

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра громадського здоров'я

Шифр _____

Наказ ректора про
затвердження теми

«До захисту допускається»
завідувач кафедри
_____ В. А. Сміянов

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
НА ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА
на тему
« Формування навичок правильного харчування у жінок,
які мають зайву вагу »

за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я»,
освітньо-професійна програма «Громадське здоров'я»

Студентки групи ГР-Стародубова Дар'я Максимівна

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

*Науковий керівник: Касянчук Вікторія Вікторівна, доктор
ветеринарних наук, професор.*

Суми 2021р.

| | |
|---|--|
| Тема:Формування навичок правильного харчування у жінок, які мають зайву вагу..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Вступ..... | 3 |
| Розділ 1. Теоретичні основи правильного харчування .. | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.1. Основні поняття в області раціонального харчування | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.2. .Енергетична та біологічна цінність їжі..... | 7 |
| 1.3 Оптимальна маса тіла для здоров'я людини | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.4. Вплив неправильного харчування на організм людини | 11 |
| Розділ 2. Методи дослідження, щодо звичок неправильного харчування у жінок | Ошибка! Закладка не определена. |
| 2.1.Аналіз статистичних даних ,щодо зайвої ваги серед жінок | 13 |
| 2.2.Методологія дослідження стану харчування серед жінок в м. Суми | 15 |
| 2.3.Аналіз результатів досліджень | 17 |
| Розділ 3.Розробка рекомендації ,щодо поліпшення здоров'я шляхом використання принципів здорового харчування. | 27 |
| 3.1 Рекомендації ,щодо профілактики неправильного харчування | 27 |
| Висновки | 31 |
| Список використаних джерел: | Ошибка! Закладка не определена. |
| Додаток 1 | 37 |
| Додаток 2..... | 42 |

Вступ

На вибір теми, **формування навичок правильного харчування у жінок, які мають зайву вагу**, вплинув не тільки мій інтерес до харчування як такого, але також інтерес до кращого знання харчових звичок певної групи жінок. Хоча правильне харчування важливе для всіх вікових груп, так як з точки зору здоров'я, так і з естетичного вигляду жінок. Тому що здорове і правильне харчування впливає на нас не тільки з середини, але ще і зовні.

Актуальність проблеми: У сучасному світі все більше людей помирають від зайвої ваги, ніж від голоду. За даними ВООЗ, надмірну вагу мають 39% людей. Інсульти, хвороби серця, онкологічні захворювання все це найвідоміші наслідки ожиріння. Надлишкову масу тіла мають більше 1 млрд людей (15% населення земної кулі), причому даний показник постійно зростає, особливо в розвинених країнах, а в деяких країнах надмірна вага спостерігається у половини населення і більше[30].

Основні причини більшості сучасних захворювань полягають у тому, що значна частина людей не веде здоровий спосіб життя, мало рухається і має нездорові звички в харчуванні. Незважаючи на те, що ми все більше дізнаємося про здоровий спосіб життя, українці все ще товстішають. Чим же можна пояснити, що людство в наш час так сильно «поправилось»? Відомо, що основною функцією жирової тканини в процесі еволюції було збереження запасів енергії на випадок припинення надходження харчових речовин. В умовах труднощів, пов'язаних з нестачею їжі, цей механізм забезпечив виживання людини як виду. За останні 100 років спосіб життя людства різко змінився, що призвело до дисбалансу між споживанням калорій і їх використанням (позитивний енергетичний баланс). Цьому сприяють доступність їжі (супермаркети, фаст-фуди); її склад (висококалорійна, вуглеводна і жирна їжа, пакетовані соки, солодощі, чіпси, горішки);

малорухливий спосіб життя (машини, ліфти); хронічні стреси (потреба «заїдати» неприємності). Іншими словами, за блага сучасної цивілізації людство розплачується надмірною вагою.

Обрана тема актуальна з тієї причини, що недотримання правил здорового харчування згубно впливає на здоров'я людини і збільшує ризик розвитку хвороб цивілізації такі, як високий кров'яний тиск або цукровий діабет ,тому ми можемо сприймати харчування ,як профілактику певних хвороб. Таким чином, в зв'язку з поширеністю і небезпекою наслідків надмірної ваги, ця проблема повинна розглядатися не тільки як медична, а й як соціальна і є важливою для вирішення в контексті громадського здоров'я.

Мета: Визначити сучасний стан, щодо надлишкової ваги жінок в Україні та в місті Суми.

Завдання:

1. Проаналізувати дані літератури та визначити скільки жінок в Україні неправильно харчуються, через що мають зайву вагу.

2. Дослідити рівень надлишкової ваги в жінок віком від 18 до 55 років в місті Суми.

3. Встановити основні чинники, що впливають на появу надлишкової ваги в жінок віком від 18 до 55 років в місті Суми.

4. Розробити комплекс заходів для профілактики та боротьби з надлишковою вагою в жінок віком від 18 до 55 років .

Об'єкт дослідження: надлишкова вага в жінок віком від 18 до 55 років

Предмет: розробка профілактичних заходів, щодо надлишкової ваги в жінок віком від 18 до 55 років

Методи дослідження:

Для вирішення поставлених у роботі завдань були застосовані наступні методи дослідження:

– аналіз та узагальнення даних літератури шляхом збору та оцінки існуючої інформації, яка знаходиться у літературних джерелах. Ця методика полягає у вивченні та опрацюванні інформації, щодо предмету наших досліджень.

- методи анкетування застосовані до предмету наших досліджень. Була розроблена анкета на основі комп'ютерного тестування онлайн у Google Form за допомогою мобільного месенджера у Facebook і надрукованому вигляді. Обробка анкет проводилась за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel. Анкета містила питання які стосувались харчування.

Структура дипломної роботи:

Структура роботи складається з трьох розділів.

Перша частина-теоретична, ця частина зосереджена на аналізі літературних джерел про основні поняття здорового харчування, вплив поганого харчування на організм людини і фактори, що супроводжують здорове харчування.

Друга частина присвячена збору статистичних даних і анкетного опитування жінок репродуктивного віку від 18 до 55 років в місті Суми з метою визначення рівня існуючої проблеми надлишкової ваги та встановити основні чинники в харчуванні цієї групи жінок, що спричиняють цю проблему та оцінка отриманих результатів.

Третя частина містить розробку рекомендації, щодо поліпшення здоров'я шляхом використання принципів здорового харчування.

Четверта частина присвячена висновкам.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

1.1. Основні поняття в області раціонального харчування

Харчування - це вживання продуктів харчування відповідно до основних фізіологічних потреб організму.

До нових напрямків сучасної науки про правильне харчування є організація раціонального харчування; профілактика аліментарних захворювань пов'язаних з різними дефіцитами мікронутрієнтів та інших незамінних факторів харчування; вдосконалення обізнаності населення в питаннях здорового харчування [18].

Раціональне харчування - це фізіологічне харчування , що забезпечує організм людини оптимальною кількістю поживних речовин та енергією для нормальної життєдіяльності людини.

