

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ, БУДІВНИЦТВА ТА РАЦІОНАЛЬНОГО  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
КАФЕДРА ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Люблінської політехніка  
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  
Національний університет біоресурсів та природокористування України

**МАТЕРІАЛИ  
ДЕВ'ЯТОЇ МІЖНАРОДНОЇ**

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

*18 – 19 листопада 2025 року, м. Черкаси*



Черкаси 2025

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

*Затверджено Вченою радою  
Черкаського державного  
технологічного університету,  
протокол № 7 від 15.12.2025 р.*

**Відповідальний за випуск:**  
Батраченко О. В.

<sup>МЗ4</sup> Матеріали дев'ятої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії». 18-19 листопада 2025 р., м.Черкаси – Ч.:ЧДТУ, 2025 р. — 171 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, 2025

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1 НОВІТНІ ПІДХОДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ХАРЧОВІЙ ІНДУСТРІЇ

*Koval M.G.*

PROPERTIES OF WATER FOR USE IN FOOD TECHNOLOGIES

..... 11

*Starynets O. A., Shestel O. G.*

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE SLOW FOOD MOVEMENT  
IN CHERKASY REGION .....

14

*Tkachenko O. V.*

EXPANSION OF THE RANGE OF SOUPS AND PURE SOUPS .....

16

*Батраченко О. В., Тодоров М. А., Грабова І. О.*

РОЗРОБКА НОВИХ КОВБАСНИХ ВИРОБІВ ЗІ ЗМЕНШЕНИМ ТЕРМІНОМ  
СУШІННЯ ІЗ УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ БЕЗПЕЧНОСТІ ТА  
ІНТЕРАКТИВНОГО ХАРЧОВОГО ДИЗАЙНУ .....

18

*Батраченко О. В., Орел В. В.*

В УЛЬТРАЗВУКОВЕ МАРИНУВАННЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД  
ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ОБРОБКИ М'ЯСНОЇ СИРОВИНИ .....

19

*Бишовець Л. Г., Горденко А. Ю., Кравченко А. В.*

ВИКОРИСТАННЯ ТОПНАМБУРА В ТЕХНОЛОГІЇ РЕСТОРАННОЇ  
ПРОДУКЦІЇ .....

20

*Бишовець Л. Г., Оліферчук О. Г.*

ІННОВАЦІЙНІ СПОСОБИ УПАКУВАННЯ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ .....

23

*Білецька О. С., Осипенкова І. І., Куриленко Ю. М.*

РОЗРОБЛЕННЯ МУЛЬТИНУТРИЄНТНИХ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ НАПОЇВ НА  
ОСНОВІ РОСЛИННИХ БІОКОМПЛЕКСІВ.....

26

*Бондар Б. С., Неміріч О. В., Кузьмін О. В., Дударев І. М., Литовченко О. М.*

ІННОВАЦІЙНІ СУХІ ПРОТЕЇНОВО-ВІТАМІННІ СУМІШІ ДЛЯ НАПОЇВ  
СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ .....

28

<b>Вербицький С. Б., Пацера Н. М., Вербова О. В., Козаченко О.Б.</b> ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ НА ОБЛАДНАННЯ ХАРЧОВОЇ ГАЛУЗІ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЙОГО ВІДПОВІДНОСТІ НОРМАМ ЄС .....	31
<b>Вечірко Т. О., Осипенкова І. І.</b> РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ЛІКЕРО-ГОРІЛЧАНИХ НАПОЇВ НА ОСНОВІ ТРАДИЦІЙНИХ УКРАЇНСЬКИХ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН .....	34
<b>Герман І. В., Книш М.</b> ЗБАГАЧЕННЯ ХЛІБА БОРОШНОМ З НАСІННЯ ЛЬОНУ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРОДУКТУ	36
<b>Грисюк В. І.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА КРАФТОВОГО РОЗСІЛЬНОГО СИРУ З РОСЛИННИМИ ІНГРЕДІЄНТАМИ .....	38
<b>Дейниченко Г. В., Дмитревський Д. В., Гончар Д. О.</b> ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕМБРАННИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСАХ ОЧИЩЕННЯ ТА КОНЦЕНТРУВАННЯ ФРУКТОВИХ СОКІВ.	40
<b>Дмитренко О. С.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА КРАФТОВОГО ПЕЧІНКОВОГО ПАШТЕТУ З ДОДАВАННЯМ КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ .....	44
<b>Дорошко Д. Р.</b> НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ВИГОТОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ПОРАНЕНИХ НА ЕТАПАХ ЇХ МЕДИЧНОЇ ЕВАКУАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	47
<b>Драчук І. О.</b> ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ УЛЬТРАЗВУКОВОЇ КАВІТАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСІВ ДИСПЕРГУВАННЯ ЕМУЛЬСІЇ.....	49

