

УДК 159.952: 616.89-008.47-053.2-009.2

**С.В. Грищенко**

## Медичні та соціальні аспекти раціонального харчування для підтримки здоров'я українських підлітків

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

Modern Pediatrics. Ukraine. (2024). 2(138): 125-132. doi: 10.15574/SP.2024.138.125

**For citation:** Hryshchenko SV. (2024). Medical and social aspects of rational nutrition to support the health of Ukrainian teenagers. Modern Pediatrics. Ukraine. 2(138): 125-132. doi: 10.15574/SP.2024.138.125.

Збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя підлітків є актуальними проблемами загальнодержавного рівня. Для підтримання здоров'я українських підлітків важливо дослідити медичні й соціальні аспекти харчування. Раціональне харчування дітей підліткового віку сприяє не тільки збереженню здоров'я, але й розвитку високого рівня життєдіяльності. Для раціонального харчування потрібно дотримуватися харчового раціону, режиму харчування, умов вживання та приготування їжі. Правильний режим харчування є важливою складовою раціонального харчування. Режим передбачає регулярне вживання їжі у визначені години через певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Основу сучасного раціонального харчування, на думку вчених, становлять досягнення трьох наук: медицини, генетики, дієтології.

**Мета** — провести систематичний аналіз наукових джерел щодо медичних і соціальних аспектів раціонального харчування українських підлітків, а також негативних чинників у харчуванні, що впливають на стан здоров'я.

Наукові принципи раціонального харчування повинні бути спрямовані на поліпшення здоров'я підлітків. Вітчизняні лікарі зауважують, що наслідками негативних сучасних тенденцій у харчуванні стають захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразкова хвороба, запори, холецистит), ожиріння, алергічні та інші захворювання. Для нормального функціонування організму дитини підліткового віку необхідно сім основних елементів харчування: вода, білки, жири, вуглеводи, клітковина, вітаміни та мікроелементи. Раціональне харчування має бути повноцінним у кількісному відношенні, тобто за енергетичною цінністю (калорійністю) добового раціону відповідати енергетичним витратам організму, з урахуванням незасвоєваної частини раціону; дотримуватися раціонального режиму харчування: години приймання їжі повинні відповідати біологічним ритмам організму; кількість приймань їжі повинна бути 5–6-разова для дітей різного віку; інтервал між прийманнями їжі повинен бути 3–4 години. Сутність сучасної концепції збалансованого раціонального харчування полягає в тому, що для нормальної життєдіяльності підлітків необхідне забезпечення певної норми фізіологічних потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

**Ключові слова:** раціональне харчування, діти підліткового віку, здоров'я, медичні аспекти раціонального харчування, соціальні аспекти раціонального харчування.

### Medical and social aspects of rational nutrition to support the health of Ukrainian teenagers

**S.V. Hryshchenko**

T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv, Ukraine

Preservation and strengthening of health and the formation of a healthy lifestyle of teenagers are urgent problems at the national level. To support the health of Ukrainian teenagers, it is important to investigate the medical and social aspects of nutrition. Rational nutrition of teenagers contributes not only to the preservation of health, but also to the development of a high level of vital activity. For a rational diet, you need to follow food ration, food regime, conditions of use and preparation of food. The correct diet is an important component of rational nutrition. The regime involves regular eating at certain hours at certain intervals, as well as the distribution of the daily ration according to energy value during the day. According to scientists, the basis of modern rational nutrition is made up of the achievements of three sciences: medicine, genetics, dietetics.

**The aim** — to conduct a systematic analysis of scientific sources regarding the medical and social aspects of the rational nutrition of Ukrainian teenagers and negative factors in nutrition that affect the state of health.

Scientific principles of rational nutrition should be aimed at improving the health of adolescents. Domestic doctors note that diseases of the gastrointestinal tract (gastritis, peptic ulcer, constipation, cholecystitis), obesity, allergic and other diseases are the consequences of negative modern trends in nutrition. Seven basic elements of nutrition are necessary for the normal functioning of the body of a teenage child: water, proteins, fats, carbohydrates, fiber, vitamins and trace elements. Rational nutrition should be complete in quantitative terms, that is, the energy value (calorie) of the daily ration should correspond to the body's energy expenditure, taking into account the non-digestible part of the ration; follow a rational diet: the hours of eating should correspond to the body's biological rhythms; the number of meals should be 5–6 times for children of different ages; the interval between meals should be 3–4 hours. The essence of the modern concept of balanced nutrition is that for the normal life of teenagers, it is necessary to ensure a certain norm of physiological needs in energy, proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals.

No conflict of interests was declared by the author.

**Keywords:** rational nutrition, adolescent children, health, medical aspects of rational nutrition, social aspects of rational nutrition.

## Вступ

Вітчизняна наука розкриває поняття здоров'я як стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. Водночас це — гармонійна сукупність фізичних, психічних, емоційних і розумових функцій. Вітчизняні та зарубіжні вчені встановили, що сьогодні підлітки ще недостатньо навчені оцінювати роль харчових продуктів, збалансованого харчування у формуванні власного здоров'я та важливість і вплив цього фактора на активне життя. У вітчизняному освітньому середовищі відзначається недостатня інформованість основної маси підлітків щодо принципів здорового харчування. Сучасним педіатрам, соціальним працівникам і педагогам, які працюють із цією категорією дітей, необхідно приділяти більше уваги проблемам харчування, як необхідному компоненту сфери громадського здоров'я. Саме раціональне харчування впливає на стан здоров'я підлітків і на правильний спосіб життя [12].