Раціональне харчування базується на наступних принципах:

1. Принцип кількісної повноцінності - харчування повинно бути повноцінним , тобто відповідати енергетичній цінності раціону і енерговитратам організму людини .
2. Принцип якісної повноцінності- забезпечити раціон усіма нутрієнтами які необхідні для регуляції фізіологічних функцій.
3. Принцип збалансованості - збалансованість харчового раціону за вмістом нутрієнтів.
4. Принцип оптимальності- дотримання режиму харчування.
5. Принцип адекватності - вживати їжу відповідну до хімічного складу для її засвоєння та перетравлювання.
6. Принцип задоволення- потрібно отримувати задоволення від їжі.
7. Принцип безпечності - харчування повинно бути якісним і безпечним [2].

Порушення одного чи всіх принципів може призвести до серйозних ускладнень і викликати певні захворювання. Такі як, захворювання аліментарного походження які пов'язані з: 1)голодуванням(гіповітаміноз,

авітаміноз, квашіокорк ,маразм); 2)переїданням (ожиріння,подагра ,панкреатит); 3)порушенням режиму харчування (гастрит, виразка шлунку, запалення 12-ти палої кишки);4)харчові отруєння мікробної і немікробної етіології (токсикоінфекції ,мікотоксикози);5)продуктами, які забрудненні отруйними речовинами (солі важких металів, пестициди); 6)кишкові, вірусні, зоонозні інфекції (черевний тиф, паратифи А. В., бруцельоз); 7)порушенням кулінарної обробки продуктів(сальмонельоз)[4].

Серед наведених негативних наслідків неправильного харчування порушенням хоча би одного принципу раціонального харчування, важливе місце займає проблема надлишкової ваги. Про це свідчать дані багатьох джерел наукової літератури [7].

1.2. Енергетична та біологічна цінність їжі

Для того, щоб людський організм нормально функціонував, йому потрібна енергія. Енергія отримується з їжі, яку вживає людина- це білки, жири та вуглеводи. Енергія отримана із харчових компонентів визначається у кілокалоріях. Кілокалорія- це одиниця енергії яку ми отримуємо з продуктів харчування. Згідно першого принципу раціонального харчування людина повинна споживати стільки калорій з основними нутрієнтами раціону скільки вона витрачає енергії. Тобто повинен бути баланс між калорійністю добового раціону та витратами калорій протягом цього ж періоду [12].

Середньодобове споживання енергії залежить від віку ,статі, фізичного та розумового навантаження .Також енергія необхідна для основного обміну, який забезпечує основне функціонування організму, його основні функції, наприклад серцебиття, дихання тощо. Ця основна кількість енергії потрібна людині, коли тіло знаходиться у стані спокою або уві сні [23].

Кількість енергії основного обміну можна приблизно розрахувати відповідно до рівнянь Харріса - Бенедикта.

для жінок: $OO = 65,5 + 9,56 MT + 1,85. 3T - 4,68. B.$

для чоловіків: $OO = 66,5 + 13,75. MT + 5,0. 3T - 6,78. B.$

MT - вага (кг)

ЗТ- зріст (см)

В - вік (роки)

ОО – основний обмін (ккал / добу) [16].

Для людей, які страждають від недоїдання та надмірної ваги, необхідно розрахувати споживання, витрати енергії та скоригувати їх.

Для розрахунку витрат енергії організмом людини слід визначити три складових : витрати енергії на основний обмін, витрати енергії на фізичну активність та витрати енергії на перетравлення спожитої їжі.

Поживна цінність раціону визначається вмістом необхідних поживних речовин. Основні поживні речовини включають білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали і воду [8].

Білок

Білки належать до найважливіших компонентів харчування людини, вони важливі для побудови нових та відновлення старих клітин і тканин. Нестача білка в раціоні є причиною порушення харчування, яке називається недоїданням. Білок є джерелом незамінних амінокислот.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щоденно рекомендується вживати 0,75 г білка на кілограм маси тіла. Однак необхідно вживати не менше 50 г білка на день, щоб бути здоровим [14].

Вуглеводи

Вуглеводи є найшвидшим джерелом енергії, допомагають підтримувати температуру тіла і є важливим будівельним елементом клітини. Вуглеводи - це органічні сполуки, які містяться головним чином у фруктах, овочах, картоплі, бобових та зернових культурах. Всесвітньої організації охорони (ВООЗ) рекомендує збільшити споживання складних вуглеводів, максимально скоротити споживання рафінованих простих вуглеводів (білого цукру). Цільнозернові злаки повинні стати основою нашого раціону. Споживання солодоців, тортів, цукерок, солодких газованих напоїв повинно бути зведено до мінімуму. Білий цукор забезпечує енергію без поживних речовин. Коричневий цукор, мед і фрукти завжди містять вітаміни і мінерали [1].

Оптимальна норма вуглеводів в раціоні повина складати 4-6 г на 1 кг маси тіла залежно від важкості праці. Споживання вуглеводів до 50 г/добу може порушити роботу організму [15].

Клітковина -це особливий вид вуглеводів, який не перетравлюється в організмі. Клітковина стимулює правильне функціонування кишечника, покриває їх слизову оболонку, знижуючи її здатність поглинати шкідливі речовини в організмі. Він міститься в овочах, фруктах, цільозерновому хлібі, бобових. Згідно управління продовольства і медикаментів США рекомендована щоденна доза складає близько 25 грамів клітковини [27].

Жири

Жири-найбагатше джерело енергії. Вони дозволяють засвоювати вітаміни А, D, Е і К, він бере участь в утворенні гормонів, в правильному функціонуванні мозку, шкіри і багатьох інших видах діяльності. Тому його не можна повністю виключати з раціону [3].

У добовому раціоні загальна кількість жирів не повинно перевищувати більше 30%.

ВООЗ рекомендує зменшити загальну кількість жирів (ми не повинні їсти більше, ніж 300 мг холестерину в день), знизити споживання насичених жирних кислот (їжа тваринного походження, кокосова і пальмова олія), підтримувати необхідний мінімум споживання ненасичених жирних кислот (фрукти, масла насіння, риба). Ненасичені жирні кислоти (оливкова олія) повинні покривати різницю між загальним споживанням насичених і ненасичених жирних кислот [32].

Вода

Вода є важливою частиною людського організму. Без води, рідин та продуктів, що містять воду, організм не міг би жити. Вода входить до складу кожної клітини, вона також міститься у позаклітинному середовищі. Вміст води змінюється протягом життя в організмі людини, але залишається незмінним у стабільних умовах [19].

Доросла людина повинна приймати 2-3 літри води на день, тобто приблизно 35 мл на 1 кг ваги. До складу рідин не входять молоко (їжа), кава та чорний чай (сечогінні засоби) [20].

1.3 Оптимальна маса тіла для здоров'я людини

Зазвичай об'єктивної оцінки, щодо рівня відповідності оптимальній масі тіла визначаються за допомогою індексів, які оцінюють співвідношення між зростом і вагою. Під надмірною масою тіла розуміють зміну співвідношення між масою жирової тканини і масою кісткової, м'язової тканин в сторону збільшення жирової.

В даний час масу тіла прийнято визначати не просто за вагою, а за спеціально розрахованим показником - індексом маси тіла (ІМТ), який визначається як співвідношення ваги в кілограмах, розділеного на зростання в метрах в квадраті: $ІМТ = \text{вага (кг)} : \text{ріст}^2 (\text{м}^2)$. Цей показник ще називають Індекс Кетле.