**Дужук М. О.**

РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ДИНИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ПРОДУКТІВ  
ТРИВАЛОГО ЗБЕРІГАННЯ В УКРАЇНІ ..... 52

**Єгорова О. В., Маценко Б. В.**

ОЦІНКА ВПЛИВУ ТЕХНОГЕННОГО ЗАБРУДНЕННЯ НА ЯКІСТЬ ТА  
БЕЗПЕКУ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ ..... 55

**Івашина Л. Л., Хандусь С. О.**

ВИКОРИСТАННЯ АКВАФАБИ У ТЕХНОЛОГІЇ РЕСТОРАННОЇ ПРОДУКЦІЇ  
..... 57

**Ісаєнко О. В., Чепурна О. Л.**

ВИНОГРАДНІ ВИЧАВКИ - ПОТЕНЦІЙНИЙ ІНГРЕДІЄНТ ХАРЧОВИХ  
ПРОДУКТІВ ..... 59

**Кікоть В. В., Андронович Г. М.**

ВПЛИВ КОМБІНОВАНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗЕЛЕНОГО ЧАЮ ТА  
ГУАРАНИ НА РІВЕНЬ КОФЕЇНУ ТА АНТИОКСИДАНТНУ АКТИВНІСТЬ  
ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ НОВОГО ПОКОЛІННЯ ..... 61

**Ковальов О.О., Крестов В.Г., Тимчура А.О.**

АНАЛІЗ ЕКОНОМІЧНИХ ЗБИТКІВ ВІД РУЙНУВАННЯ ДАМБИ  
КАХОВСЬКОЇ ГЕС ..... 64

**Ковальов О.О., Паляничка Н.О., Марченко О.**

АНАЛІЗ ПРИКЛАДНИХ ЗАВДАНЬ, ЯКІ МОЖЛИВО ВИРІШИТИ ПРИ  
ВИКОРИСТАННІ ПОНОВЛЮВАНИХ ДЖЕРЕЛ ЕНЕРГІЇ НЕВЕЛИКОЇ  
ПОТУЖНОСТІ ..... 67

**Ковальов О.О., Паляничка Н.О.**

ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНОВАНИХ МАТЕРІАЛІВ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ  
ТРЕНД У ПАКУВАЛЬНІЙ ТАРІ..... 69

**Козаченко А. В., Сухенко В. Ю., Чепурна О. Л.**

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВОГО ЕТАНОЛУ З  
ТОПНАМБУРА ЯК АЛЬТЕРНАТИВНОЇ СИРОВИНИ ..... 71

**Куракін О. Б.**

АКТУАЛЬНІ СПОСОБИ ПОЛІПШЕННЯ СПОЖИВЧИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ  
БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ..... 74

