

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ
КАФЕДРА ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Люблінської політехніка
Технічний університет Молдови
Словацький аграрний університет
Ліонська ветеринарна школа
Академія технічних наук України
Інститут продовольчих ресурсів НААН
Національний університет харчових технологій
Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя
Таврійський державний агротехнологічний університет
ім. Дмитра Моторного
Центральноукраїнський національний технічний університет
Національний університет біоресурсів та природокористування України

**МАТЕРІАЛИ
ВОСЬМОЇ МІЖНАРОДНОЇ**

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ІНТЕГРАЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ
НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
ХАРЧОВОЇ ІНДУСТРІЇ»**

16-17 грудня, м. Черкаси



Черкаси 2024

УДК 664.013.22:330.341.1](063)
ББК 65.304.25-4я431
МЗ4

Редакційна колегія:

Григор О. О., д. політ. н., професор;
Осипенкова І. І., к.т.н., доцент;
Бондарчук З. В., к.т.н., доцент;
Батраченко О. В., д. т. н., професор

Відповідальний за випуск:

Куриленко Ю.М.

^{МЗ4} Матеріали восьмої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії». — вид. ФОП Гордієнко Є.І., Черкаси, 2024 — 119 с.

Розглянуто актуальні економічні, екологічні, та історичні питання в напрямку розвитку харчової індустрії. Проаналізовано проблеми інтеграції України в світовий економічний простір, перспективи та тенденції розвитку харчової промисловості в Україні. Розкрито інноваційні шляхи розвитку в індустрії харчування України і світу, розвит функціонального харчування, як здорового способу життя, інноваційні методи контролю в технології харчових виробництв.

Для науковців, студентів, аспірантів та фахівців галузі.

УДК 664.013.22:330.341.1](063)

ББК 65.304.25-4я431

© Авторські тексти, 2024

СЕКЦІЯ 1
НОВІТНІ ПІДХОДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В ХАРЧОВІЙ ІНДУСТРІЇ

<i>Palianychka Nadiia, Kovalyov Alexandr, Chervotkina Oleksandra</i> JUSTIFICATION OF THE EFFICIENCY OF USING PULSE HOMOGENIZATION FOR DISPERSION OF EMULSIONS	9
<i>Батраченко О. В.</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОЕКТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ЛІНІЙ М'ЯСОПЕРЕРОБНИХ ВИРОБНИЦТВ	12
<i>Белінський О. В., Галенко О. О.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ НА ОСНОВІ БОРОШНА З РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ	14
<i>Батраченко О. В., Орел В. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНИХ СПОСОБІВ МАРИНУВАННЯ М'ЯСНОЇ СИРОВИНИ	16
<i>Батраченко О. В., Дорошко Д. Р.</i> АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗРОБКИ НОВИХ СПОСОБІВ ВИГОТОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ	17
<i>Вербицький С. Б., Пацера Н. М., Вербова О. В.</i> ІН'ЕКТОРИ РОЗСОЛУ: ЕФЕКТИВНІСТЬ, БЕЗПЕЧНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАНДАРТИЗАЦІЇ	19
<i>Вечірко Т. О., Козаченко А. В., Поштаренко Д. Г., Чепурна О. Л.</i> ТОПІНАМБУР ЯК ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА ДЛЯ СПИРТОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ	22
<i>Дейниченко Г. В., Дмитревський Д. В., Гончар Д. О.</i> АНАЛІЗ КОНСТРУКЦІЙ УСТАТКУВАННЯ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОЦЕСІВ БАРОМЕМБРАННОЇ ОБРОБКИ ФРУКТОВИХ СОКІВ	25
<i>Ковальчук В. С., Польовик В. В., Корецька І. Л.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОГО БОРОШНА У ТЕХНОЛОГІЯХ ДЕСЕРТІВ	28