ІМТ свідчить про наступне:

<18.5 кг/м² – наявність недостатньої ваги

18.5 - 24.9 кг/м² – еквівалент нормальної маси тіла

25.0 - 29.9 кг/м² – наявність зайвої ваги

30 – 34.9 кг/м² – ожиріння I ступення

35 – 39.9 кг/м² – ожиріння II ступення

>40 кг/м² – морбідне ожиріння [2].

В даний час розрізняють наступні види ожиріння. За етіологічною ознакою - первинне (аліментарно-конституційне) і вторинне (з встановленим генетичним дефектом, церебральне, ендокринне). Для визначення ожиріння запропонований простий і доступний метод - вимір обхвату талії

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я окружність талії 80 см у жінок і 94 см у чоловіків свідчать про наявність підвищеного ризику появи серйозних хвороб, а 88 см та 102 см – надзвичайно високий ризик для здоров'я [21].

1.4. Вплив неправильного харчування на організм людини

Як вже зазначалося, правильне харчування позитивно впливає на розвиток та роботу організму людини. Завдяки правильному харчуванню людина відчувається добре і сповнена сил та енергії.

Як вже зазначалося раніше у першому розділі даної бакалаврської роботи неправильний харчовий раціон негативно впливає на здоров'я людини. Незбалансована дієта впливає на появу цивілізаційних захворювань, які пов'язані із надмірним споживанням енергії харчового раціону за рахунок надлишку у ньому тваринних жирів, холестерину та цукру. Незбалансоване харчування, пов'язане із недоїданням призводить до таких розладів у здорової людини як анорексія та булімія[27].

Надмірне споживання харчових речовин призводить до появи такого негативного стану в людини, як надмірна вага та ожиріння. Крім того, надмірне споживання холестерину та тваринних жирів призводить до підвищення рівня холестерину в крові. Цей рівень є причиною атеросклерозу, інфаркту міокарда або інсульту [17].

Надмірна вага проявляється надмірним накопиченням жирової тканини, що розвиваються в результаті дисбалансу споживання їжі і витрат енергії.

Надмірна вага та ожиріння, мають багато негативних наслідків для здоров'я людини. Перш за все це призводить до великих навантажень на хребет, тазостегнові та колінні суглоби, що викликає їх захворювання. Водночас надмірна вага призводить до проблем із судинами та сприяє розвитку діабету [13].

Ожиріння - метаболічне захворювання. Це розмноження жирової тканини в організмі людини. Ожиріння поділяється на три стадії, ожиріння I., II. та III. Ожиріння - це коли значення, визначене за ІМТ, перевищує 30. Ожиріння виникає, коли існує невідповідність між споживанням енергії та витратами енергії. Створюється так званий позитивний енергетичний баланс. Неспоживана отримана енергія зберігається у вигляді жирових запасів. У осіб, що страждають ожирінням, підвищений ризик артеріальної гіпертензії,

інфаркту міокарда, стенокардії, інсульту, цукрового діабету II типу і розвиток раку товстої кишки. Метою лікування ожиріння є зменшення факторів ризику та прагнення до поступового зменшення жирової тканини за допомогою фізичної активності та дієтичного лікування [6].

Отже, наведені вище дані свідчать про негативні наслідки надмірного споживання енергії з їжею для здоров'я людини, та що цій проблемі фахівцям необхідно постійно приділяти увагу та допомагати шляхом застосування активних профілактичних заходів. Важливим методом оцінки поширення надлишкової ваги серед населення є соціологічний метод із застосуванням статистичного аналізу, який дає змогу оцінити рівень проблеми та розробити адекватні заходи, щодо допомоги таким людям. Проблема зайвої ваги особливо є актуальною серед жінок. Крім естетичних проблем це завдає їм проблем із здоров'ям. Тому наші подальші дослідження пов'язані саме із цією групою населення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ, ЩОДО ЗВИЧОК НЕПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ЖІНОК

2.1. Аналіз статистичних даних щодо зайвої ваги серед жінок

У даному підрозділі даної бакалаврської роботи ми наводимо офіційні статистичні дані, щодо порівняння поширення надмірної ваги серед населення України та у тому числі в жінок. Ці дані наведені у таблицях 2.1 та 2.2, які сформовані Держстатом України.

Таблиця 2.1. Антропометричні характеристики населення залежно від віку та статі протягом 2019-2020 років [9].

| | Населення України у віці 18 і старше | | 18-19 | | 20-29 | | 30-39 | | 40-49 | | 50-59 | |
|---------------------|--------------------------------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 |
| Недостатня вага | 1,4 | 1,2 | 6,4 | 3,5 | 3,6 | 3,8 | 2,2 | 2,0 | 1,1 | 0,8 | 0,2 | 0,2 |
| Нормальна вага | 42,8 | 42,4 | 82,8 | 85,8 | 73,1 | 69,6 | 55,4 | 55,7 | 38,4 | 42,5 | 28,5 | 7,5 |
| Зайва вага | 39,8 | 39,7 | 10,2 | 9,7 | 19,9 | 22,8 | 34,4 | 34,5 | 44,2 | 40,4 | 49,1 | 4,8 |
| Ожиріння | 15,4 | 16,0 | 0,6 | 1,1 | 3,2 | 3,5 | 7,9 | 7,7 | 15,8 | 15,5 | 21,3 | 22, |
| Морбідне ожиріння | 0,6 | 0,7 | 0,0 | - | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 1,4 |
| Середня вага, кг. | 75 | 75 | 65 | 65 | 68 | 68 | 72 | 72 | 77 | 77 | 78 | 78 |
| Середній зріст, см. | 169 | 169 | 171 | 171 | 171 | 171 | 171 | 171 | 170 | 170 | 169 | 169 |

Як свідчать дані таблиці 2.1 середній зріст жителів України коливається в залежності від віку від 165см до 171 см, а вага від 65кг до 79 кг. Із роками зріст має тенденцію зменшуватись, а ось вага збільшуватись. Зайву масу тіла мають 39.8% українців, на ожиріння страждають -15,4% населення. Звідси

впливає що , більшість половини українців вважать більше за норму (таблиця 2.1) [33].

Таблиця 2.2. Антропометричні характеристики жіночого населення залежно від віку протягом 2019-2020 років [10] .

| | Жінки у віці 18 і старше | | 18-19 | | 20-29 | | 30-39 | | 40-49 | | 50-59 | |
|---------------------|-----------------------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 |
| Недостатня вага | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 5,9 | 6,5 | 6,2 | 3,2 | 3,7 | 2,0 | 1,5 | 0,2 | 0,2 |
| Нормальна вага | 44,4 | 43,9 | 80,4 | 90,3 | 75,8 | 73,0 | 64,6 | 63,7 | 44,8 | 47,4 | 28,6 | 28,0 |
| Зайва вага | 35,1 | 35,0 | 7,9 | 3,5 | 14,9 | 16,0 | 24,6 | 24,1 | 36,6 | 34,3 | 44,8 | 44,9 |
| Ожиріння | 17,5 | 18,3 | 0,3 | 0,3 | 2,6 | 4,8 | 7,5 | 8,4 | 15,9 | 15,7 | 25,0 | 25,1 |
| Морбідне ожиріння | 0,9 | 1,0 | 0,0 | - | 0,2 | - | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 1,1 | 1,4 | 2,1 |
| Середня вага, кг. | 70 | 71 | 58 | 58 | 62 | 63 | 66 | 66 | 71 | 71 | 75 | 75 |
| Середній зріст, см. | 164 | 164 | 165 | 166 | 165 | 165 | 166 | 165 | 166 | 165 | 164 | 165 |

Дані таблиці 2.2 показують, що українські жінки, старші 18 років, в середньому мають зріст 164 см і вважать 71 кг. Жінки в Україні в середньому набрали один кілограм за період на 2019 – 2020 рік. Зайву вагу має 35% жінок в Україні, а ожиріння має – 18,3% (таблиця. 2.2).

