

вітамінів та деяких солей; надходження харчових речовин забезпечується внаслідок ферментативного гідролізу складних органічних речовин їжі завдяки порожнинному та внутрішньоклітинному травленню; утилізація їжі здійснюється самим організмом.

На основі цієї теорії розроблено різні харчові раціони для всіх груп населення, створено нові харчові технології, виявлено раніше невідомі амінокислоти, вітаміни, мікроелементи.

Сучасне поняття про раціональне харчування включає рівновагу між енергією, що надходить з їжею (калорійність їжі), і енергетичними витратами організму; еквівалентність кількості нутрієнтів, необхідних для забезпечення пластичних процесів та регуляції фізіологічних функцій, енерговитратам; адекватність харчування фізіологічним потребам організму відповідно до статі, віку та фізичного навантаження; збалансованість між білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними і баластними речовинами, що надходять до організму; безпечність їжі; дотримання режиму харчування - регулярність і оптимальний розподіл їжі впродовж дня; профілактична спрямованість раціону харчування.

#### Література

1. Аристотель. О частях животных. Перевод с греческого, вступительная статья и примечания В. П. Карпова. - М.-Л.: Биомедгиз, 1937. - 220 с. Классики биологии и медицины.
2. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. [Електронний ресурс] / О. М. Григоренко. - Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/>
3. Смоляр В. І. Харчування в античну епоху [Електронний ресурс] / В. І. Смоляр. - Режим доступу : <http://www.medved/kiev/ua/>

### ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*М.В. Гриньова, Н.О. Коновал  
Полтава, Україна*

Правильний режим харчування є важливою складовою раціонального збалансованого харчування. Режим передбачає регулярне приймання їжі у визначені години через певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Дотримання режиму харчування забезпечує ритмічну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та правильний обмін речовин. При порушенні режиму можуть розвинутися захворювання шлунка, кишок тощо. Збалансоване харчування передбачає чітку відповідність між енергією, що надходить із їжею, та енерговитратами організму. Постійне перевищення енергетичної цінності їжі тільки на 837 кДж (200 ккал) за рік збільшує масу тіла на 3,6...7,2 кг [2].

Дуже важливим у збалансованому харчуванні є кількості приймань їжі та її об'єм. Велика порція їжі потребує напруженої роботи органів травлення, жовч виділяється більше норми, інтенсивно функціонує підшлункова залоза. Однак навіть при інтенсивній роботі травних залоз соків, що виділяються, недостатньо для надлишкової кількості їжі. При нестачі жовчі й підшлункового соку їжа не перетравлюється, починаються процеси бродіння і гниття. Це спричинює функціональні порушення, а потім і патологію діяльності шлунково-кишкового тракту.

Правильний режим харчування передбачає приймання їжі у певний час, дотримання певної кількості прийомів їжі, інтервалів між ними, раціональний розподіл їжі за масою, об'ємом, енергоцінністю, хімічним складом і набором продуктів протягом дня. Режим харчування залежить від розпорядку дня, а оскільки студенти можуть навчатися як в першу, так і в другу зміну, тому вони мають самостійно планувати той режим вживання їжі, який їм буде зручний [3].

У разі великих перерв у прийманні їжі (понад 4 годин) відбувається процес самоперетравлення слизової оболонки шлунка і дванадцятипалої кишки. Це призводить до запалень (гастритів, дуоденитів), виразок, ерозій, тому харчуватися слід регулярно, не менше 4–5 разів на день. Цим досягається рівномірне навантаження на травну систему. Великі проміжки часу між прийняттям їжі сприяють тому, що студенти за один-два рази з'їдають значну кількість їжі, переобтяжуючи цим шлунок. При такому харчуванні посилюється відкладання жиру в організмі, створюються умови для розвитку захворювань печінки, атеросклерозу та ожиріння. При коротких інтервалах у харчуванні їжа не встигає повністю перетравитись і всмоктатись. Це також може призвести до розладу секреторної та моторної діяльності травного тракту.

Велике значення має регулярність приймання їжі, оскільки при цьому процес секреції стає ритмічним, що сприяє більш активному виділенню багатого ферментами шлункового соку. При нерегулярному харчуванні шлунок не підготовлений до прийняття їжі, вона погано засвоюється, робота секреторних залоз порушується, що може призвести до різних захворювань шлунково-кишкового тракту: гастриту, виразкової хвороби шлунку та дванадцятипалої кишки [1].