Коденець В.М., Сухенко В.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПИВА З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ СПОСОБІВ АКТИВАЦІЇ ПРОЦЕСІВ РОЗМНОЖЕННЯ ТА ФЕРМЕНТАЦІЇ ДРІЖДЖІВ	30
Кочкіна Д.П., Ковальов О.О., Паляничка Н.О. ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРОБЛЕМИ ВИГОТОВЛЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ БАТАРЕЙОК НА ОСНОВІ ВІДХОДІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ	31
Куракін О. Б., Дерманська А. В., Нінім'ягін Д. В. РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ СОУСІВ ЕМУЛЬСІЙНОГО ТИПУ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ ЗБАГАЧЕНОГО ОЛІЙНОГО НАПІВФАБРИКАТУ	34
Куракін О. Б. ШЛЯХИ РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ БІСКВІТНИХ ВИРОБІВ	37
Кучеренко О.С. ЕФІРНІ ОЛІЇ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ ЗЕРНОВИХ КУЛЬТУР	40
Набатніков Н. А., Чепурна О. Л. УДОСКОНАЛЕННЯМ ТЕХНОЛОГІЇ БЕЗАЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ НА ОСНОВІ ПЛОДОВО-ЯГІДНИХ СОКІВ ТА РОСЛИННИХ ЕКСТРАКТІВ	41
В.В. Макогін ДЕРЖАВНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ДОТРИМАННЯМ ЗАКОНОДАВСТВА НА ПІДПРИЄМСТВАХ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ	43
Панченко Д. В., Осипенкова І. І. АНТИОКСИДАНТІВ У МОЛОЧНИХ ЖИРОВМІСНИХ ПРОДУКТІВ	47
Позднякова В. А., Гузь В. Р., Шевченко Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ В ТЕХНОЛОГІЯХ ВИГОТОВЛЕННЯ М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ	48
Покотилюк Ю. О., Корецька І. Л. ВИКОРИСТАННЯ ЕРИТРИТОЛУ У ТЕХНОЛОГІЇ БІЛКОВОГО НАПІВФАБРИКАТУ	50

Попов Д. В., Осипенкова І. І. РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ КОМБІНОВАНИХ МОЛОЧНИХ НАПОЇВ НА ОСНОВІ МОЛОЧНОЇ СИВОРОТКИ	52
П'ясецький Р. В., Бондарчук З. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПИВА З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ СПОСОБІВ СТАБІЛІЗАЦІЇ	54
Сараненко О. С., Чепурна О. Л. ОБГРУНТУВАННЯ ВИБОРУ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ ПРИ ВИРОБНИЦТВІ БЕЗАЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ	56
Сербін В. І., Сухенко В. Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ МЕДОВИХ НАПОЇВ	58
Тарасенко Р.Б., Андронович Г.М., Куриленко Ю. М. МУЛЬТИНУТРИЄНТНІ НАПОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ НА ОСНОВІ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ	59
Устенко Т. Г., Осипенкова І. І. ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПШЕНИЧНОГО СОЛОДУ У ТЕХНОЛОГІЇ ПИВА	61
Холод А.М., Пасічний В.М. РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ М'ЯСНИХ ХЛІБІВ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПОЗИЦІЙ РОСЛИННОГО ПОХОЖЕННЯ	63
Чепурна О. Л. ВИКОРИСТАННЯ ПИВНОЇ ДРОБИНИ, ЯК ПОБІЧНОГО ПРОДУКТУ ПИВОВАРНОГО ВИРОБНИЦТВА, В М'ЯСОПЕРЕРОБНІЙ ПРОМИСЛОВOSTІ	65
Шапіренко Д.О., Силка І.М., Польовик В.В. РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ НИЗЬКОКАЛОРІЙНИХ МУСІВ ДІЄТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ	67

СЕКЦІЯ 2
СУЧАСНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕЧНОГО
ТА ОЗДОРОВОЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Starynets O. A., Shestel O. G. PECULIARITIES OF CATERING ORGANISING FOR PRIMARY SCHOOLCHILDREN UNDER MARTIAL LAW	71
Івашина Л. Л., Бишовець Л. Г. ПРОЗЕРИ ТА СОЛОДОВІ ЕКСТРАКТИ: ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ХАРЧУВАННІ	73
Кандиба П.О. ВАЖЛИВІСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ	76
Кандиба П. О. ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	78
Матусевич А. М. АДАПТОГЕНИ В ТРЕНУВАННІ	80
Матусевич А. М. ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ	81
Матусевич А. М. ВЖИВАННЯ ВОДИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ	83
Субота В. В. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	84
Субота В. В. ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ХАРЧОВА БЕЗПЕКА	87
Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. ЄКОПРОДУКТИ: ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ВАШОГО ДОВГОЛІТТЯ	90
Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ	92
Онопрієнко О. В., Винник В. Д. БІОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ХАРЧОВОЇ СИРОВИНИ І ПРОДУКТІВ	95