Повнолітнє населення України має середню вагу 80 кг за зростом 175 см. Варто зауважити, що чоловіче населення в порівнянні з жіночим має надмірну вагу (45,4%), але – ожиріння менше (14,3%), (таблиця 2.1.) [30].

Крім того Держстат підрахував, який % населення займається спортом і фізкультурою хоча б раз на тиждень. Таким чином бачимо що, більшість українців після 18 років все менше займаються фізичними вправами, особисто жінки в сільській місцевості. Про це свідчать данні в таблиці [31].

Таблиця 2.3. Частка населення у віці 6 років і старші, яке займається фізкультурою та спортом не менше одного разу на тиждень, у 2020 році [11].

| | Діти у віці від 6 до 18 років | Жінки у віці 18 років і старші | Чоловіки у віці 18 років і старші |
|---------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Україна | 98,5 | 23,9 | 34,6 |
| Міська місцевість | 98,6 | 29,6 | 39,8 |
| Великі міста | 98,3 | 34,0 | 44,7 |
| Малі міста | 98,9 | 23,3 | 33,0 |
| Сільська місцевість | 98,4 | 12,9 | 24,8 |

Отже, із розділу 2.1 можна зробити висновок, що зайва вага та ожиріння з кожним роком поширюються як серед населення України так і в усьому світі. Особливо це стосується жінок, які більше за чоловіків схильні до ожиріння, що підтверджено статистикою. Також із наведених вище даних можна зробити висновок, що у містах жінки частіше займаються спортом ніж у сільській місцевості. Але в той же час відомо, що в селі жінки частіше займаються фізичною працею. Статистичні дані свідчать про те, що проблема зайвої ваги в жінок існує, а отже потребує детального вивчення та невідкладного вирішення.

2.2. Методологія дослідження стану харчування серед жінок в м Суми.

Для практичної частини дипломної роботи нами було обрано кількісну стратегію дослідження - метод анкетування. Анкета була анонімна і це великий плюс для респонденток. Ми обрали групи жінок, які не займаються спортом і які займаються спортом для профілактики зайвої ваги та для гарного здоров'я. Анкетування було проведено серед шести вікових груп жінок від 18 до 55 і більше років.

Польовий збір даних тривав протягом лютого 2021 року. Анкети заповнювали жінки, які займаються спортом у фітнес клубі «Аякс» та ті жінки, які не займаються спортом взагалі в м. Суми. Анкетування було розроблено комп'ютерною програмою для опитувань. Респондентки заповнювали анкети в надрукованому вигляді та онлайн. Жінки переходили в мережу інтернет за

посиланням та проходили анкету у соціальній мережі Facebook . Результати дослідження були зафіксовані у вигляді графіків і таблиць.

Всього для дослідження в практичній частині роботи було обрано 200 респонденток, які відповіли на всі запитання в анкеті. За результатами коригування вибірки 8 анкет було видалено.

Анкета складається з 32 закритих запитань. Вона розділена на 4 частини. Перша частина містить привітання, де вказано ім'я інтерв'юера (в даному випадку - автора даної бакалаврської роботи), тема бакалаврської роботи і мету опитування. В другій частині вивчалися основні звички в харчуванні жінок, а саме які продукти харчування вживають респондентки протягом тижня. Третя частина присвячена шкідливим звичкам, а четверта містить паспортну частину.

Бланк анкети подано в Додатку 1.

Кількість респонденток для проведення опитування ми визначали таким чином, щоб результати оцінки були репрезентативними відповідно до чисельності постійного населення м. Суми. Для цього ми використали офіційні дані, які були нам надані по нашому запиту Сумською міською радою. Також була використана спеціальна формула для розрахунку статистично обґрунтованої вибірки.

Згідно даних про чисельність постійного населення (за оцінкою) за статтю, типом місцевості та окремими віковими групами по Сумській міській раді на 1 січня 2020 року Головного управління статистики у Сумській області (відповідь на інформаційний запит знаходиться в додатках), була визначена генеральна сукупність за віком 18 і старше років (табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1. Додаток 2.

Міське населення (м. Суми) на 1 січня 2020 року віком 18 і старше

| | | | |
|--------|-----------------|----------|-------|
| Усього | обидві статі | Чоловіки | жінки |
|--------|-----------------|----------|-------|

| | | | |
|----------------|--------|-------|--------|
| 18 і старше | 218462 | 95775 | 122687 |
| y % | 100 | 43,8 | 56,2 |

Розрахунок вибірки за формулою:

$$n = 1 / (\Delta^2 + 1/N)$$

де, n - обсяг вибірки;

N - обсяг генеральної сукупності;

Δ - максимально прийнятна похибка, виражена часткою (5%, 7%, 10%).

1. Генеральна сукупність - 122687 осіб віком 18 і старше

2. Розмір вибірки - $1 / (0.07^2 + 1/122687) = 200$ осіб

3. Вірогідність - 93%

4. Похибка - 7% [5].

Враховуючи цільову аудиторію – жінки від 18 років, найбільш доцільним, є вибірка 200 осіб з похибкою 7% та вірогідністю 93%. Для того, щоб вибірка була репрезентативною.

2.3. Аналіз результатів досліджень

У опитуванні прийняли участь 200 жінок віком від 18 років.

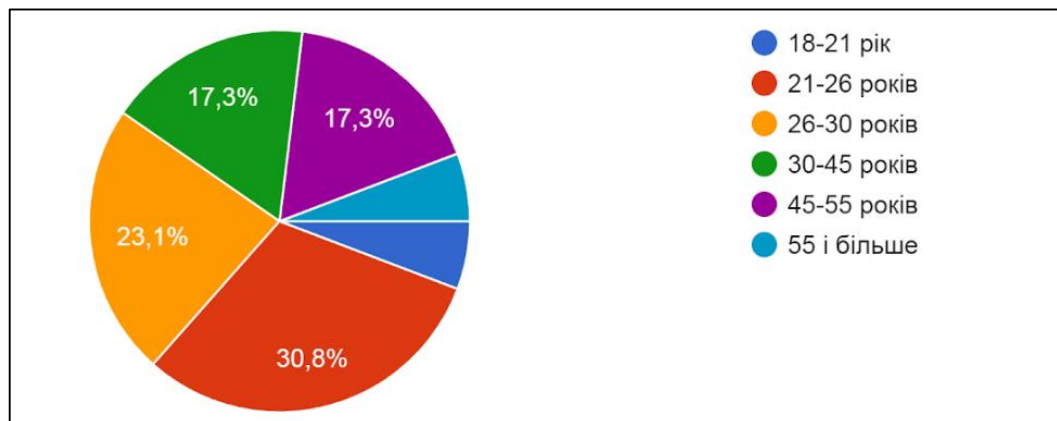


Рис. 2.1. Вік опитуваних респонденток

Відповідно до рис. 2.1 бачимо, що вік опитуваних має розподіл на 6 вікових груп:

1. 18-21 рік – 5,8%

2. 21-26 рік – 30,8%
3. 26-30 років-23,1%
4. 30-45 років -17,3%
5. 45-55 років -17,3%
6. 55 і більше років – 5,8%

Згідно результатів дослідження більшість склали жінки вікових груп від 21 до 26 років (30,8%), що свідчить про високий рівень обізнаності і відкритості. На другому місці знаходяться респондентки вікових груп від 30 до 45 років та 45-55 років по 17,3%. А ось третє місце посідають жінки вікових груп 18-21 рік та 55 і старше по 5,8%.