Встановлений вітчизняними дослідниками (Т. Денисовець, О. Квак) [6] факт щодо дотримання певних правил раціонального харчування дітей підліткового віку дає змогу припустити важливість спрямування цих правил на підтримку здоров'я і розвиток високого рівня їхньої життєдіяльності. Особливу увагу привертає ефективне використання харчування як фактора збереження здоров'я підлітків. Доки дитина ще маленька, батьки ретельно стежать за її раціоном, але часто послаблюють контроль після настання підліткового періоду. У підлітковому віці організм перебудовується. Саме тому педіатри наголошують на потребі обов'язкового збалансованого харчування кожної дитини як удома, так й в закладі освіти. Організм підлітка зазнає безліч змін, залежно від яких слід коригувати щоденний раціон. Неправильний раціон у підлітковому віці може спричинити хронічні захворювання і проблеми зі здоров'ям. Важливо доносити до кожного підлітка необхідність харчуватися правильно і не припиняти слідувати принципам правильного харчування і після вступу в доросле життя. Підліток має знати, що можна запобігти багатьом серйозним проблемам зі здоров'ям у майбутньому, якщо раціонально харчуватися в підлітковому віці.

Як відмічають у науковій розвідці Т. Денисовець та О. Квак, харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму і має над-

звичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини, зокрема: забезпечує ріст і розвиток молодого організму; формує високий рівень здоров'я, знижує рівень захворюваності та тяжкості захворювань; відновлює працездатність [6].

Основу раціонального харчування, на думку сучасних вчених, становлять досягнення трьох наук: медицини, генетики, дієтології. Поєднання цих наук формує новий напрям «генотрофія» [26].

Розкриття значення наукових принципів раціонального харчування має бути спрямоване на поліпшення здоров'я підлітків. Особливо важливо про це слід пам'ятати підліткам. Це та вікова категорія молодого покоління, для якої фактичне харчування неоднозначно відбивається на здоров'ї. Вітчизняні педіатри зауважують, що наслідками негативних сучасних тенденцій у харчуванні стають захворювання шлунково-кишкового тракту, ожиріння, алергічні та інші захворювання, які виникають саме в підлітковому віці. Наукові дослідження українських і зарубіжних вчених констатують, що в сучасних реаліях найпоширенішими є захворювання під назвою «хвороби цивілізації» (пов'язані з переїданням, надмірним вживанням певних харчових речовин, надходженням надлишкової кількості енергії або, навпаки, недостатнім надходженням важливих і необхідних компонентів їжі). Раціональне харчування підлітків має захистити їх від ряду захворювань, обумовлених аліментарними (харчовими) факторами. Дослідження цієї проблеми є важливим як для вітчизняної науки, так і для зарубіжних науковців.

**Мета** дослідження — провести систематичний аналіз наукових джерел щодо медичних і соціальних аспектів раціонального харчування українських підлітків, а також негативних чинників у харчуванні, що впливають на стан здоров'я.

Науковим обґрунтуванням ефективного використання раціонального харчування, як фактора збереження здоров'я людини і профілактики захворювань, є наукові розвідки численних вітчизняних науковців. Різні аспекти проблеми раціонального харчування досліджували: О. Андрійчук, А. Артеменко, О. Бекас, Н. Беседа, С. Гвоздій, Н. Грейда, С. Грищенко, О. Кузьмін, В. Михайленко, М. Рябова, В. Слободянюк, К. Сметаніна, Н. Чорна, Т. Шапкіна та ін.

Так, розглядаючи проблему правильного харчування, О.В. Онопрієнко та О.М. Онопрієнко

стверджують, що раціональне харчування — це доцільно організоване і своєчасне постачання до організму людини поживної та смачної їжі, яка містить оптимальну кількість харчових речовин, необхідних для підтримування життя, росту, розвитку та підвищення працездатності [19].

Серед різноманіття вирішення завдань раціонального харчування В. Брич зі співавт. [4] виокремлюють проблему встановлення потреби організму в окремих поживних речовинах, ступеня їх обов'язковості, а також наявності або відсутності запасів в організмі кожного з них становить основу харчування здорової і хворої людини. Норми споживання харчових продуктів складаються так, щоб сумарний вміст у них харчових речовин задовольняв фізіологічні потреби організму, сприяв збереженню здоров'я і максимальної працездатності людини [4]. Вважаємо, що актуальною та важливою є проблема раціонального харчування і збереження здоров'я підлітків в умовах нинішнього тотального забруднення навколишнього середовища, а також у реаліях воєнного стану.

Водночас, на нашу думку, у підлітковому віковому періоді необхідно зважувати на харчовий раціон дитини. Існують особливості життєдіяльності підлітків, які треба враховувати, складаючи раціональне харчування.