Онопрієнко О. В., Винник В. Д. ВИКОРИСТАННЯ ПЕСТИЦИДІВ, НІТРАТІВ ТА НІТРИТІВ У ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ	98
Субота В. В. ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ХАРЧОВІ ДОБАВКИ	100
Ярославська Л. П., Загородній В. В. СНІДАНОК У РЕЖИМІ РОБОЧОГО ДНЯ СТУДЕНТА	103

СЕКЦІЯ 3 ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХАРЧОВОЇ ІНДУСТРІЇ

Herman I.V., Starynets O.A. PROMISING LEVERS FOR THE RESTAURANT BUSINESS DEVELOPMENT IN UKRAINE	107
Ахтемов С. Е., Ковальов О. О. АНАЛІЗ ВИДІВ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ, ЩО Є НАЙБІЛЬШ ПРИДАТНИМИ ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ПОЛІМЕРНОЇ ТАРИ	109
Коришиков З. О., Ковальов О. О. ОЦІНКА ЗБИТКІВ СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА РЕГІОНУ ТА ПЕРЕРОБНОЇ ГАЛУЗІ ВІД ПІДРИВУ ДАМБИ КАХОВСЬКОЇ ГЕС	110
Кочкіна Д. П., Ковальов О. О. ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОПОНІКИ В ПРОМИСЛОВИХ МАСШТАБАХ	112
Куриленко Ю. М., Сухенко В. Ю. ПЕРСПЕКТИВНІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМСТВ ХАРЧОВОЇ ГАЛУЗІ	115

дотримання агро-технології вирощування тощо. Локалізація нітратів в окремих частинах рослин нерівномірна. Як правило, більша частина нітратів міститься у провідній системі (стебла, кочериги, черешки листя, серцевина) та в покривних частинах (шкірка, покривні листя).

Під час зберігання більшості видів сировини вміст нітратів в них зменшується, але в окремих видах він лишається незмінним (цибуля ріпчаста, редиска) або навіть збільшується (зелень, морква). На динаміку нітратів при зберіганні впливають температура, вологість, освітлення, вентиляція, санітарний стан приміщень і тари. При травмуванні сировини, підвищенні активності дихання та ступеня забруднення, різких коливаннях температури і вологості прискорюється перетворення нітратів у нітрити, зростає небезпечність сировини.

У процесі технологічної обробки (миття, бланшування, відварювання, обжарювання, стерилізація тощо) вміст нітратів зменшується за рахунок їх екстрагування та перетворення. Ефективним в цьому сенсі методом переробки є квашення, маринування та соління овочевої сировини. Але, як і у випадку термічної обробки, зменшення вмісту нітратів відбувається переважно за рахунок їх екстрагування. Тому відвари, екстракти, маринади, розсоли не можна використовувати на харчові цілі. Темп зниження вмісту нітратів і нітритів під час технологічної обробки залежить від режимів, тривалості обробки і виду сировини.

Список використаної літератури:

1. Аналітичні методи органічного синтезу. (О. Г. Юрченко, В. М. Родіонов. — Курс лекцій. — Київ, НТУУ "КПІ" . 2009 р. 47 с.
2. Димань Т.М. Безпека продовольчої сировини і харчових продуктів / Т.М. Димань, Т.Г. Мазур. – К.: Академія, 2011. - 520 с.
3. Бойчук, Ю.Д. Екологія і охорона навколишнього середовища : навчальний посібник / Ю.Д. Бойчук, Е.М. Солошенко, О.В. Бугай. – 4-те вид., випр. і доп. – Суми : Університетська книга, 2013. – 316 с.
4. Сопронюк, М. Т. Нітрати – прихована небезпека / М. Т. Сопронюк // Безпека життєдіяльності. – 2013. – № 7. – С. 26–27

УДК 796.015.6:613.292

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

*Субота В.В., старший викладач кафедри
фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний Університет*

На сьогоднішній день на ринку представлена величезна кількість добавок, оскільки наш раціон харчування не є збалансованим. Саме харчові добавки, які мають збалансований склад покращують внутрішні процеси організму, допомагають підтримувати організм в хорошій фізичній формі. Любителі

фізичних навантажень мають розуміти пряму необхідність поєднання тренування з грамотно організованим, збалансованим харчуванням для нормальної роботи організму та збереження здоров'я.

