

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'ЄКТОРИ 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 ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

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

допоможе уникнути негативних наслідків втрати рідини в організмі під час занять фізичними вправами. Зважаючи на це вживанню води відводиться значна роль у процесі тренування. Під час тренування вживання води рекомендовано кожні 15 – 20 хв. , не великими ковтками.

Під час виконання фізичних вправ питний режим передбачає вживання рідини, так і після фізичних вправ рекомендовано вживати рідину – кількість становить приблизно 300 мл. Після закінчення виконання фізичних вправ вживання води не має ліміту, можна вживати стільки скільки бажаєте, попередні 300 мл – це обов'язковий мінімум для підтримки необхідного балансу рідини в організмі.

Займаючись фізичними вправами та підтримуючи здоровий спосіб життя фахівці рекомендують вживати не тільки воду, ай інші напої. Плануючи тренування та правильний питний режим, також можна пити соки, воду з лимоном, а також спеціальні спортивні напої, які містять велику кількість корисних речовин.

Під час тренування не слід зловживати кавою та чаєм, ці напої багаті на кофеїни, також не слід зловживати алкоголем та енергетичними напоями. Напої які містять кофеїн слід вживати за півтори – дві години до тренування, щоб уникнути надмірне навантаження на серцеву систему.

Беручи до уваги усе вище сказане можна зробити висновок: слідкуючи простим порадам при організації правильного питного режиму організм буде мати необхідну кількість рідини яка дозволить тримати організм в належному стані під час тренувального процесу.

Список використаної літератури

1. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г. П. Грибан, М. І. Пуздимір, О. Д. Гусак, Ж. О. Твердохліб, Л. В. Трухан, М. О. Сіпліва // *Europejska nauka XXI powieka.* – 2014. – Vol. 10 (23). – Р. 63–64.
2. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. – Київ – К-д: Видво «Меридіан», 2012. – 528 с.
3. Гуліч М.П. Рациональное харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М.П. Гуліч // *Проблемы старения и долголетия.* – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 128-132.

УДК 796.011.1:613.2

ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Субота В.В., старший викладач

*Кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний Університет*

Здоров'я людини є фундаментальним ресурсом для якісного та тривалого життя. У сучасному світі, де все більше людей стикаються з сидячою роботою, стресом і швидким темпом життя, проблеми фізичної активності та здорового

харчування стають надзвичайно важливими. Малорухливий спосіб життя, неправильне харчування та незбалансовані дієти призводять до хронічних захворювань, скорочення тривалості життя та зростання передчасної смертності.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає, що нестача фізичної активності та незбалансоване харчування негативно впливає на емоційний стан і продуктивність людини, сприяючи розвитку депресії та стресу. Дослідники: О.В. Грищенко, Д.І. Василенко, Я.І. Куценко та Л.П. Андрєєва в своїх працях акцентують увагу на важливості правильного поєднання фізичної активності та раціонального харчування для підтримки здоров'я [1].

Глибоке вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та раціональним харчуванням з метою оптимізації здоров'я і покращення фізичної та психічної працездатності людини, а також визначення оптимальних підходів до поєднання фізичних навантажень і правильного харчування для збереження здоров'я, профілактики хронічних захворювань і досягнення тривалого життєвого благополуччя і визначило мету нашого дослідження.

Найважливішим показником успішності людини є ведення нею здорового способу життя - збалансоване харчування та виконання фізичних вправ. Важливо підходити до цього усвідомлено[1].

Фізичне вдосконалення робить особистість сильнішою, розумнішою, добрішою і красивішою. Завдяки добрій фізичній формі у людини підвищується самооцінка, покращується настрій.

При активних заняттях фізичними вправами, процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10—15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі, укріплюють зв'язково-м'язовий апарат. Внаслідок цього підвищується рухливість хребта, покращується постава. Ефект від систематичних занять фізичними вправами відображається і в підвищеній стійкості організму до дії ряду неблагодієвливих факторів. Фізичні вправи активізують регенеративні процеси в бронхах, легеневій тканині, дихальних м'язах, суглобовому апараті грудної клітини і хребта. Вони попереджають ряд ускладнень. У прямій залежності від фізичних вправ знаходиться і функція зовнішнього дихання. Завдяки їм досягається належне співвідношення фаз вдиху і видиху, необхідна глибина дихання, повноцінне розправлення легень і рівномірна їх вентиляція. Фізичні вправи сприяють нормалізації газообміну. Під впливом оптимального фізичного тренування серце і судини укріплюються, викликаються до життя їх резервні сили, серце набуває значної працездатності і витривалості. У крові підвищується рівень ендорфіну, покращується кровопостачання мозку, внаслідок чого клітини насичуються киснем та покращується загальне самопочуття. Спеціальні вправи для окорухових м'язів позитивно впливають на гостроту зору. Різнобічні по своїй структурі і характеру фізичні вправи удосконалюють функції центральної нервової системи, в тому числі і органів чуття, значно впливають на збільшення сили, рівноваженості і рухливості основних нервових процесів — збудження і

гальмування, що веде до покращення регуляції функцій організму. Також, у теперішній час, виявили механізм впливу фізичних вправ на розумову працездатність. Вони збуджують підкоркові центри, покращують діяльність клітин великого мозку. Фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив на обмін речовин. Під впливом вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення, знижується підвищений рівень цукру в крові. Енергетична м'язева діяльність покращує окисні процеси вуглеводного обміну, підвищує засвоєння білків і вітамінів, швидко руйнується адреналін, який виділяється в надлишковій мірі під час емоційного збудження [1].

