С.Д. Мельничук та ін.; За ред. О.М. Якубчак, В.І. Хоменка. - Київ, 2005. - 800 с
5. Власенко В.М., Димань Т.М., Ківа М.С. Екотрофологія - нова система гуманістичних знань // Аграрні вісті. - 2004. - №3.
6. Возіанов О.Ф. Харчування та здоров'я населення України // Журнал Академії медичних наук України. - 2002. - Т. 8, № 4. - С.645-657.
7. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. - М.: Медицина, 1990. - 160 с.
8. Горбатова К. К. Биохимия молока и молочных продуктов. - М.: Колос, 1997. - 288 с.
9. Губа Н.И. Овощи и фрукты на вашем столе. - Киев. Урожай, 1990.
10. Демографічна криза в Україні: її причини і наслідки: Зб. матеріалів / Верховна Рада України. Комітет національної безпеки і оборони. - К., 2003. - 430 с.
11. Димань Т.М., Барановський М.М. Екотрофологія як міждисциплінарний холистичний підхід до вирішення проблем харчування людини / Зб. матеріалів Між народ. наук.-практ. конф. "І-й Всеукраїнський з'їзд екологів". М.Вінниця, 4-7 жовтня 2006 року. - Вінниця: УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2006. - С.83-86.
12. Димань Т.М., Мазур Т.Г., Нагорнюк О.М. Структура харчування студентської молоді / Мат. І Міжнарод. наук.-практ. конф. "Екотрофологія.

Сучасні проблеми" (30 травня - 1 червня 2005 р.).- Кам'янець-Подільський, 2005. - С.153-156.

13. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навчальний посібник / Т.М. Димань, М.М. Барановський, Г.О. Білявський, О.В. Власенко, Л.В. Мороз. - Київ: Лібра, 2006. - 304 с.

14. Кисляковская В.Г. и др. Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада - 2-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1983.-207 с, ил.

15. Методичні рекомендації з написання розділу "Охорона праці" в дипломних роботах студентів агрономічного, екологічного, економічного, зооінженерного факультетів та факультету ветеринарної медицини / О.І. Розпутній, І.В. Перцьовий, С.В. Куркіна та ін. / Кам'янець-Подільський. - 24с.

16. Нагорнюк О.М. Екологія харчування - важливий елемент національної безпеки / Мат. I Міжнарод. наук.-практ. конф. "Екотрофологія. Сучасні проблеми" (30 травня - 1 червня 2005 р.).- Кам'янець-Подільський, 2005. - 285 с.

17. Припутіна Л.С., Белоцкая В.В. Пищевые продукты в питании человека. - К.: Здоров'я, 1984. -96с.

18. Сердюк А.М. Еколого-гігієнічні проблеми харчування // Журнал Академії медичних наук України. - 2002. - Т. 8. - № 4. - С.677-684.

19. Смоляр В.И. Рациональное питание. - К.: Наук, думка, 1991. - 368 с.

20. Соціальний портрет молоді м. Білої Церкви / К.В. Плівачук, Т.М. Димань, П.І. Юхименко та ін.; За заг. ред. П.І. Юхименка. - Кам'янець-Подільський: Видавництво Семенка Сергія, 2005. - 154 с.

21. Україна в цифрах у 2001 році. - К.: Держкомстат, 2001. - 261 с.

22. Харчування людини / Т.М. Димань, М.М. Барановський, М.С. Ківа та ін.: Під ред. Т.М. Димань. - Кам'янець-Подільський, 2005. - 300 с.

23. Фома опитування студентів <https://forms.gle/LqvizkzU7gp6AbpUA>

24.