У дітей підліткового віку підвищений рівень основного обміну (у 1,5 раза вищий, ніж у дорослих). Сучасні підлітки мають великі нервово-психічні навантаження (періоди іспитів, потоки різноманітної інформації, що призводять до неврозів, безсоння, головного болю, депресії). У підлітковому віці діти довготривало переглядають екрани гаджетів і працюють за комп'ютером (через це виникає напруження зорового апарату). Серед особливостей життєдіяльності підлітків надважливим науковці вважають період статевого дозрівання, акселерацію, підвищену увагу до власної зовнішності (прагнення змінити статуру, впливати на розвиток м'язової системи, стан шкіри, волосся та нігтів) [2].

На думку вітчизняних дослідників (О. Андрійчук зі співавт.) [1], раціональне харчування повинно відповідати таким основним принципам: бути повноцінним у кількісному відношенні, тобто за енергетичною цінністю (калорійністю) добового раціону відповідати енергетичним витратам організму, з урахуванням незасвоєної частини раціону; дотри-

муватися раціонального режиму харчування: години приймання їжі повинні відповідати біологічним ритмам організму; кількість приймань їжі повинна бути 5–6-разова для дітей різного віку; інтервал між прийманнями їжі має бути 3–4 години для дітей [1]. Проведений аналіз науково-методичної літератури показує важливість розподілу добового раціону за окремими прийманнями їжі підлітків. Так, О. Андрійчук зі співавт. [1] звертають увагу, що він має відповідати фізіологічним потребам організму: в ранкову, обідню пору (період фізичної активності організму) енергетична цінність повинна становити відповідно 40–50%, після закінчення активного періоду доби ввечері — 20–25%; готова їжа повинна відповідати ферментним можливостям травної системи підлітків. З цією метою підготовка продуктів та їхнє кулінарне оброблення мають забезпечувати хороші смакові якості, високу поживність, легкотравність і високу засвоюваність харчових продуктів [1].

Проведений нами аналіз наукових джерел свідчить, що серед працездатного населення України ожиріння спостерігається у 26% випадків, а надмірна маса тіла — у понад 40% населення країни. Але особливо непокоїть зростання рівня поширеності ожиріння серед дитячого населення, кількість якого що три десятиріччя зростає вдвічі. І. Заболотна та Л. Яценко доводять, що на сьогодні в розвинутих країнах світу 25% підлітків мають надлишкову масу тіла, а 15% — ожиріння. В Україні щорічно фіксується 18–20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків. А надмірна маса тіла, виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки [29]. Слід погодитися, що і в подальшому прагнення вже молодої людини привести вагу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим.

Поряд і з цим, за даними сучасної статистики, надмірна маса тіла практично завжди призводить до розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту, дискінезії жовчного міхура, жовчнокам'яної хвороби та ін. Щорічно від пов'язаних з ожирінням захворювань у всьому світі помирають понад 400 тис. людей [18].

Стандарти медичної допомоги «Ожиріння у дітей» (2022) визначають, що в різних частинах світу на ожиріння припадає 2–8% витрат на медичну допомогу. Надлишкова маса тіла та

ожиріння в дітей та підлітків діагностуються на підставі розрахунку індексу маси тіла (перцентильні показники) відповідно до статі та віку [17,30]. Ожиріння має також наслідки соціального характеру, серед яких — низька успішність у школі та дискримінація на роботі в подальші роки життя вже дорослої людини.

Українські вчені М. Кишко, М. Бичко, К. Кишко [14] у методичних рекомендаціях для підготовки до клінічного практичного заняття з внутрішніх хвороб студентам-медикам магістратури звертають увагу здобувачів вищої медичної освіти, що сучасний підліток, на думку дієтологів, повинен вживати їжу не менше 4 разів на день, причому гаряча страва неодмінно має бути на сніданок, обід і вечерю [14]. На думку дослідників, раціон має складатися з різноманітних продуктів натурального походження та нешкідливих для організму дитини, який швидко росте в підлітковий період [14]. Сніданок повинен забезпечувати 30–35% щоденної потреби організму в енергії, давати вітаміни та мікроелементи, яких організм потребуватиме впродовж дня [15]. Такий сніданок дасть змогу уникнути відчуття слабкості, яке внаслідок зниження вмісту цукру в клітинах організму настає в окремих людей протягом дня. Уранці швидкість обміну речовин найінтенсивніша, а це означає, що ризик жирових відкладень у цей час мінімальний. Упродовж дня обмін речовин уповільнюється, а близько півночі доходить до найнижчої позначки. Це означає, що на вечерю підліток має з'їдати значно меншу кількість калорій.

Дослідниця С. Овсієнко [21] стосовно фізіології та гігієни харчування зазначає, що для нормальної життєдіяльності людини, а для нашого дослідження — дитини підліткового віку, необхідне забезпечення певної норми фізіологічних потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах. Вчена констатує, що підліткам піде на користь зменшення споживання цукру та тваринних жирів, проте наполягає на необхідності збільшення кількості сезонних фруктів та овочів в їхньому раціоні [21].

