

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О. Богомольця
ІНСТИТУТ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ**

**ЕКОЛОГІЧНІ ТА ГІГІЄНІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СФЕРИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ
(ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ)**

16 березня 2022 р.

за загальною редакцією
член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука

м. Київ

2022

УДК _613+574]:061.3

Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 16 березня 2022 р.) / за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. – К., 2022. – 233 с.

Головний редактор: Омельчук С.Т. член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор

Заступник головного редактора: Гринзовський А.М. д.мед.н., професор; Вавріневич О.П. д.мед.н., професор.

Редакційна колегія:

БАРДОВ В.Г. – член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор;

ГАРКАВИЙ С.І. – д.мед.н., професор;

ГРУЗЄВА Т.С. – д.мед.н., професор;

КОЛЕСНИКОВА І.П. – д.мед.н., професор;

КОРШУН М.М. – д.мед.н., професор;

ШИРОБОКОВ В.П. – академік НАН та НАМН України, д.мед.н., професор;

ЯВОРОВСЬКИЙ О.П. – академік НАМН України, д.мед.н., професор.

У матеріалах науково-практичної конференції з міжнародною участю «**Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини**» (Київ, 16 березня 2022 р.) висвітлено формування міждисциплінарних багаторівневих зв'язків екології та профілактичної медицини як складової системи громадського здоров'я, розуміння парадигми еколого-гігієнічних взаємин, направлених на зміцнення здоров'я людини через його соціальні, економічні, детермінанти, включаючи не лише питання безпеки харчових продуктів, умов праці та способу життя, профілактики інфекційних і неінфекційних хвороб але й мінімізації несприятливого впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я населення.

УДК _613+574]:061.3

У разі повного або часткового використання матеріалів збірника посилання обов'язкове

Оргкомітет конференції вважав за доцільне залишити авторські тексти без змін

© НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О. Богомольця

МОТИВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПОКРАЩЕННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Васечко О.О., Желізняк Є.І., Кальчук Т.В., Павленко Н.А.,
Аністратенко Т.І.

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

Актуальність. Кожна третя дитина в Україні має проблеми з харчуванням. Приблизно 30 % неповнолітніх українців страждають від надлишкової маси тіла. Велика кількість дітей має хвороби ендокринної системи, розлади харчування, порушення обміну речовин, діабет чи захворювання серцево-судинної системи. На відміну від дорослих, діти не можуть самотужки визначати, яку їжу їм споживати, звідки і у якій кількості отримувати вітаміни та мікроелементи. На їхні харчові звички впливають соціальні мережі, телебачення та реклама. Тому батьки повинні забезпечити дітям повноцінне здорове харчування.

Метою дослідження є аналіз раціону та режиму харчування дітей шкільного віку.

Матеріали та методи. Для оцінки харчових звичок дітей шкільного віку нами була розроблена власноруч оригінальна анкета. У дослідженні взяли участь 55 учнів Київських шкіл, які пройшли анкетування через інтернет-ресурс. Після цього їм запропонували переглянути створене нами музичне слайд-шоу, яке включає 65 слайдів із 8 групами продуктів, а також наслідки їх споживання. При створенні слайд-шоу ми використали для фону пастельні кольори, оскільки вони з більшою силою діють на нашу підсвідомість. Музичне слайд-шоу ми розділили на дві частини. Продукти, представлені в першій частині, ми рекомендували обмежити в раціоні, тому вони були на слайдах бузкового кольору, який сприяє зниженню апетиту. Слайди другої частини, де містяться продукти, які ми пропонуємо найчастіше включати до раціону, були розміщені на рожевому фоні, який сприяє підвищенню апетиту. Перша частина слайд-шоу супроводжувалася повільною, класичною музикою для зниження апетиту, а друга – ритмічною, сучасною музикою, яка сприяє підвищенню апетиту.

Дослідження проводилося протягом одного місяця. Після чого було проведене повторне анкетування за розробленою власноруч оригінальною анкетною. У повторному анкетуванні взяли участь 54 учні.