Питанню корисних харчових звичок, харчових добавок, взаємозв'язку фізичних навантажень з раціональним харчуванням приділили дослідники Техаського університету (Моллі Брей та ін.). Доцільність використання раціонального спортивного харчування спортсменами під час фізичних навантажень та після них, доведена дослідженнями зарубіжних та вітчизняних учених: О. О. Борисової, Б. А. Плишем, В. М. Смульського, В. Т. Яловики та ін..

Важливого значення набуває питання харчування людей які отримують фізичні навантаження, займаються спортом. Організм, який працює в інтенсивному режимі, найбільш гостро потребує отримання білків, жирів і вуглеводів. Нинішня актуальність щодо харчування людей, які ведуть здоровий спосіб життя, потребує більш доцільного наукового підходу до використання функціональних продуктів, харчових речовин та спортивних добавок. Дане питання і зумовило мету нашого дослідження.

Сучасне виробництво продуктів харчування економить на якості, що помітно позначається на корисних властивостях їжі. Продукція піддається ретельному очищенню і іншим процедурам, оскільки таким чином виробник може значно збільшити свій прибуток, натомість, вміст вітамінів, мінералів та інших корисних речовин в такій їжі значно знижується.

Чимало людей розвинули у собі справжню хемофобію, вбачаючи абсолютне зло в будь-яких (навіть найнешкідливіших добавках) - і готові відмовитися від більшості продуктів, нерідко на шкоду різноманітності свого раціону харчування.

На думку деяких лікарів, набагато виправданішим, аніж панічний страх перед харчовими добавками «Е» - є розумне обмеження споживання кухонної солі, цукру, виключення споживання продуктів, що містять транс-жири (маргарини, кондитерські, кулінарні жири та інші продукти, що містять гідрогенізований жир).

Важливо пам'ятати, що у вживанні тих чи інших продуктів які містять харчові добавки, суттєве значення має – поміркованість. Харчові добавки, потрапляючи в організм, не повинні перевищувати рекомендовану кількість.

Встановлено перелік харчових добавок, дозволених для застосування під час виробництва харчової продукції, які при дотриманні регламенту їх застосування не становлять небезпеки для здоров'я людини.

Варто розвіяти міф про те, що наш організм сам в змозі впоратися з проблемами, які йому завдаються важкими фізичними навантаженнями. Дійсно, багато необхідних речовин ми отримуємо з їжі, але якщо людина активно займається спортом і не може уявити себе без важких фізичних навантажень, повинна особливо ретельно збагачувати свій організм вітамінами – речовинами, які беруть участь в регулюванні процесів. Бідний раціон позбавлений необхідних для нормальної роботи організму речовин, позначається на здоров'ї (погіршується стан шкірних покривів, волосся, нігтів, м'язів і суглобів..) і призводить до погіршення самопочуття, фізичного та

емоційного виснаження. Їжа не може задовольнити всі потреби організму, особливо який піддається фізичним навантаженням, тому потрібно самому себе насичувати корисними елементами.

На сьогодні, ми маємо величезну кількість добавок на ринку - спалювачі жиру, протеїнові, амінокислоти, полівітаміни, посттренировальні комплекси, добавки, що містять омега жирні кислоти, і багато інших.

Перелік та характеристики найпопулярніших науково схвалених спортивних добавок.

Амінокислоти:

- 3 розгалуженим ланцюгом (BCAA) - сприяють більш інтенсивному спалюванню жиру, допомагають зменшити болі в м'язах.

- Кон'югована лінолева кислота (КЛК) - містить омега жирні кислоти, відомі як "хороший жир". Вони захищають м'язи від пошкоджень та сприяють спалюванню жиру в організмі.

Полівітаміни. Під час фізичних навантажень в організмі відбувається величезна втрата вітамінів. Їх правильний прийом дуже необхідний для повноцінної роботи організму. Передозування вітамінами викликає алергію, тому слід обережно і правильно їх приймати.