<b>Куракін О. Б., Кобелєва О. А.</b> ПОКРАЩЕННЯ СПОЖИВЧИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ БІСКВІТНИХ ВИРОБІВ .....	76
<b>Куренний А. М.</b> АНАЛІЗ СИРОВИННОЇ БАЗИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА БЕЗГЛЮТЕНОВИХ ВАРЕНИКІВ .....	79
<b>Кучеренко О. С.</b> ПРИРОДНІ ПОЛІСАХАРИДИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗЕРНОВИХ: РОЛЬ ХІТОЗАНУ У КОНТРОЛІ МІКОТОКСИГЕННИХ ГРИБІВ .....	81
<b>Ленець І. А., Осипенкова І. І.</b> РОЛЬ ЯКОСТІ ВОДИ У ФОРМУВАННІ СМАКУ ТА АРОМАТУ ЛІКЕРО- ГОРІЛЧАНИХ НАПОЇВ .....	83
<b>Моторний Б. Б.</b> БЕЗАЛКОГОЛЬНИЙ НАПІЙ З НУТУ .....	84
<b>Наконечний Н. І., Сай В. А.</b> АСОРТИМЕНТ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЯГІДНИХ СИРОПІВ .....	86
<b>Ніколайчук Р. О., Сай В. А.</b> РОСЛИННІ ДОБАВКИ ДЛЯ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ .....	87
<b>Новгородський О. В.</b> ОЛЕОГЕЛІ У МОДИФІКАЦІЇ ЖИРОВОЇ ФАЗИ М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ ...	89
<b>Овчаренко В. А., Стукальська Н. М.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА ДЕСЕРТІВ .....	90
<b>Осипенкова І. І., Куриленко Ю. М.</b> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ВИКОРИСТАННІ ПАКУВАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ У МОЛОЧНІЙ ГАЛУЗІ .....	93
<b>Паляничка Н. О., Ковальов О. О., Червоткіна О. О.</b> ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ ГОМОГЕНІЗАЦІЇ У ВИРОБНИЦТВІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ .....	95
<b>Панасюк С. Г., Маслош І. В.</b> ВПЛИВ ЯЄЧНИХ ПРОДУКТІВ НА ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ .....	98

<b>Панасюк С. Г., Шаран Б. А.</b> ПОЛІПШЕННЯ ОРГАНОЛЕПТИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ НА ОСНОВІ ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО БОРОШНА .....	100
<b>Потайчук В. О.,</b> ВИКОРИСТАННЯ ОБЛАДНАННЯ HOP GUN У ВИРОБНИЦТВІ ПИВА .....	102
<b>Поштаренко Д. Г., Осипенкова І. І.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОДИФІКОВАНИХ КРОХМАЛІВ НА ЯКІСТЬ ГОРІЛЧАНИХ ВИРОБІВ .....	103
<b>Ребенок Є. В., Андронович Г. М.</b> ПІДВИЩЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ ШЛЯХОМ ВВЕДЕННЯ НАСІННЯ ЧІА.....	105
<b>Сараненко О. С., Чепурна О. Л.</b> ВИКОРИСТАННЯ НАТУРАЛЬНИХ ПРЯНО-АРОМАТИЧНИХ ЕКСТРАКТІВ У СТВОРЕННІ НАПОЇВ НОВОГО ПОКОЛІННЯ.....	107
<b>Сіненко В. О.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КРАФТОВИХ ГРИЛЬЯЖНИХ ЦУКЕРОК З НАСІННЯМ ОЛІЙНИХ КУЛЬТУР.....	110
<b>Солодовнік Т. В.</b> ДЕЦЕНТРАЛІЗОВАНЕ ВОДОПОСТАЧАННЯ У МАЛОТОНАЖНИХ ХАРЧОВИХ ВИРОБНИЦТВАХ .....	112
<b>Сухенко Є. В., Авдєєва Л. Ю., Сухенко В. Ю.</b> ПРОПОЛІС - НАТУРАЛЬНИЙ КОНСЕРВАНТ ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ СТРОКІВ ЗБЕРІГАННЯ КОВБАСНИХ ВИРОБІВ .....	113
<b>Теплоухова Н. К., Захаров В. В., Корецька І. Л.</b> ІННОВАЦІЙНІ ВЕГАНСЬКІ СОУСИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ КУХНІ .....	115
<b>Труба А. А., Осипенкова І. І.</b> РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ХОЛОДНОГО КАВОВОГО НАПОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ.....	117
<b>Цісар О. В.</b> ВПЛИВ СПОСОБУ ЕКСТРАГУВАННЯ ТРАВ НА ЯКІСТЬ КРАФТОВИХ САЛАТНИХ ЗАПРАВOK.....	118