Доктор економічних наук Н. Чорна [5] констатує, що протягом майже 15 років у країні спостерігається одноманітне жироспоживання більшості населення, при цьому енергетична цінність раціону як дорослих, так і дітей забезпечується вуглеводами на 50–80% за рахунок хлібобулочних і кондитер-

ських виробів, картоплі та цукру [5]. Також вітчизняні вчені Л. Рибак, В. Рефель, О. Токовенко [25] акцентують увагу, що більшість населення, у тому числі діти, споживають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю. Значно зменшилася калорійність харчування: український продовольчий ринок заповнили низькокалорійні та небезпечні за вмістом харчові продукти імпортного виробництва [25].

Характерно, що найбільш корисних для здоров'я продуктів (фруктів, овочів, молочних продуктів, продуктів із цільних злаків, м'яса, риби) бракує в щоденному раціоні підлітків. Тож, до організму не надходять важливі макро- і мікронутрієнти, що формують енергетичну й біологічну цінність продуктів харчування. Проте діти середнього та старшого шкільного віку не відмовляють собі в шоколаді, тістечках, цукерках, вживають газовані цукровмісні напої, які є джерелом легкозасвоюваних простих вуглеводів [20,24], що відкладаються у вигляді жиру, особливо при малорухливому способі життя.

Аналіз отриманого в ході дослідження джерел матеріалу свідчить, що для нормального функціонування організму дитини підліткового віку необхідно сім основних елементів харчування: вода, білки, жири, вуглеводи, клітковина, вітаміни та мікроелементи. Тривала відсутність навіть одного з них може призводити до негативних порушень у здоров'ї.

**Вода.** За різними теоріями, на добу організм потребує 1,5–3 л чистої води. Необхідно починати привчати дитину з молодшого шкільного віку (6–7 років) самостійно без нагадувань вживати воду.

**Білки** — основний матеріал для побудови тканини і органів. О. Бекас доводить, що білки виконують ферментативну, захисну і транспортну функції, впливають на діяльність центральної нервової системи, підвищують тонус [3]. Слід погодитися, що білкові продукти мають становити близько 20% калорій, які щоденно вживає підліток.

**Жири** (ліпіди) є обов'язковими в раціоні підлітка. Добова потреба організму дитини підліткового віку в жирах становить у середньому 80–100 г, у тому числі рослинні жири, — приблизно 35% калорійності добового раціону. У раціональному харчуванні потрібно уникати надмірності або низького вмісту жирів. Ці крайнощі шкодять здоров'ю дитини [7].



*Вуглеводи* — основне «паливо» для нормальної життєдіяльності. Організм не накопичує вуглеводів [8]. Добова потреба організму підлітків у вуглеводах становить 400–500 г. Саме тому діти підліткового віку не мають споживати їжу, яка містить багато вершкового масла і цукру, а отже, і надлишок легкозасвоюваних вуглеводів — булочок і тістечок. У раціоні має бути хліб із висівками, який містить корисні рослинні волокна [8].

*Клітковину* безпосередньо організм дитини не засвоює і в обмінних процесах не бере участі, але виконує життєво важливі функції в організмі, зокрема, поліпшує травлення, нормалізує випорожнення. Рекомендується споживати 30–40 г клітковини на день.

*Вітаміни. Мікроелементи.* Це також корисні речовини для життєдіяльності, розвитку та здоров'я дітей підліткового віку. Крім вітамінів, організмові необхідні мінеральні речовини, які використовуються як пластичний матеріал і для синтезу ферментів. Розрізняють макроелементи (Ca, P, Mg, Na, K, Fe) і мікроелементи (Si, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, J, Ft, Si) [8]. Вітаміни і мікроелементи — низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, які необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах і не утворюються в самому організмі в достатній кількості, через що мають надходити з їжею. Вони не виконують в організмі ні енергетичної, ні структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції виконують, зокрема, білків, ліпідів і вуглеводів.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ, 2019) [27] констатує, що харчовий раціон підлітків слід складати так, щоб його енергетична цінність покривала енергетичні витрати організму. Аналіз отриманого матеріалу дає змогу стверджувати, що дослідження вітчизняних вчених спрямовані на уточнення оптимальної потреби людини взагалі та дитини зокрема в поживних речовинах. Як стверджують вітчизняні дослідники, важливим також є дотримання правильного режиму харчування. Цей факт необхідно пам'ятати в процесі розподілу добового раціону підлітків [27].

На жаль, у підлітковому віці деяким чином погіршується правильність харчування. Найчастіше діти старшого шкільного віку (підлітки) харчуються вкрай нерегулярно, «перекушуючи» на ходу 1–2 рази на день. Науковці вважають, що до 25 років ще не завершені процеси ро-

сту та формування організму. Діти підліткового віку — вікова категорія, яка має значні розумові та нервово-психічні навантаження, значне напруження зорового апарату. На основі проаналізованих наукових розвідок слід констатувати, що проблеми харчування дітей підліткового віку впливають з особливостей режиму їхнього навчання та відпочинку. А в разі постійних занять підлітків спортом значно зростає потреба у всіх поживних речовинах. При цьому, як свідчать дослідження в цій галузі, харчування підлітків одноманітною їжею не відповідає показникам раціонального і здорового харчування.