За об'ємом їжу доцільно розподіляти рівномірно. На обід слід вживати 30–35% загального об'єму їжі, на вечерю – до 20%, а на сніданок і полудень – 15%. З метою раціоналізації харчування слід

відмовитись від ранніх вечерь. Існує точка зору, що останнє вживання їжі перед сном має бути за 4–5 год до нього. Що ж відбувається, якщо повечеряти не пізніше 19 годин? Процес виділення травних соків у нічний час уповільнюється, але не припиняється зовсім. Необхідно пам'ятати, що травні соки, які нагромаджуються у шлунку, містять соляну кислоту, жовчні кислоти, трипсин, які сприяють перетравлюванню щільно укладених складових частин їжі. Концентрація травних соків досить висока, і вони чинять сильний хімічний вплив. Досить відзначити, що концентрація травних соків настільки велика, що дозволяє переварювати навіть сире м'ясо. Після вечері о 19.30 до 23.00-23.30 шлунок цілком звільнюється від їжі і спостерігається подразнююча дія жовчі, підшлункового і шлункового соків на оболонку шлунка і дванадцятипалої кишки. Відбувається процес самоперетравлення, тому обгрунтована необхідність вечері за 1,5–2 год до сну. Однак вечеря не повинна бути обтяжливою, бо це не менш шкідливо, ніж рання вечеря [4].

Таким чином, важливим елементом організації раціонального харчування студентів являється правильний розподіл об'єму денного споживання їжі між окремими її прийомами. При організації раціонального харчування студентів необхідно враховувати не лише витрату енергії, але і міру нервової напруги, яка значна збільшує енерговитрати організму, незавершеність процесу росту у більшість студентів, що також вимагає додаткових енерговитрат. Крім дотримання часу споживання їжі, для окремих її прийомів потрібний раціональний підбір якості і кількості продуктів, а також методів їх технологічної обробки.

#### **Література**

1. Бурлаку Н.І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування. Тези доп. – Київ: НТУУ «КПІ», 2010. – С. 150-151.
2. Гончаренко М. С. Основы валеологического питания / М. С. Гончаренко. – Х.: ООО «Издательство Бурун Книга», 2006. – 368 с.
3. Горохова В. А. Лікувально-збалансоване харчування – шлях до здоров'я і довголіття / В. А. Горохова, С.М. Горохова. – М.: Здоров'я, 2006. – 350 с.
4. Гриньова М. В., Коновал Н. О. Методичні рекомендації «Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді» / М. В. Гриньова, Н. О. Коновал – Полтава, 2013. – 38 с.

#### **ПРО ОСВІТНІ ПОСЛУГИ КАФЕДР ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ, УМОВИ, ПРОЦЕС І РЕЗУЛЬТАТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*М.В. Гриньова, Л.В. Малаканова, Г.Ю. Сорокіна  
Полтава, Україна*

Дослідження освітньої діяльності вищого навчального закладу показує, що вона базується на наданні користувачам освітніх послуг. Насамперед, серед них виділяються за змістом освітньо-професійні та культурно-виховні послуги.

Освітньо-професійні є основними у структурі освітніх послуг і в залежності від мети користувача розподіляються на вищу освіту (також і другу) за освітньокваліфікаційними рівнями (ОКР); післядипломну освіту; підготовку і атестацію наукових і науково-педагогічних кадрів; підготовку до вступу та до зовнішнього незалежного оцінювання; послуги консультування.

До структури вищої освіти входять ОКР «молодший спеціаліст», «бакалавр», «спеціаліст», «магістр». Післядипломна освіта включає перепідготовку, спеціалізацію, підвищення кваліфікації, стажування. Основними формами підготовки науково-педагогічних працівників (НПП) вищої кваліфікації у виші є аспірантура і докторантура, де створюються умови для безперервної освіти, здобуття відповідного наукового ступеня, зокрема прийому кандидатських іспитів. Основною ланкою в системі атестації кадрів вищої кваліфікації у виші є спеціалізовані вчені ради. Супутніми при цьому є послуги консультування: наукові, методичні, перекладацькі тощо [1, 2].

До культурно-виховних послуг ВНЗ відносяться лекції та консультації з питань науки і техніки, культури і мистецтва, спорту і фізичної культури тощо; екскурсії; послуги курсів, гуртків, факультативів, мистецьких колективів, спортивних секцій, семінарів, практикумів а також наукова, культурна, духовна, фізична самоосвіта і підготовка громадян, допомогу у якій надають бібліотеки, видавництва, спортивні і оздоровчі комплекси, концертно-видовищні заходи вишу тощо.

Користувачами кожного виду освітньої послуги є відповідно студенти, слухачі, екстерни, асистенти-стажисти, здобувачі, аспіранти, докторанти та інші зацікавлені особи або їх соціальні групи, що формуються за спільними інтересами, уподобаннями, цілями тощо. За формами надання освітніх послуг є стаціонарними (денними та вечірними), заочними, інтерактивними (дистанційними, зокрема E-learning), екстернатом, інтервальними (консультування), самоосвітою (з методичною і інформаційною підтримкою вишу). В залежності від тривалості надання послуги є довгостроковими (навчання для здобуття ОКР, аспірантура, докторантура); середньостроковими (підготовчі та інші курси, перепідготовка, підвищення кваліфікації, спеціалізація; стажування) та короткостроковими (цикли