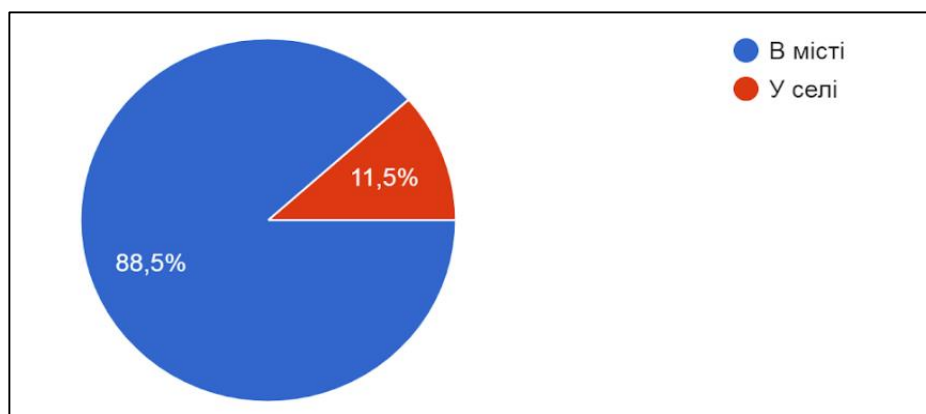


Рис. 2.2. Місце проживання респонденток

Бачимо з рис. 2.2, що 88,5% респонденток живуть в місті, і тільки 11,5% респонденток живуть у селі.

З рис. 2.3 ми бачимо, що більшість вибірки склали заміжні жінки – 46,2%, 36,5% були незаміжні на час опитування, 13,5% - розлучені і 3,8% -були вдовами.

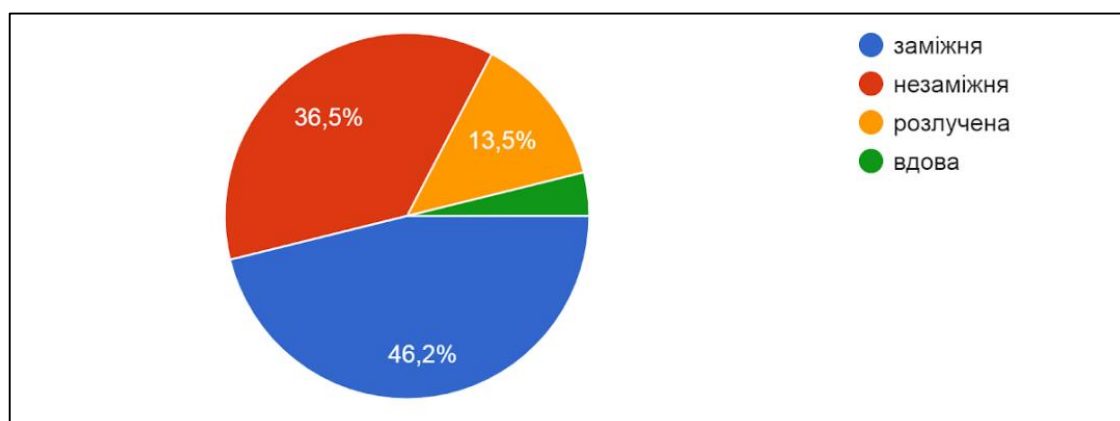


Рис. 2.3. Сімейний статус респонденток

Як видно з рис. 2.4, більшість респонденток – 71,2% вважають, що неправильно харчуються, а інші 28,8% - правильно. Такий результат може бути пов'язаний з помилковим уявленням більшості людей щодо деяких аспектів «правильного» харчування.

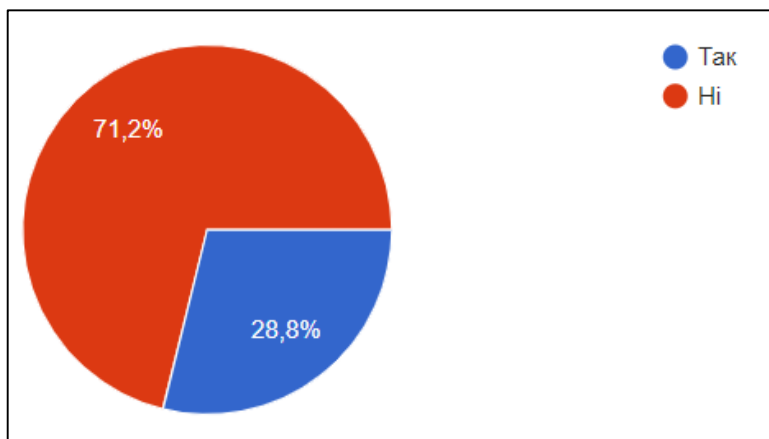


Рис. 2.4. Думка респонденток щодо правильності власного харчування

Згідно отриманих результатів середня вага респонденток склала 72,3 кг, що на 1,3 кг більше ніж середнє значення по Україні за 2020 рік. Середній зріст опитаних – 163,9 см, що практично дорівнює середньому по Україні за 2020 рік – 164 см.

Відповідно до рис. 2.5, у 69,2% респонденток є проблеми із зайвою вагою, а у інших 30,8 % жінок така проблема відсутня.

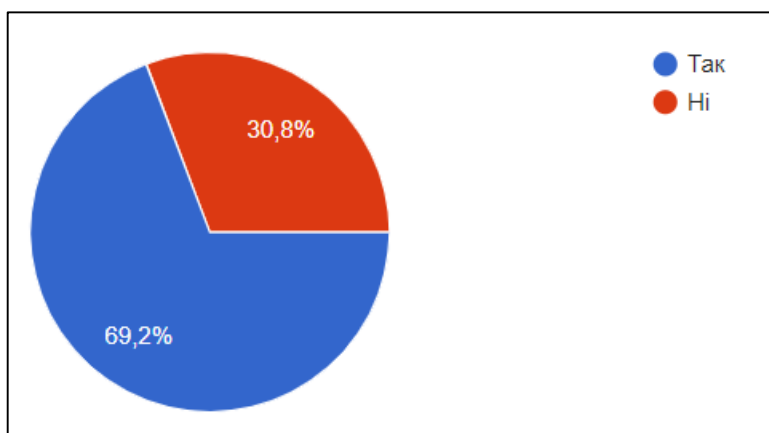


Рис. 2.5. Наявність у респонденток зайвої ваги згідно їх думки

Згідно з рис. 2.6 рівно половина жінок дотримуються дієти, а інша половина опитуваних не дотримуються ніяких рекомендацій по харчуванню. Це пояснює наявність надмірної ваги у більшості респонденток.