<b>Чепурна О. Л.</b> МОДИФІКОВАНІ КРОХМАЛИ В М'ЯСНИХ ВИРОБАХ .....	122
<b>Філіппова О. Ю., Волинець А. В., Корюкова К. В.</b> SMART-SNACKS: ПЕРЕКУСИ З КОНТРОЛЬОВАНИМ ВМІСТОМ КАЛОРІЙ І ВІТАМІНІВ.....	123
<b>Філіппова О. Ю., Деньгуб А. Д., Мулик К. В.</b> СНІДАНКИ МАЙБУТНЬОГО: БІЛКОВІ БАТОНЧИКИ, РОСЛИННІ ЙОГУРТИ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ СМУЗІ.....	126
<b>Філіппова О. Ю., Лебедь М. С., Кочерга М. Д.</b> СПИРУЛІНА ТА МОРСЬКІ ВИНОГРАДНІ ВОДОРОСТІ ЯК НОВИЙ СУПЕРФУД 2025 РОКУ .....	129
<b>Філіппова О. Ю., Яловий А. В., Борчан К. О.</b> ВПЛИВ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПОДАЧІ СТРАВ ДЛЯ СПРИЙНЯТТЯ СМАКУ ТА АПЕТИТУ .....	131
<b>Хоменко О. М., Єгорова О. В., Кізко Я. Р.</b> СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЧИЩЕННЯ СТІЧНИХ ВОД М'ЯСОПЕРЕРОБНИХ ПІДПРИЄМСТВ .....	134
<b>Шемет В. Я., Кузьмінський М. А.</b> РОСЛИННІ ДОБАВКИ У ТЕХНОЛОГІЇ М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ З ІНДИЧКИ .....	137

## СЕКЦІЯ 2 СУЧАСНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕЧНОГО ТА ОЗДОРОВОЧОГО ХАРЧУВАННЯ

<b>Кандиба П. О.</b> ПЕРЕГЛЯД СТАРИХ І НОВИХ ПІДХОДІВ У СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ: ВІД МАКРОНУТРІЄНТІВ ДО ТЕХНОЛОГІЙ МАЙБУТНЬОГО .....	141
<b>Кандиба П. О.</b> ТЕХНОЛОГІЇ «ОМІКС» ТА НОСИМІ ПРИСТРОЇ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ЗБОРУ ДАНИХ І АДАПТАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ.....	142

<b>Матусевич А. М.</b> ВПЛИВ БІОЛОГІЧНИХ ДОБАВОК НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ .....	144
<b>Матусевич А. М.</b> ЗАБОРОНЕНІ СУБСТАНЦІЇ У СПОРТІ.....	146
<b>Онопрієнко О. В., Винник В. Д.</b> КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ .....	149
<b>Онопрієнко О. В.</b> ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА.....	151
<b>Онопрієнко О. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	154
<b>Субота В. В.</b> ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ .....	157
<b>Субота В. В.</b> ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ДИНАМІКУ РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ .....	160
<b>Субота В. В.</b> КОНТРОЛЬ ЯКОСТІ ТА БЕЗПЕКИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ.....	162
<b>Субота В. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНА У ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....	164
<b>Субота В. В.</b> СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКТІВ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ.....	167

державного контролю за безпечністю харчових продуктів може забезпечити зниження рівня харчових отруєнь та охорону здоров'я людей.

### **Список використаної літератури:**

1. Гребняк М.П. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах: Навчальний посібник // Гребняк М.П., Щудро С.А., Таранов В.В., Головкова Т. А., Федорченко Р.А., Григоренко Л.В. - Дніпро: Акцент ПП, 2017. - 248 с.

2. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Концепція здорового харчування // матеріали третьої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії» 1 листопада 2019 року, м. Черкаси, Том I, С.89-91.

3. Основи фізіології та гігієни харчування: навчальний посібник [Електронний ресурс] / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2021. – 138 с. – режим доступу: <http://elib.chdtu.edu.ua/e-books/4289>

4. Харчові отруєння. Профілактика : навч. - метод. посіб. до практичних занять та самостійної роботи студентів II та III курсів медичних факультетів з навчальної дисципліни «Гігієна та екологія» для спеціальності 222 «Медицина» / А. І. Севальнев, М. П. Гребняк, Р. А. Федорченко, А. В. Куцак, О. В. Кірсанова, Л. П. Шаравара, І. А. Соколовська, Ю. В. Волкова. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 106 с.