Дослідженнями останніх років встановлено можливість ціленаправленого впливу фізичних вправ на діяльність системи травлення [2]. Останні стимулюють функції органів шлунково-кишкового тракту (рухову, секреторну і всмоктувальну). Фізичні навантаження через 1,5—2 години після їжі здійснюють позитивно впливають на функції внутрішніх органів. Помірні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову і пігментну функції печічки, підвищують тонічну активність м'язів кишок, жовчного міхура, укріплюють м'язи живота.

Їжа є джерелом енергії і поживних речовин важливих для життя, а харчування — засобом для їх отримання. Саме раціональне харчування є основним елементом підвищення якості життя людини та поліпшення стану здоров'я [2].

Здорове харчування засноване на трьох непорушних принципах: різноманітності, збалансованості, помірності [3].

Різноманітність. Підтримуючи різноманітність, ви зможете уникнути монотонності, а їжа буде смачною і корисною.

Збалансованість. Це означає, що набір продуктів при кожному основному прийомі їжі повинен постачати нашому організму білки, жири, вуглеводи, воду й клітковину, а також вітаміни й мінеральні речовини в раціональному співвідношенні.

Помірність. У кожному споживанні їжі має бути всього трохи, що допоможе не споживати енергії менше або більше, ніж її витрачається в процесі життєдіяльності.

Основи здорового харчування:

- *Харчуватися регулярно* — вживати їжу 5–6 разів на день з інтервалом 2–3 години.
- *Контролювати розмір порцій* — вживати їжу невеликими порціями — не більшими за розмір стиснутого кулака.
- *Обов'язково снідати* — не пропускати ранкового прийому їжі. Вранці обмін речовин швидший, ніж удень та ввечері, тому їжа швидко перетравлюється і забезпечує організм енергією впродовж дня.
- *Збільшити вживання фруктів і овочів* — забезпечити організм клітковиною, мінеральними речовинами та вітамінами. Різноманітні овочі й фрукти потрібно вживати кілька разів у день (більш ніж 500г).
- *Збільшити споживання молочних продуктів* — вживати достатню кількість молочних продуктів середньої і низької калорійності,

обов'язково збагачувати свій раціон сиром твердих сортів із невисоким відсотком жирності.

- *Обмежити споживання цукру.*
- *Загальне споживання солі, не повинне перевищувати однієї чайної ложки (6 грамів) у день. Рекомендується використовувати йодовану сіль.*
- *Вживати достатню кількість води — означає підтримувати нормальний водний баланс в організмі [4].*

Дослідження аспектів фізичного вдосконалення та здорового харчування дозволило краще зрозуміти, як оптимізувати щоденний режим і запобігти розвитку різних хвороб, зокрема тих, що виникають через малорухливий спосіб життя та нездорові харчові звички.

Соціально-обумовлена необхідність цілеспрямованого удосконалення здоров'я людини, повинна сьогодні трансформуватися в культурну необхідність, в прагнення до фізичного удосконалення, та здорового харчування, бо саме це — величезний і дуже важливий крок до здоров'я, довголіття, краси, також, це крок до внутрішнього удосконалення самого себе.

Список використаної літератури

1. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. О 53 Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посіб. : Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. – 328- 331 с.
2. Субота В.В. Основи раціонального харчування /В.В.Субота // Матеріали шостої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії» 3-4 листопада 2022 року, м. Черкаси: секція 1 новітні підходи та інноваційні технології в харчовій індустрії — вид. ФОП Гордієнко Є.І., Черкаси, 2022 — 226-231с.
3. Андрєєва Л.П. Основи дієтології та раціонального харчування. — Київ: Здоров'я, 2019.
4. <http://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sportsmeniv>.

УДК 613.2-049.5

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ХАРЧОВА БЕЗПЕКА

Субота В.В., старший викладач

*Кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний Університет*

Важливим фактором для підтримки життя та зміцнення здоров'я - є достатня кількість безпечного та збалансованого харчування. Наше здоров'я на 70% залежить від правильного здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму. Раціональне харчування забезпечує оптимальне функціонування всіх органів і систем організму, забезпечує йому нормальний розвиток і ріст, визначає фізичний і розумовий розвиток та сприяє формуванню імунітету.