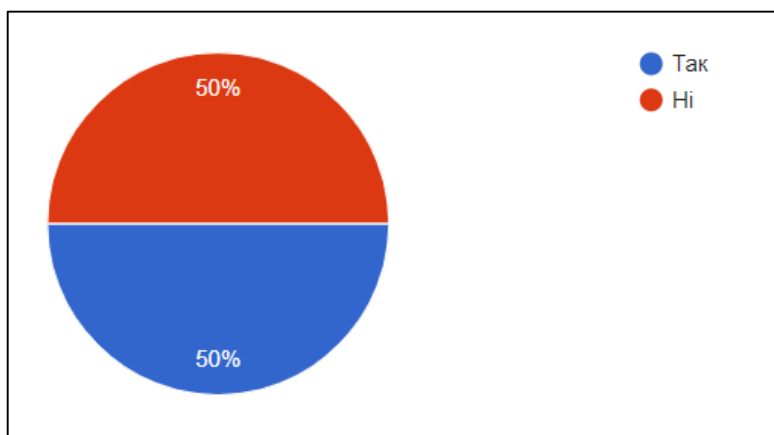


Рис. 2.6. Дотримання респондентками будь-яких рекомендацій по харчуванню або дієт

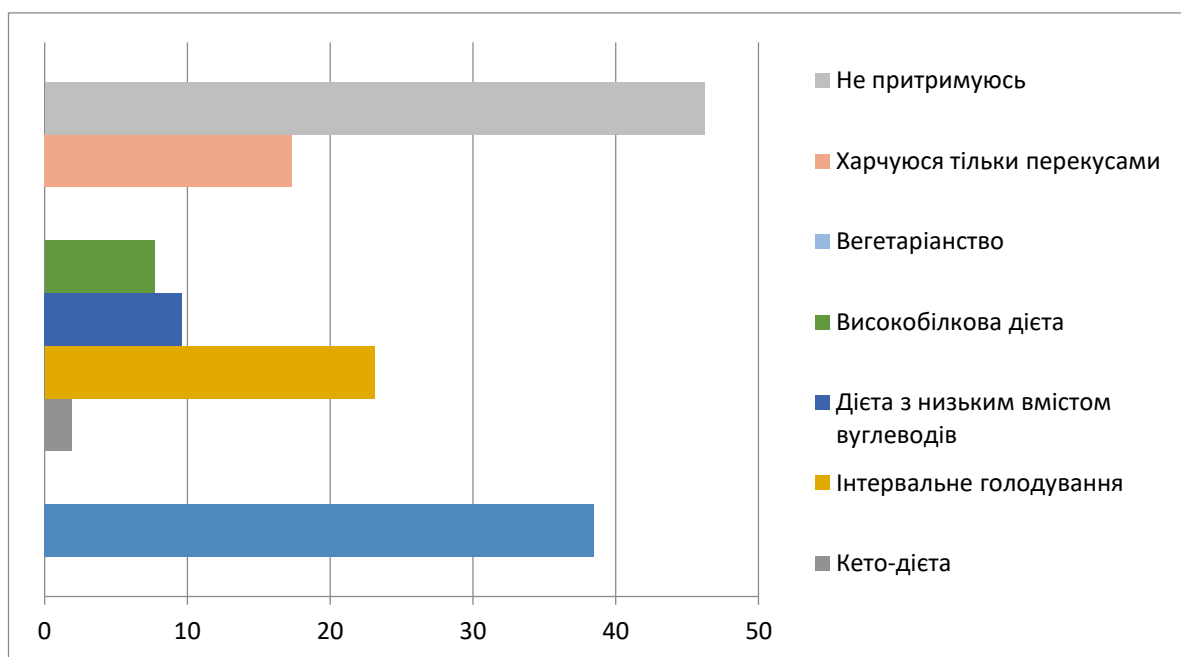


Рис. 2.7. Рекомендації в харчування, яких притримуються респондентки

Бачимо з рис. 2.7, що майже половина жінок вважають своє харчування правильним, а саме 38,5%. Не притримуються правильного харчування 46,2% опитаних. Харчуються тільки перекусами – 17,3%, знаходяться на інтервальному голодуванні – 23,1% жінок. Ще 7,7% віддають перевагу високобілковій дієті, а 9,6% жінок – дієті з низьким вмістом вуглеводів. Кето

дієти додержується незначна частина опитаних, а саме -1,9%. Вегетаріанство та діабетична дієта не мають послідовниць серед учасниць опитування.

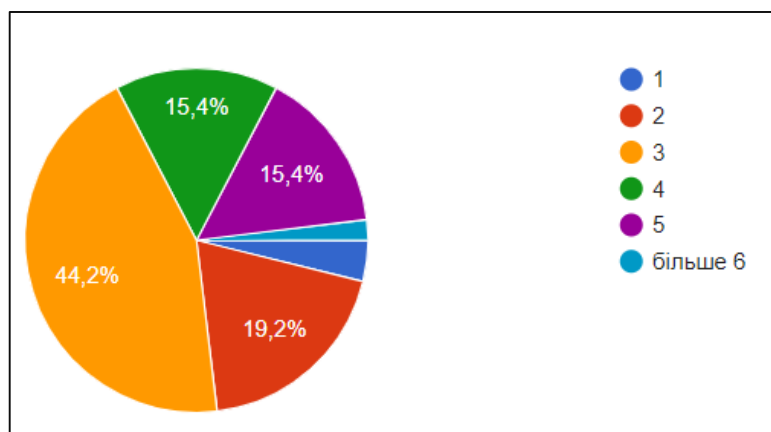


Рис. 2.8. Кратність приймання їжі респондентками

Згідно з рис. 2.8, переважна більшість респонденток з дослідної групи харчуються 3 рази на день - 44,2%. Чотири та п'ять разів на день харчуються по 15,4% жінок, два рази на день – 19,2. Один та шість разів вживають їжу на день – 5,8% опитуваних. Отже, бачимо, що більшість респонденток – 63,4% харчуються 3-4 рази на день, що відповідає правилам здорового харчування.

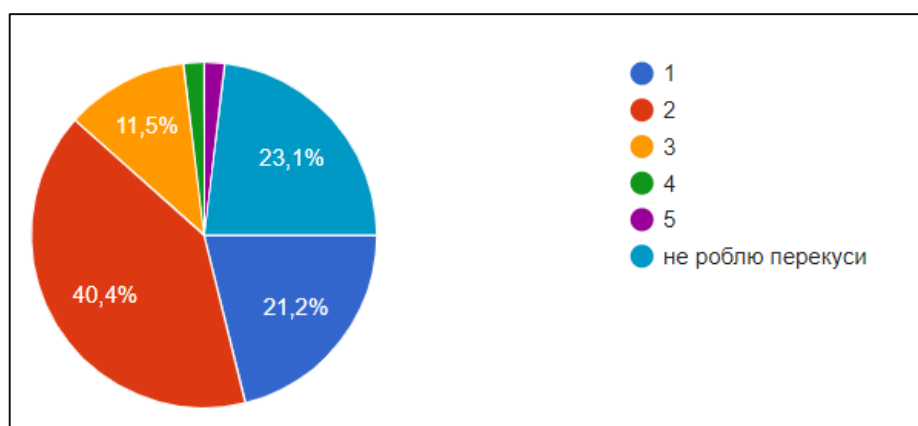


Рис. 2.9. Кратність перекусів протягом дня серед опитуваних

Згідно рис. 2.9 майже половина респонденток протягом дня має 2 перекуси, а саме - 40,4% жінок. Не роблять перекуси взагалі - 23,1% жінок, що найбільше співвідноситься з рекомендаціями вчених, щодо правильного харчування. Трьох разовий перекус має – 11,5% опитуваних. Один перекус роблять – 21,2 % осіб, а інші 3,8% жінки мають перекуси 4 та 5 разів на день, що в корені невірно та навіть шкідливо.