5. Ципріян. В.І. Гігієна харчування з основами нутріціології. підручник; У 2 кн. - К.: Медицина, Кн.1. 2007. - 528с.

УДК 613.2–378.14

## **ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*Онопрієнко О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаський державний технологічний університет*

Харчування є одним із найважливіших чинників, що визначає рівень здоров'я, працездатності та успішності молодого людини. Студентський вік – це період активного формування організму, інтенсивної розумової діяльності та значних енергетичних витрат. Саме тому раціональне харчування студентів має не лише фізіологічне, а й соціально-психологічне значення [1,3].

Студенти відносяться до професійно-вибіркової групи населення певної категорії. Вона належить до I групи фізичної активності – осіб розумової праці.

Організму студентів властиві особливості, обумовлені віком, впливом умов навчання та побуту.

Засвоєння навчального матеріалу, викладеного на лекціях, лабораторно-практичних заняттях, участь у семінарах, колоквиумах, вирішення різних завдань та, зрештою, завершальний етап контролю знань – екзамени – все це потребує значного нервово-емоційного напруження. Хвилювання перед складанням іспитів та під час них призводить до підвищення кров'яного тиску, збільшення частоти пульсу та дихання.

Великий вплив на організм студентів молодших курсів має зміна звичного способу життя. Збільшення обсягу інформації, яка надходить, нова порівняно зі школою форма її подачі, необхідність самостійно розподіляти свій час та організувати побут підвищують навантаження на психоемоційну сферу.

В умовах сучасного життя студенти часто стикаються з браком часу, нерегулярністю прийомів їжі, споживанням фаст-фуду, напівфабрикатів, солодких напоїв. Усе це може призвести до порушень обміну речовин, зниження імунітету, розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту, ожиріння або навпаки - дефіциту маси тіла.

Раціональне харчування має прямий вплив на когнітивні функції – пам'ять, увагу, здатність до навчання. Недостатнє або надлишкове надходження поживних речовин негативно позначається на розумовій працездатності, емоційному стані та стресостійкості [2,5].

В організмі молодих людей ще не завершено формування ряду фізіологічних систем, у першу чергу нейрогуморальної системи, тому вони дуже чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів. Певну роль відіграє зміна характеру харчування студентів, які приїхали у великі міста із сільської місцевості, де харчові раціони містять значно більшу кількість рослинних продуктів.

Збільшення кількості у раціоні ковбас, виробів із борошна вищих гатунків призводить до різкого послаблення моторики шлунка, кишечника та появи закрепів.

У зв'язку з порушенням режиму харчування за час навчання у багатьох студентів розвиваються захворювання травної системи, які отримали назву «хвороби молодих», а також гіпертонічна хвороба, неврози тощо. Найпоширеніші наслідки порушень харчування серед студентів: гастрити, виразкова хвороба, коліти через нерегулярні прийоми їжі; ожиріння або гіпотрофія внаслідок енергетичного дисбалансу; залізодефіцитна анемія при нестачі м'яса, зелених овочів; дефіцит кальцію і вітаміну D, що негативно впливає на кісткову систему; хронічна втома, зниження імунітету, безсоння.

Встановлено залежність між успішністю в навчанні та режимом харчування: якщо студенти розпочинають заняття натще, то вони гірше засвоюють навчальний матеріал. За даними дослідників, 60 % студентів, які навчаються задовільно, харчуються всього два рази на день, у той час ті, що навчаються на «добре» у 80 % випадках дотримувалися триразового харчування.

У студентів технічних вишів велике навантаження припадає на зоровий апарат, особливо при виконанні розрахунково-графічних робіт.

Значну частину доби студенти ведуть малорухливий спосіб життя, їхня фізична активність невелика. Тільки частина молоді, яка навчається, займається спортом (для їх харчування потрібно використовувати рекомендації, розроблені для спортсменів).

З метою зменшення наслідків малорухливого способу життя слід ширше вводити у харчування студентів рослинні продукти, які є джерелами волокнистих структур (свіжі овочі, плоди, ягоди).

