

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><i>Вербицький С. Б., Пацера Н. М., Вербова О. В., Козаченко О.Б.</i></b> ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ НА ОБЛАДНАННЯ ХАРЧОВОЇ ГАЛУЗІ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЙОГО ВІДПОВІДНОСТІ НОРМАМ ЄС .....	31
<b><i>Вечірко Т. О., Осипенкова І. І.</i></b> РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ЛІКЕРО-ГОРІЛЧАНИХ НАПОЇВ НА ОСНОВІ ТРАДИЦІЙНИХ УКРАЇНСЬКИХ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН .....	34
<b><i>Герман І. В., Книш М.</i></b> ЗБАГАЧЕННЯ ХЛІБА БОРОШНОМ З НАСІННЯ ЛЬОНУ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРОДУКТУ	36
<b><i>Грисюк В. І.</i></b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА КРАФТОВОГО РОЗСІЛЬНОГО СИРУ З РОСЛИННИМИ ІНГРЕДІЄНТАМИ .....	38
<b><i>Дейниченко Г. В., Дмитревський Д. В., Гончар Д. О.</i></b> ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕМБРАННИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСАХ ОЧИЩЕННЯ ТА КОНЦЕНТРУВАННЯ ФРУКТОВИХ СОКІВ.	40
<b><i>Дмитренко О. С.</i></b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА КРАФТОВОГО ПЕЧІНКОВОГО ПАШТЕТУ З ДОДАВАННЯМ КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ .....	44
<b><i>Дорошко Д. Р.</i></b> НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ВИГОТОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ПОРАНЕНИХ НА ЕТАПАХ ЇХ МЕДИЧНОЇ ЕВАКУАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	47
<b><i>Драчук І. О.</i></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><i>Панасюк С. Г., Шаран Б. А.</i></b> ПОЛІПШЕННЯ ОРГАНОЛЕПТИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ НА ОСНОВІ ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО БОРОШНА .....	100
<b><i>Потайчук В. О.,</i></b> ВИКОРИСТАННЯ ОБЛАДНАННЯ NOR GUN У ВИРОБНИЦТВІ ПИВА .....	102
<b><i>Поштаренко Д. Г., Осипенкова І. І.</i></b> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОДИФІКОВАНИХ КРОХМАЛІВ НА ЯКІСТЬ ГОРІЛЧАНИХ ВИРОБІВ .....	103
<b><i>Ребенок Є. В., Андронович Г. М.</i></b> ПІДВИЩЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ ШЛЯХОМ ВВЕДЕННЯ НАСІННЯ ЧІА.....	105
<b><i>Сараненко О. С., Чепурна О. Л.</i></b> ВИКОРИСТАННЯ НАТУРАЛЬНИХ ПРЯНО-АРОМАТИЧНИХ ЕКСТРАКТІВ У СТВОРЕННІ НАПОЇВ НОВОГО ПОКОЛІННЯ.....	107
<b><i>Сіненко В. О.</i></b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КРАФТОВИХ ГРИЛЬЯЖНИХ ЦУКЕРОК З НАСІННЯМ ОЛІЙНИХ КУЛЬТУР.....	110
<b><i>Солодовнік Т. В.</i></b> ДЕЦЕНТРАЛІЗОВАНЕ ВОДОПОСТАЧАННЯ У МАЛОТОНАЖНИХ ХАРЧОВИХ ВИРОБНИЦТВАХ .....	112
<b><i>Сухенко Є. В., Авдєєва Л. Ю., Сухенко В. Ю.</i></b> ПРОПОЛІС - НАТУРАЛЬНИЙ КОНСЕРВАНТ ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ СТРОКІВ ЗБЕРІГАННЯ КОВБАСНИХ ВИРОБІВ .....	113
<b><i>Теплоухова Н. К., Захаров В. В., Корецька І. Л.</i></b> ІННОВАЦІЙНІ ВЕГАНСЬКІ СОУСИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ КУХНІ .....	115
<b><i>Труба А. А., Осипенкова І. І.</i></b> РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ХОЛОДНОГО КАВОВОГО НАПОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ.....	117
<b><i>Цісар О. В.</i></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 ВІНОГРАДНІ 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 МАКРОНУТРИЄНТІВ 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

швидшому відновленні після навантажень та підтриманні оптимальної ваги тіла. Раціон має дотримуватися принципів збалансованості по білках, жирах, вуглеводах, а також включати правильні мікроелементи. Аналіз коригується залежно від періоду спортивної діяльності — тренувальний, змагальний чи відновлювальний [1].

Практичні рекомендації:

- збалансований раціон з урахуванням індивідуальних енергетичних потреб;
- використання спеціалізованих продуктів (протеїни, амінокислоти, гейнери) для оптимізації відновлення і результативності;
- планування харчування в тренувальні та змагальні дні з акцентом на відновлення;
- моніторинг ваги тіла та фізичних показників для корекції харчування;
- важливість гідратації та підтримки балансу електролітів [3].

Отже, спортивне харчування є важливим фактором не лише для досягнення спортивних результатів студентами-спортсменами, але й для підтримки їх здоров'я, як фізичного так і психофізіологічного та оптимального функціонування організму в процесі тривалого фізичного навантаження.