Дослідження ВООЗ (2019) [27] дають змогу стверджувати, що раціональне харчування — це розумне, точно розраховане забезпечення людини їжею. Воно передбачає відповідність харчування фізіологічним потребам і енерговитратам організму; дотримання кількісної та якісної збалансованості за основними харчовими та біологічно активними речовинами в добовому раціоні; а також дотримання правильного режиму харчування [27]. Сьогодні підлітки часто харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд»). Це негативно впливає на здоров'я дітей, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів [27], насамперед мінеральних речовин і вітамінів. Відомо, що калорійні напої набагато небезпечніші за солодощі (цукерки, тістечка та ін.).

Отриманий матеріал дає змогу стверджувати, що на здоров'я підлітків шкідливо впливає надмірне вживання солодощів із додаванням рафінованого цукру [24]. Як наслідок, підлітки через це страждають від нервової збудливості, розладів травлення, втоми, погіршення зору, анемії, серцевих нападів, м'язових і шкірних захворювань.

Як стверджують вітчизняні вчені Є. Радевіч та І. Ільченко, неправильно організоване харчування, а також вживання солодких енергетичних напоїв підвищують сприйнятливості до хвороб [24]. Енергія в організмі дитини підліткового віку вивільняється в результаті процесів окислення білків, жирів і вуглеводів.

Слід звернути увагу на систему шкільного харчування. Стратегія реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року [20] характеризує подальший розвиток реформи системи шкільного харчування, зумовлений,

зокрема, потребою у відновленні пошкоджених або зруйнованих закладів освіти; змінами в забезпеченні харчування учнів згідно з нормами; потребою в розвитку професійних компетентностей кадрового складу закладів освіти та органів управління освітою; воєнними загрозами, зокрема, у соціальній та енергетичній інфраструктурі та ін. [20].

За деякими дослідженнями вітчизняних лікарів, у звичному харчуванні людини є більш нераціональні складові [28].

Вітчизняна дослідниця проблеми Н. Колбіна [11] доводить, що в умовах воєнного стану українські підлітки мають право на безпечне та якісне дитяче харчування. Також головною складовою ведення здорового способу життя підлітків у сучасних реаліях України дослідниця вважає якісну їжу. Слід зауважити, що основою раціонального харчування є його збалансованість, тобто правильне співвідношення компонентів їжі [11].

Досліджуючи раціональне й здорове харчування С. Гвоздів і Т. Шапкина [10] констатують, що світова статистика стверджує, що це важлива складова здоров'я як дорослого населення, так і дітей. Слід погодитися з цією констатацією [10].

Як обґрунтовує в наукових розвідках вітчизняна дослідниця О. Озерова [22], саме тому слід звертати увагу на правила раціонального харчування сучасної молоді. Обов'язковим є свіжоїдіння. Бо в сирих рослинних продуктах міститься найбільша цілюща сила, а продукти, які вже пролежали довго і підсохли, є менш цінними. Не можна залишати приготовлену їжу навіть на кілька годин. У ній починаються процеси бродіння і гниття. Тому з'їдати необхідно відразу ж. Слід погодитися з результатами досліджень О. Озерової про необхідність і корисність сезонного харчування для дітей підліткового віку [22]. На її думку, поспіх під час вживання їжі також шкідливий. Необхідно, крім того, назавжди відмовитися від звички з'ясовувати стосунки під час споживання їжі, а також читати. У підлітковому віці діти ще не розуміють, як уникати дієтичних стресів (різких змін режиму харчування, що викликають значне напруження адаптаційних механізмів), тобто не рекомендується в один день нічого не їсти, а в інший — переїдати [22].

Слід зазначити, що правильне харчування на рівні збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя дітей та

молоді є актуальними проблемами загальнодержавного рівня. Аналіз наукових розвідок С. Грищенка зі співавт. [9] дає змогу констатувати, що формування здорового способу життя і раціональне харчування тісно пов'язані [9].

Згідно з Нормами фізіологічних потреб в енергії та харчових речовинах для студентів України (наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073), це — 2000–2450 ккал на добу [16].

Слід погодитися з висновками таких вітчизняних дослідників, як В. Брич, В. Білак–Лук'яничук, Г. Слабкий, І. Гуцола, Н. Потокій, щодо «тарілки здорового харчування для підлітків» [4,30].

Як доводить А. Прокопів [23], харчування посідає чільне місце у формуванні здорового способу кожної людини, зокрема, підліткового віку. Навчальне перевантаження, байдуже ставлення до власного здоров'я, відсутність гарних умов життя та якісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування, а інколи — нестача коштів та інші чинники — усе це в комплексі завдає значної шкоди здоров'ю [23].

О. Кузьмін [13], визначаючи збалансованість раціонів харчування, доводить, що для підтримання здоров'я та ведення здорового способу життя підлітки, які здобувають освіту в закладах загальної середньої освіти, мають володіти необхідними знаннями про раціональне харчування, складові їжі, про їхню роль у життєдіяльності організму. Адже такі знання дають змогу дітям підліткового віку вести здоровий спосіб життя [13]. Відповідно до цього актуальною проблемою є проблема харчування дітей підліткового віку в сучасних умовах.

Доречним, як констатують у наукових розвідках вітчизняні вчені С. Грищенко, Н. Беседа, В. Слободянюк, М. Кулеша–Лубинець, О. Баштовенко [9] та інші, є те, що діти підліткового віку мають отримувати об'єктивні знання про власне раціональне харчування. Це є важливим напрямом актуальних досліджень формування здорового способу життя дитини [9].