Велика увага повинна приділятися задоволенню фізіологічних потреб організму молоді, що навчається, у харчових речовинах, які часто є дефіцитними, а саме: у вітамінах С, В1, В2, В6, А. Треба дотримуватися рекомендованих співвідношень між Са та Р шляхом регулярного вживання молочних продуктів – джерел засвоюваного Са.

Слід уникати частого вживання страв та продуктів, які містять багато кухонної солі (соління, копчення, маринади, солена риба).

Таким чином, у харчовому раціоні студентів повинно бути збалансовано енергетичну цінність та якісний склад, потреби в енергії та нутрієнтах.

Взимку та ранньою весною як джерела вітаміну С необхідно використовувати відвар шипшини, зелену цибулю, квашену та свіжу білокачанну капусту [4].

З метою забезпечення організму вітаміном А, окрім продуктів тваринного походження, необхідно систематично вживати джерела β-каротину, наприклад моркву (із жирами).

Особливо важливим є дотримання принципів збалансованого харчування в період екзаменаційної сесії, яка потребує мобілізації ряду фізіологічних систем організму. В цей період необхідним є збільшення у раціоні частки продуктів, які містять білки та вітаміни, що підвищують емоційну стійкість організму.

Найважливіша роль у збереженні здоров'я студентів належить дотриманню режиму харчування. Приймання їжі повинно бути 3-4-разовим. Під час перерви між заняттями лише невелика частина студентів встигає з'їсти в буфеті гарячі страви. Час приймання їжі часто неупорядкований, інтервали між прийомами їжі перевищують 5-6 год., що порушує ритм виділення шлункового та інших травних соків. Все це негативно впливає на функції травних органів. Особливу увагу слід приділяти сніданку. Для того щоб забезпечити почуття ситості протягом 4-5 год, сніданок повинен включати 700-800 ккал, 25-35 г білків, 30 г жирів та 100 г вуглеводів. На сніданок рекомендується давати одну гарячу страву з м'яса або риби, борошняну, картопляно-овочеву, ячну або сирну. Ця страва є основною і повинна містити 300-500 ккал. До сніданку слід включати гастрономічні продукти – масло, сир, ковбасу, варені яйця і ін. У меню вводять також гарячі напої: чай, каву, какао. Інші прийоми їжі не менш важливі для організму молоді. Вони повинні обов'язково відповідати вимогам раціонального харчування.

Найбільш оптимальною формою раціонального харчування молоді, що навчається, у закладах ресторанного господарства є комплексні прийоми їжі,

які повинні забезпечувати надходження в організм усіх необхідних харчових речовин у певних співвідношеннях.

Одним із аспектів профілактики харчових порушень є організація доступного та якісного харчування у студентських столових, кафе та гуртожитках. Необхідно, щоб у навчальних закладах існувала можливість придбати гарячі страви, салати, фрукти, напої без надлишку цукру.

У гуртожитках слід забезпечити умови для самостійного приготування їжі: кухні, холодильники, доступ до питної води. Це сприяє формуванню самостійності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Дієтичне харчування / О. І. Черевко, Н. В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька. та ін. – Харків: Світ книг, 2016. – 359 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2006. – 341 с.
3. Капрельянц Л.В. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології: навч. посібник / Л. В. Капрельянц, А. П. Петросьянц. – Одеса, 2011. – 269 с.
4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Різновиди та функції харчування у процесі життєдіяльності людини / Матеріали сьомої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії». 2-3 листопада 2023 р., м. Черкаси – Ч.:ЧДТУ, С.82-85.
5. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2018. – 416 с.

УДК 796.5.(004.9)

## **ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

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

Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, життєво важливої потреби взаємного спілкування, задоволення їх естетичних, моральних та творчих запитів, розвитку дружніх стосунків між народами світу і зміцнення миру [1]. Спортивний туризм здійснює різноманітні функції: оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, економічні, виховні, спортивні та інші. На відміну від більшості інших видів спорту, спортивний туризм потребує новітнього оснащення, так як, по-перше, допомагає туристові полегшити проходження маршруту та подолати перешкоди, по-друге допомогти розвитку нових напрямів спортивного туризму,