### Список використаної літератури

1. Куркін А. М. Спортивне харчування: сучасні тенденції та інновації. Київ: Наукова думка, 2019.
2. Burke L. M., Hawley J. A. Swifter, higher, stronger: What's on the menu? *Science*. 2018.
3. Jeukendrup A. E. Periodized nutrition for athletes. *Sports Medicine*. 2017. Vol. 47, no. 1. P. 51–63.
4. Kerksick C. M., Wilborn C. D., Roberts M. D., et al. ISSN Exercise & Sports Nutrition Review Update: Research & Recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2018. Vol. 15, no. 1. P. 38.
5. Kerksick C. M., Wilborn C. D., Roberts M. D., et al. ISSN Exercise & Sports Nutrition Review Update: Research & Recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2018. Vol. 15, no. 1. P. 38.

УДК 613.2:796

## КОНТРОЛЬ ЯКОСТІ ТА БЕЗПЕКИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

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

Безпека харчових продуктів - це поняття, що включає підготовку, обробку і зберігання харчових продуктів таким чином, щоб запобігти хворобам

харчового походження. Безпека спортивного харчування залежить від якості продукту, правильного вибору відповідно до цілей та стану здоров'я, а також дотримання рекомендацій виробника та збалансованого харчування загалом. Отже, виробники та реалізатори продуктів спортивного харчування повинні дотримуватися низки процедур, щоб уникнути потенційно серйозних небезпек для здоров'я [1].

Розвиток стратегії харчової безпеки триває понад 50 років і розпочався з документа, визнаного усім людством, Codex Alimentarius. Досі це альфа і омега будь-яких нормативів із безпечності харчових продуктів. Адже відтоді було розроблено численні міжнародні стандарти, загальні та галузеві, яких дотримується більшість харчових виробників у світі [2].

Спортивне харчування сучасна наука розглядає як ефективний засіб підтримки та розвитку спортсменів, тому дуже важливим є питання контролю та якості спортивного харчування, що зумовило мету нашого дослідження [3].

В Україні спортивне харчування класифікується як харчові продукти для спеціального дієтичного споживання відповідно до Закону "Про безпечність та якість харчових продуктів". Регулювання ґрунтується на низці законів ("Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення", "Про рекламу", "Про захист прав споживачів"). Ключовим механізмом є Порядок державної реєстрації цих продуктів, який здійснюється МОЗ України після проведення санітарно-епідеміологічної експертизи. Ця реєстрація значно впорядкувала ринок, обмеживши доступ фальсифікату та підвищивши довіру споживачів. Законодавство забороняє надавати інформацію про дієтичні властивості продукту на етикетці без дозволу центрального органу охорони здоров'я [4].

Контроль якості та безпеки спортивного харчування включає в себе перевірку складників, дотримання стандартів безпеки харчових продуктів та дотримання правил зберігання та вживання. Виробники мають гарантувати безпечність продукції від шкідливих речовин, а споживачі повинні звертати увагу на наявність сертифікатів та терміни придатності, а також дотримуватися рекомендованого дозування та способу вживання [2].

#### Виробничий контроль.

- Системи управління безпечністю харчових продуктів (СУБХП): Виробники повинні мати сертифіковану систему управління безпечністю, яка відповідає міжнародним стандартам, як-от ISO 22000 або HACCP.

- Гарантія якості: Ця система контролює якість та безпеку продукції на всіх етапах: від сировини до готового продукту [2].

#### Споживчий контроль.

- Перевірка складу: При виборі спортивного харчування важливо звертати увагу на склад. Додатки повинні містити лише заявлені компоненти без шкідливих домішок.

- Сертифікація: Наявність сертифікатів якості підтверджує відповідність продукції стандартам безпеки.

- Термін придатності: Завжди перевіряйте термін придатності товару та умови

його зберігання, оскільки це впливає на безпеку продукту.

- Індивідуальні потреби: Спортивне харчування слід вживати відповідно до індивідуальних потреб організму, враховуючи цілі тренувань. Наприклад, для набору маси потрібен гейнер, а для відновлення м'язів - протеїн [3].

Додаткові поради щодо безпеки.

- Уникайте певних продуктів: Після тренувань слід уникати солодкої їжі, насичених жирів та гідрогенізованих олій, оскільки вони можуть заважати нарощуванню м'язів та посилювати біль.

- Контроль водного балансу: При активних заняттях спортом важливо поповнювати втрати рідини та електролітів, вживаючи достатню кількість води або спортивних напоїв [1].

Україна, зокрема на законодавчому рівні, намагається розв'язувати питання харчової безпеки. Але це проблема не лише держави, але й особисто кожного з нас. Важливо купувати сертифіковану продукцію від перевірених виробників, враховувати протипоказання для кожного виду добавок. Відповідальність щодо вибору продуктів та формування власного раціону є запорукою збереження здоров'я та профілактики цілого спектра захворювань, пов'язаних зі способом харчування.

Будьте відповідальними за власне здоров'я!

### Список використаної літератури

1. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності і здоров'я (ВНО 57.17 від 25.05.2004; ВООЗ)
2. Заключний звіт про виконання НДР № держ. реєстрації 0011U001736 «Розробка системи оздоровчого харчування для осіб, які займаються
3. Куркін А. М. Спортивне харчування: сучасні тенденції та інновації. Київ: Наукова думка, 2019.
4. Legislative regulation of sports nutrition production and turnover/Yulia Miklashevskaya, Olexandra Khrobotenko. *Commodity science. Technologies. Engineering.* [journals.knute.edu.ua](http://journals.knute.edu.ua)

УДК 613.2:796.07

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНА У ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД

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

На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень значно зростають фізичні навантаження, у результаті чого в організмі спортсменів відбуваються