Отже, питання збереження працездатності й здоров'я не можуть бути вирішені без правильної організації режиму харчування підлітків. Основні вимоги до раціонального харчування полягають у тому, що добова калорійність харчування має відповідати добовій витраті енергії, тобто слід дотримуватися принципів

збалансованого харчування. Значне перевищення калорійності харчування над витратами енергії приводить до збільшення відкладень жирів. Недостатня калорійність добового раціону при значних витратах енергії зумовлює звичай виснаження організму підлітка.

### Висновки

Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду роботи сучасних лікарів, соціальних працівників, педагогів показує наявність великого масиву знань з особливостей раціонального харчування підлітків. Проте слід зазначити, що фактичне харчування сучасних підлітків характеризується незбалансованістю за основними показниками. Проведене дослідження доводить, що має місце порушення режиму харчування, що може призводити до порушення метаболічних процесів в організмі і, як наслідок, негативно впливати на фізичну й розумову працездатність підлітків. Нехтування раціональним харчуванням нерідко закінчується негативними наслідками – призводить до надмірної ваги та важко виліковного ожиріння,

а також до хвороб шлунково-кишкової системи. Раціональне харчування підлітків має бути правильно організованим і своєчасно надавати організмові добре приготовану, свіжу, поживну і смачну їжу. Правильне (раціональне) харчування має стати звичкою, якою можна і потрібно керувати. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я підлітків, підвищує фізичну й розумову працездатність, таким чином забезпечує збереження здоров'я.

Раціональне харчування підлітків сприяє не тільки збереженню здоров'я, але й опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності. Для раціонального харчування потрібно дотримуватися харчового раціону, режиму харчування, умов вживання та приготування їжі.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні спеціальної методики, яка б дала змогу поліпшити працездатність дітей старшого шкільного віку за рахунок раціонального харчування.

*Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.*

### REFERENCES/ЛІТЕРАТУРА

- Andriichuk Ola, Smetanina KI, Hreida NB ta in. (2021). Ozhyrinnia: profilaktyka, likuvannia, fizychna terapiia. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Lutsk: 139. [Андриїчук ОЯ, Сметаніна КІ, Грейда НБ та ін. (2021). Ожиріння: профілактика, лікування, фізична терапія. Навчально-методичний посібник. Луцьк: 139].
- Artemenko AS. (2019). Profilaktyka ozhyrinnia u pidlitkiv. Medsestrynstvo: 1: 49–51. [Артеменко АС. (2019). Профілактика ожиріння у підлітків. Медсестринство. 1: 49–51].
- Bekas OO. (2019). Osnovy ratsionalnoho kharchuvannia. Syllabus oboviazkovoї navchalnoi dystsypliny dlia pidhotovky bakalavra. Haluz znan 01 Osvita/Pedahohika. Spetsialnist 014 Serednia osvita (Zdorovia liudyny): 8. [Бекас ОО. (2019). Основи раціонального харчування. Силабус обов'язкової навчальної дисципліни для підготовки бакалавра. Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка. Спеціальність 014 Середня освіта (Здоров'я людини): 8].
- Brych VV, Bilak-Lukianchuk VI, Slabkyi HO, Hutsol Ila, Potokii NI. (2020). Zdorove kharchuvannia. Zbirnyk materialiv dlia pratsivnykiv systemy okhorony zdorovia. Ukl.: VV. Brych, VI. Bilak-Lukianchuk, HO. Slabkyi, Ila. Hutsol, NI. Potokii. Uzhhorod: 64. [Брич ВВ, Білак-Лук'янчук ВІ, Слабкий ГО, Гуцол ІЯ, Потокій НІ та ін. (2020). Здорове харчування. Збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я. Укл.: ВВ. Брич, ВІ. Білак-Лук'янчук, ГО. Слабкий, ІЯ. Гуцол, НІ. Потокій. Ужгород: 64].
- Chorna NP. (2016). Yakist produktiv kharchuvannia – zaporuka zdorovia natsii. Ekonomika ta derzhava. 2: 23–28. [Чорна НП. (2016). Якість продуктів харчування – запорука здоров'я нації. Економіка та держава. 2: 23–28].
- Denysovets TM, Kvak OV ta in. (2023). Aspekty ratsionalnoho kharchuvannia. Navchalnyi posibnyk dlia pidhotovky zdobuvachiv pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoї osvity zi spetsialnosti 014. 11 Serednia osvita (Fizychna kultura) ta 017 Fizychna kultura i sport. Ukladachi: TM. Denysovets, OV. Kvak. Poltava: Astraia: 110. [Денисовець ТМ, Квак ОВ та ін. (2023). Аспекти раціонального харчування. Навчальний посібник для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014. 11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. Укладачі: ТМ. Денисовець, ОВ. Квак. Полтава: Астраія: 110].
- Health Promotion Board. (2020). Healthy Meals in School Programme. URL: [https://www.hpb.gov.sg/docs/default-source/pdf/health-promotion-board-2020\\_2021-annual-report.pdf?sfvrsn=520b2325\\_2](https://www.hpb.gov.sg/docs/default-source/pdf/health-promotion-board-2020_2021-annual-report.pdf?sfvrsn=520b2325_2).
- Helsedirektoratet. (2022). Nordic Nutrition Recommendations 2022. URL: <https://www.helsedirektoratet.no/english/nordic-nutrition-recommendations-2022>.
- Hryshchenko S, Beseda N, Slobodianyuk V, Kulesha-Liubnits M, Bashtovenko O, Tryfonova O. (2022). Neuropsychological Health Technologies. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 13(3): 166–180. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/360>.
- Hvozdi SP, Shapkina TI. (2019). Ratsionalne ta zdorove kharchuvannia. Methodychni vkazivky do praktychnykh zaniat z dystsyplin «Bezpeka zhyttiedialnosti ta osnovy okhorony pratsi», «Valeolohiia», «Osnovy medychnykh znan» dlia studentiv usikh spetsialnostei ta form navchannia. Odesa: Odes. nats. un-t. im. II. Mechnykova: 36. [Гвоздів СП, Шапкіна ТІ. (2019). Раціональне та здорове харчування. Методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей та форм навчання. Одеса: Одес. нац. ун-т. ім. ІІ. Мечникова: 36].
- Kolbina NH. (2023). Pravo hromadian na bezpechne ta yakisne dytiache kharchuvannia v umovakh voiennoho stanu. Materialy KhIII Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii «Svoboda, bezpeka ta nezalezhnist: pravovy vymir». m. Kyiv, Natsionalnyi aviatsiynnyi universytet, 24 liutoho 2023: 185–189. [Колбіна НГ. (2023). Право громадян на безпечне та якісне дитяче харчування в умовах воєнного стану. Матеріали ХІІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Свобода, безпека та незалежність: правовий вимір». м. Київ, Національний авіаційний університет, 24 лютого 2023: 185–189].