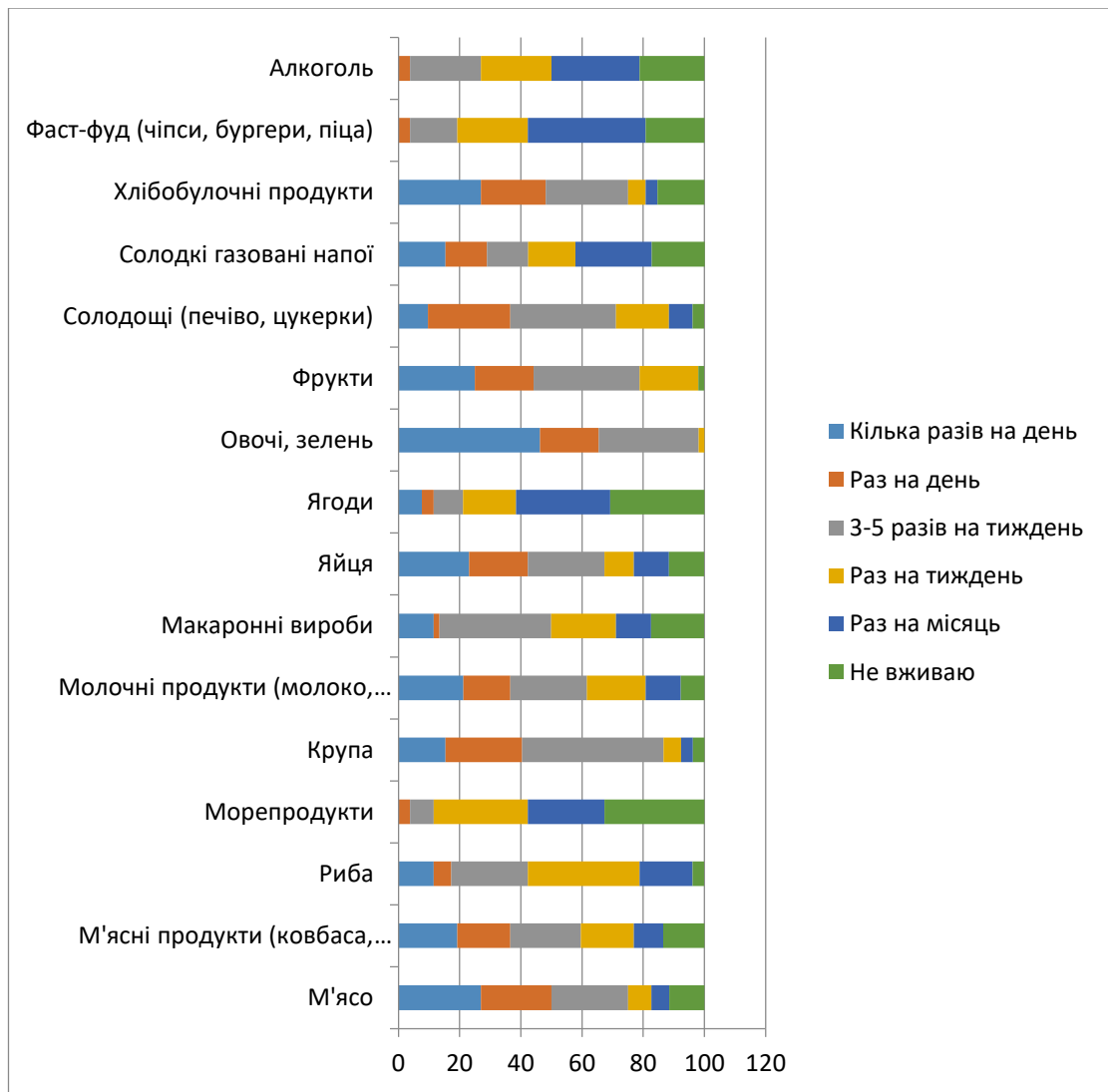


Рис. 2.10. Вживання респондентами різних категорій продуктів

З таблиці 2.10 можна побачити, що більшість харчових звичок респонденток є досить вірними, проте є й деякі помилки у харчуванні. Наприклад, надмірне вживання алкоголю, фаст-фуду, хлібобулочних продуктів, солодких газованих напоїв, солодощів серед деяких респонденток.

Крім того, слід зазначити що надмірне вживання таких категорій продуктів як макаронні вироби, фрукти, м'ясо та м'ясні продукти також може негативно позначитися на здоров'ї. Їх кількість треба контролювати, а це роблять далеко не всі опитані.

Слід відмітити також позитивні дані щодо великої кількості вживання серед учасниць дослідження овочів, риби, морепродуктів, круп, яєць та молочних продуктів.

Згідно з рис. 2.11 можна побачити, що найпопулярніші способи приготування їжі серед опитаних це смаження на олії та варіння – 55,8% та 53,8% з загальної кількості респонденток. Наступними за популярністю є запікання в духовці та тушкування, їх використовують 36,5% та 34,6% з загальної кількості опитаних. Найменш популярними способами приготування їжі є приготування на парі, смаження на сковорідці без олії та приготування на грилі. Загалом можна відмітити, що лідерами є найбільш шкідливий(смаження) та найбільш корисний (варіння) способи приготування страв.