Результати досліджень

Результати попереднього анкетування дітей свідчать, що переважно (72,7%) опитуваних мають 2-3 прийоми їжі на день, 5,5% - 5 прийомів, 3,6% - 1 прийом, причому 32,7% з респондентів періодично пропускають прийоми їжі через напружений робочий графік. Більше 90% дітей мають у раціоні овочі фрукти, м'ясо та рибу, у 80% дітей в раціоні присутні молочні продукти, але значна частина респондентів вживає їх лише інколи; 3,7% опитуваних не вживають ці продукти взагалі через, як вони вважають, непереносимість лактози. Переважна кількість дітей вживає достатню кількість води щодня та займається спортом 2-4 рази на тиждень. Більш ніж третина дітей часто або постійно відвідує заклади швидкого харчування і зовсім не звертає увагу на склад продуктів.

Провівши повторне анкетування після перегляду мотиваційного слайд-шоу, ми отримали такі результати: діти відчули різні емоції від перегляду (42,6% - оптимізм; 29,6% - задоволення в зв'язку зі здоровим харчуванням; 27,8% - смуток). Більш ніж дві третини опитаних погодилися з тим, що стан їхнього здоров'я залежить від харчових звичок, така ж кількість збирається зменшити об'єм вживаних солодощів та будуть звертати увагу на склад продуктів перед покупкою. Попри наведену інформацію на слайд-шоу, 33,3% дітей із запропонованих варіантів надають перевагу напою «Кока-кола», але 55% все ж таки оберуть смузі. Майже 80% опитаних переглянули своє ставлення до їжі швидкого приготування і будуть вживати такі продукти лише раз на місяць, або взагалі виключать їх зі свого раціону. Загалом, близько 55-60% респондентів оцінили дану візуалізацію як корисну та мотивуючу.

Висновки.

За допомогою музикального слайд-шоу нам вдалося змотивувати дітей, які брали участь у дослідженні, до покращення своїх харчових звичок, змінити їх ставлення до важливості здорового харчування, звернути їх увагу на зовнішній вигляд, склад і термін придатності продуктів при їх виборі, до зменшення кількості відвідувань закладів швидкого харчування, зменшення обсягів споживання солодких газованих напоїв, пакетованих чіпсів, сухариків, тощо. Враховуючи те, що 72.2% поділилися отриманою корисною інформацією зі своєю

сім'єю, вдалося вплинути не лише на свідомість дітей, а й на дорослих, адже за результатами дослідження 57,4% сімей респондентів при конструюванні раціону почали застосовувати принципи здорового харчування.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «МЕДИЧНІ АСПЕКТИ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА БРОМАТОЛОГІЇ» СТУДЕНТАМ ФАРМАЦЕВТИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ НА КАФЕДРІ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ № 4 НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

Велика Н.В., Кузьмінська О.В., Аністратенко Т.І.
Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

Тенденції сьогодення вимагають постійних змін та удосконалення в професійній підготовці фахівців фармацевтичного напрямку, які спрямовані на вміння володіти комплексними глибокими знаннями не тільки з фармації, але й з суміжних дисциплін, зокрема з нутриціології та броматології, оскільки спостерігається стрімке зростання уваги фахівців різних країн світу до проблем здорового, оздоровчого, персоніфікованого харчування.

Постійно поглиблюється рівень досліджень та професійної інформації про склад, властивості, нутриціологічні та парафармакологічні особливості нутрієнтів та харчових продуктів, можливості та ефективність їх застосування в різних медичних та дієтологічних програмах. Володіння цією інформацією значно підвищує професійний рівень фахівців.

Кафедра гігієни та екології № 4 Національного медичного університету імені О.О. Богомольця також активно реагує на зміни в медичних, фармацевтичних напрямках підготовки, що втілюється в широкому впровадженні викладання дисципліни «Медичні аспекти нутриціології та броматології» на фармацевтичному факультеті студентам 4 курсу, зокрема вітчизняним студентам, а також іноземним студентам англійської, російськомовної та україномовної форм навчання.

Під час вивчення цього курсу майбутні фахівці отримують інформацію, яка надасть можливість розширити свої знання провізора та отримати теоретичні основи та практичні навички з нутриціології та броматології.