12. Kruchanytsia MI, Myroniuk IS, RozumykoVA NV, Kruchanytsia VV, Brych VV, Kish VP. (2019). *Osnovy kharchuvannia. Pidruchnyk*. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla»: 252. [Кручанія МІ, Миронюк ІС, Розумикова НВ, Кручанія ВВ, Брич ВВ, Кіш ВП. (2019). *Основи харчування. Підручник*. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла»: 252].
13. Kuzmin OV ta in. (2022). *Vyznachennia zbalansovanosti ratsioniv kharchuvannia*. Internauka. 1 (120): 53–62. [Кузьмін ОВ та ін. (2022). *Визначення збалансованості раціонів харчування*. Інтернаука. 1 (120): 53–62]. URL: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/handle/123456789/37942>.
14. Kyshko MM, Bychko MV, Kyshko KM. (2022). *Ozhyrinnia ta yoho naslidky. Metodichni rekomendatsii dlia samopidhotovky do klinichnoho praktichnoho zaniattia z vnutrishnikh khvorob dlia studentiv V kursu medychnoho fakultetu*. Vydannia 4-e. Uzhhorod: Vydavnytstvo UzhNU «Hoverla»: 28. [Кишко ММ, Бичко МВ, Кишко КМ. (2022). *Ожиріння та його наслідки. Методичні рекомендації для самопідготовки до клінічного практичного заняття з внутрішніх хвороб для студентів V курсу медичного факультету*. Видання 4-е. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла»: 28].
15. Masliichuk OB ta in. (2021). *Metodichni rekomendatsii dlia praktichnykh zaniat' dlystysypliny «Ozdorovchekharchuvannia» dlia studentiv zi spetsialnosti 241 «Hotelno-restoranna sprava» za osvithnim rivnem «magistr»*. Uklad. OB. Masliichuk. Lviv: LDUFK imeni Ivana Boberskoho: 21. [Маслійчук ОВ та ін. (2021). *Методичні рекомендації для практичних занять з дисципліни «Оздоровче харчування» для студентів зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» за освітнім рівнем «магістр»*. Уклад. ОВ. Маслійчук. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського: 21].
16. MOZ Ukrainy. (2017). *Pro zatverdzhennia Norm fiziologichnykh potreb naselennia Ukrainy v osnovnykh kharchovykh rehovynakh i enerhii*. Nakaz Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy vid 03.09.2017 za No. 1073. [МОЗ України. (2017). *Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії*. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 за № 1073].
17. MOZ Ukrainy. (2022). *Standarty medychnoi dopomohy «Ozhyrinnia u ditei»*: Nakaz Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy. Data opovlennia standartiv – 2027 rik: 40. [МОЗ України. (2022). *Стандарти медичної допомоги «Ожиріння у дітей»*. Наказ Міністерства охорони здоров'я України. Дата оновлення стандартів – 2027 рік: 40].
18. Mykhailenko VL. (2022). *Profilaktyka ozhyrinnia – zaporuka zdorovia natsii*. Simeina medytsyna. 1–2 (99–100): 54–59. [Михайленко ВЛ. (2022). *Профілактика ожиріння – запорука здоров'я нації*. Сімейна медицина. 1–2 (99–100): 54–59].
19. Onopriienko OV, Onopriienko OM ta in. (2021). *Osnovy fiziologii ta hihiieny kharchuvannia*. Navchalnyi posibnyk. Uporiad. O.V. Onopriienko, O.M. Onopriienko. Cherkasy: ChDTU: 138. [Онопрієнко ОВ, Онопрієнко ОМ та ін. (2021). *Основи фізіології та гігієни харчування*. Навчальний посібник. Упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко. Черкаси: ЧДТУ: 138].
20. Osvita.ua. (2022). *Stratehii reformuvannia systemy shkilnoho kharchuvannia na period do 2027 roku*. [Osvita.ua. (2022). *Стратегія реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року*]. URL: [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_ osv/90349/#google\\_vignette](https://osvita.ua/legislation/Ser_ osv/90349/#google_vignette).
21. Ovsienko SM. (2019). *Osnovy fiziologii ta hihiieny kharchuvannia. Metodichni vkazivky z samostinoi roboty dlia studentiv dennoi ta zaочноi formy navchannia spetsialnosti 181 «Kharchovi tekhnologii» haluzi znan: 18 «Vyrobnystvo i tekhnolohiia»*. Vinnytsia: VTs VNAU: 14. [Овсієнко СМ. (2019). *Основи фізіології та гігієни харчування. Методичні вказівки з самостійної роботи для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 181 «Харчові технології» галузі знань: 18 «Виробництво і технологія»*. Вінниця: ВЦ ВНАУ: 14].