Протеїн - стимулює ріст м'язів. В основному він випускається у формі порошку або батончиків, що робить процес зручним для швидкого отримання білка.

Глутамін - допомагає підвищити роботу м'язів шляхом регулювання рівня глікогену в організмі. Крім того, сприяє зняттю втоми і знижує ризик інфекції.

Креатин - застосовується в спорті для підвищення результатів анаеробних навантажень, сприяє збільшенню сили і росту скелетної мускулатури. Безпечна денна доза креатину - 3 гр.

L-карнітин - сприяє позбавленню від жиру, покращує роботу серця, зміцнює кістки та імунну систему. L-карнітин випускається в таблетках, капсулах і у формі рідини. Безпечною денною дозою L-карнітину вважається 2-4 гр., щоб запобігти передозуванню.

Глюкозамін - зменшує больовий синдром і гальмує розвиток дегенеративних процесів в суглобах, зміцнює їх та зв'язки. До його складу входять речовини, що прискорюють регенерацію хрящової тканини.

Сьогодні на ринку спортивних харчових добавок, представлене їх розмаїття. Залишається лише грамотно підібрати ті з них, які відповідають індивідуальним потребам і які необхідні для досягнення поставленої мети. Філософія до вживання добавок така – «Спочатку їжа». Рішення щодо прийому спортивних добавок має бути чітко виваженим та обдуманим і краще проконсультуватись з фахівцем.

Будьте обережні і уважні до себе! Лише захищаючи власне здоров'я, ви зможете досягти поставлених спортивних цілей.

Список використаної літератури

1. Суббота В. В. Безпека та технології харчових продуктів / В.В. Суббота // Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та

інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії» Том І. – вид . ФОП
Гордієнко Є.І., Черкаси, 2020. – С. 92-95.

2. Субота В.В. Харчові добавки: класифікація та небезпека/В.В.Субота // V Міжнародна науково-практична конференція «Інтеграційні та інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії» 4-5 листопада 2021 року, м. Черкаси: секція 1 Новітні підходи та інноваційні технології в харчовій індустрії — вид. ФОП Гордієнко Є.І., Черкаси, 2021. — 18-22 с.
3. Огляд спортивних добавок Міжнародного Олімпійського Комітету - <https://bjsm.bmj.com/content/52/7/439.long>
4. World Anti-Doping Agency (WADA) - <https://www.wada-ama.org/en>

УДК [613.2:641.56]:796

СНІДАНОК У РЕЖИМІ РОБОЧОГО ДНЯ СТУДЕНТА

*Ярославська Л.П. – кандидат історичних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Загородній В.В. – кандидат медичних наук,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний університет*

При організації режиму життєдіяльності студента важливим аспектом є дотримання балансу між навчанням і відпочинком, де питанням харчування відводиться особливе значення. Оскільки, оптимізація харчування студентів є вагомою складовою їхнього успішного навчання та фізичного, психічного розвитку, де важливими факторами є вік, стать, курс навчання та фізіологічні особливості. Для здобувачів вищої освіти перших курсів енергетична цінність їжі повинна перевищувати енерговитрати на 5-10 %. Середня добова енергетична цінність раціону молодих людей має становити близько 3000 ккал, однак при значних підвищених фізичних навантаженнях витрати енергії збільшуються можуть досягати 4500 ккал на добу.

Забезпечення правильного харчування сприяє не лише зміцненню здоров'я, нормальному розвитку та життєдіяльності, а й – академічним досягненням.

Режим харчування, раціональне та здорове харчування студентів і насамперед оптимально збалансований сніданок є обов'язковим та незамінним компонентом здорового способу життя людини і можливості повноцінно працювати протягом усього дня. Оптимальний час для сніданку – з 7:00 до 9:00 ранку. Це ідеальний момент, щоб зарядитися енергією на весь день.

Сніданок має становити 25-30 % добової енергоцінності раціону та включати біологічно цінні страви із високим вмістом білка, складних вуглеводів, клітковини та жирів (вершкове масло, жовток яйця), що дає можливість насити організм та активувати його обмін речовин. Філіжанка кави або чашка чаю не замінює повноцінний сніданок. Оптимальне меню