22. Ozerova OA ta in. (2022). *Sportyvne ta ozdorovche kharchuvannia. Metodichni vkazivky dlia studentiv spetsialnosti 017 «Fizychna kultura i sport» osvithnoho rivnia bakalavr*. Uklad. O.A. Ozerova. Kyiv: KNUBA, Talkom: 31. [Озерова ОА та ін. (2022). *Спортивне та оздоровче харчування. Методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр*. Уклад. О.А. Озерова. Київ: КНУБА, Талком: 31].
23. Prokopiv A. (2022). *Produkty dlia zdorovoho kharchuvannia: osnovni porady*. EVAbloh. 11 lypnia. [Прокопів А. (2022). *Продукти для здорового харчування: основні поради*. EVAблог. 11 липня]. URL: <https://blog.eva.ua/produkti-dlya-zdorovogoharchuvannya-osnovni-porady>.
24. Radievich YeV, Ilchenko IA. (2022). *Enerhetychni napoi – vplyv na orhanizm: koryst chy shkada? Scientific Collection «InterConf»: 111: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Innovative Development in the Global Science» (Boston, USA, June 6–8, 2022): 371–379*. [Радевіч ЄВ, Ільченко ІА. (2022). *Енергетичні напої – вплив на організм: користь чи шкода? Scientific Collection «InterConf»: 111: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Innovative Development in the Global Science» (Boston, USA, June 6–8, 2022): 371–379*].
25. Rybak LO, Refel VI, Tokovenko OL. (2022). *Ratsionalne kharchuvannia yak skladova vysokykh sportyvnykh dosiahnen. Perspektyvy ta innovatsii nauky: Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykholohiia», Seriiia «Medytsyna»*. 10(15): 251–263. [Рибак ЛО, Рефель ВІ, Токовенко ОЛ. (2022). *Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. Перспективи та інновації науки: Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 10(15): 251–263].
26. Tkachenko DV ta in. (2022). *Zdorove kharchuvannia – osnova harmoniinoho rozvytku. Rekomendatsiinyi pokazhchyk literatury*. Uklad. OO. Tsokalo. Za red. DV. Tkachenko. Mykolaiv: MNAU: 56. [Ткаченко ДВ та ін. (2022). *Здорове харчування – основа гармонійного розвитку. рекомендаційний показник літератури*. Уклад. ОО. Цокало. За ред. ДВ Ткаченко. Миколаїв: МНАУ: 56].
27. World Health Organization. (2019). *Childhood overweight and obesity*. URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>.
28. World Health Organization. (2020). *Healthy diet. Key facts*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
29. Zabolotna IE, Yashchenko LV. (2019). *Ozhyrinnia ta nadmirna masa tila u ditei, kryterii diahnostyky ta statystyka poshyrenosti*. Klinichna ta profilaktychna medytsyna. 2(8): 36–47. [Заболотна ІЕ., Ященко ЛВ. (2019). *Ожиріння та надмірна маса тіла в дітей, критерії діагностики та статистика поширеності*. Клінічна та профілактична медицина: 2(8): 36–47].
30. Zabolotna IE. (2020). *Medyko-sotsialne obgruntuvannia udoskonalennia systemy profilaktyky nadlyshkovoi masy tila u ditei na prykladi bahatoprofilnoho zakladu okhorony zdorovia*. Dys. ... d-ra filosofii. 22 «Okhorona zdorovia»: 222 «Medytsyna». Kyiv: 188. [Заболотна ІЕ. (2020). *Медико-соціальне обґрунтування удосконалення системи профілактики надлишкової маси тіла у дітей на прикладі багатопрофільного закладу охорони здоров'я*. Дис. ... д-ра філософії. 22 «Охорона здоров'я»: 222 «Медицина». Київ: 188].

**Відомості про авторів:**

**Грищенко Світлана Владиславівна** — д.пед.н., проф., проф. каф. соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук НУЧК ім. Т.Г. Шевченка.

Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0000-0002-7981-3578>.

Стаття надійшла до редакції 11.11.2023 р., прийнята до друку 12.03.2024 р.