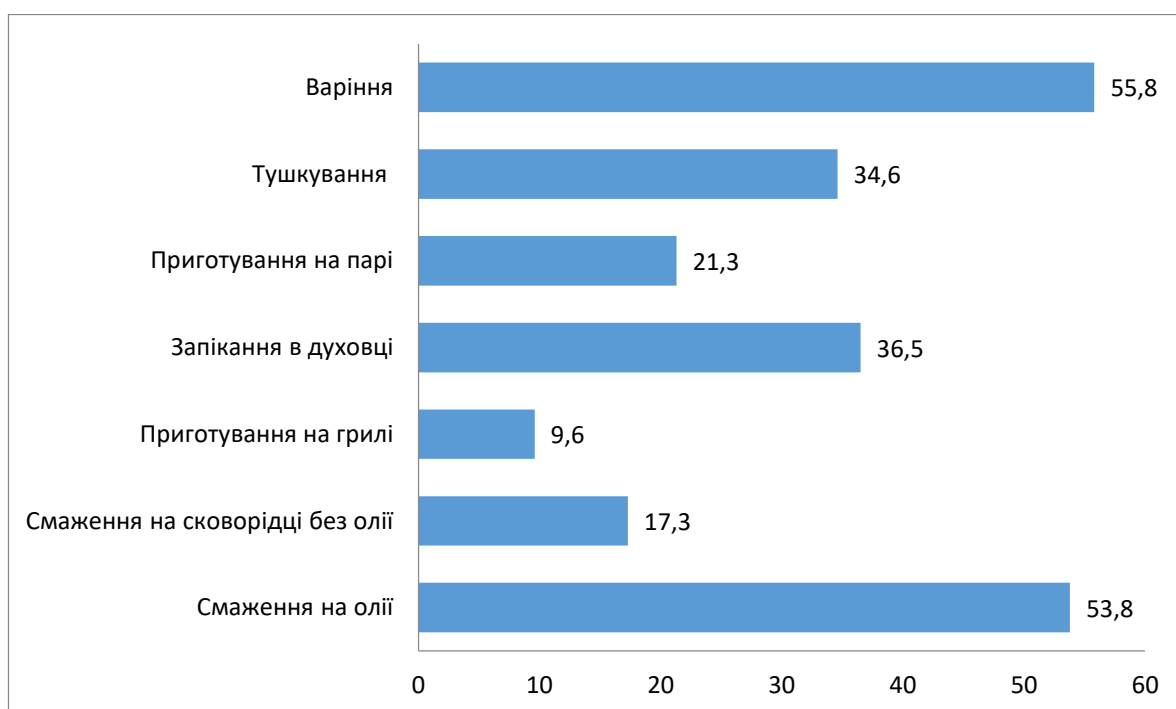


Рис. 2.11. Спосіб приготування їжі, який респондентки використовують найчастіше

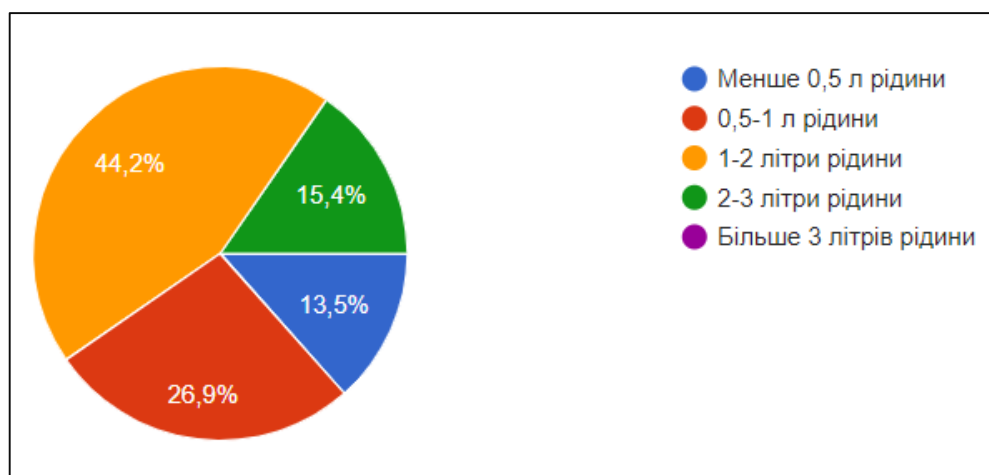


Рис. 2.12. Кількість літрів чистої води яку вживають респондентки на день

На рис. 2.12 зазначено, що 44,2% опитаних вживає 1-2 літри рідини на день, що є здоровою нормою для жінок. Проте 26,9% та 13,5% вживають від 0,5-1 літри води та 0,5 та менше. Це є нижчим за норму та може відобразитись на функціонуванні систем організму. Вживають від 2 до 3 л води 13,5% опитаних, що також є дуже добрим показником. Перевищення норми у цьому випадку не має негативних наслідків.

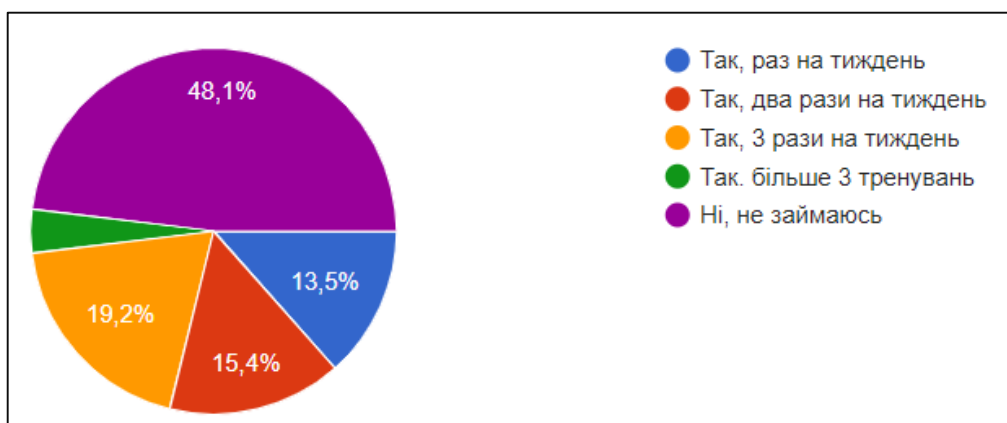


Рис. 2.13. Інтенсивність занять спортом серед респонденток

Як видно із рис. 2.13, більшість – 48,1% жінок не займаються спортом взагалі. Три рази на тиждень спортом займаються спортом 19,2% опитаних. Два рази на тиждень – 15,4%, один раз на тиждень - 13,5% респонденток. Інші 3,8% жінок займаються спортом більше трьох разів на тиждень.

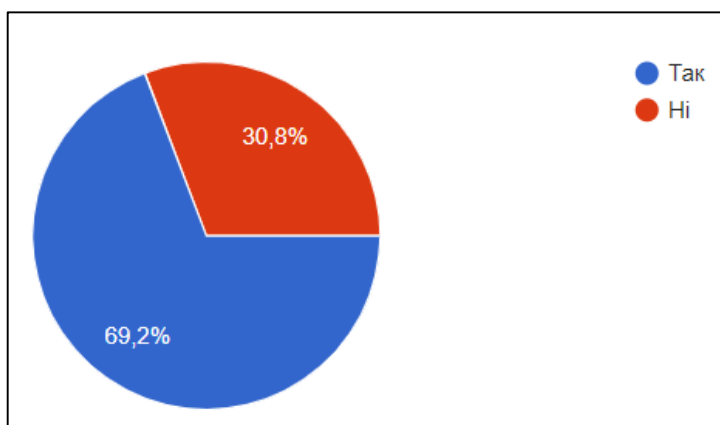


Рис. 2.14. Наявність шкідливих звичок у респонденток

Згідно з рисунком 2.14 бачимо, що у 69,2% жінок мають шкідливі звички, у 30,8% такі звички відсутні.

Відповідно до рис. 2.15, бачимо що 73% жінок мають шкідливі звички. Найпоширенішою є паління цигарок - 42,3% з опитаних. Наступною за популярністю серед опитуваних користується швидке вживання їжі – 34,6 з опитаних. Майже порівну поширені такі шкідливі звички як переїдання – 25%, їжа на ніч – 23,1, зловживання солодким та алкоголь – по 21,2% серед опитаних.

Найгіршим є те, що багато респонденток мають декілька шкідливих звичок відразу.

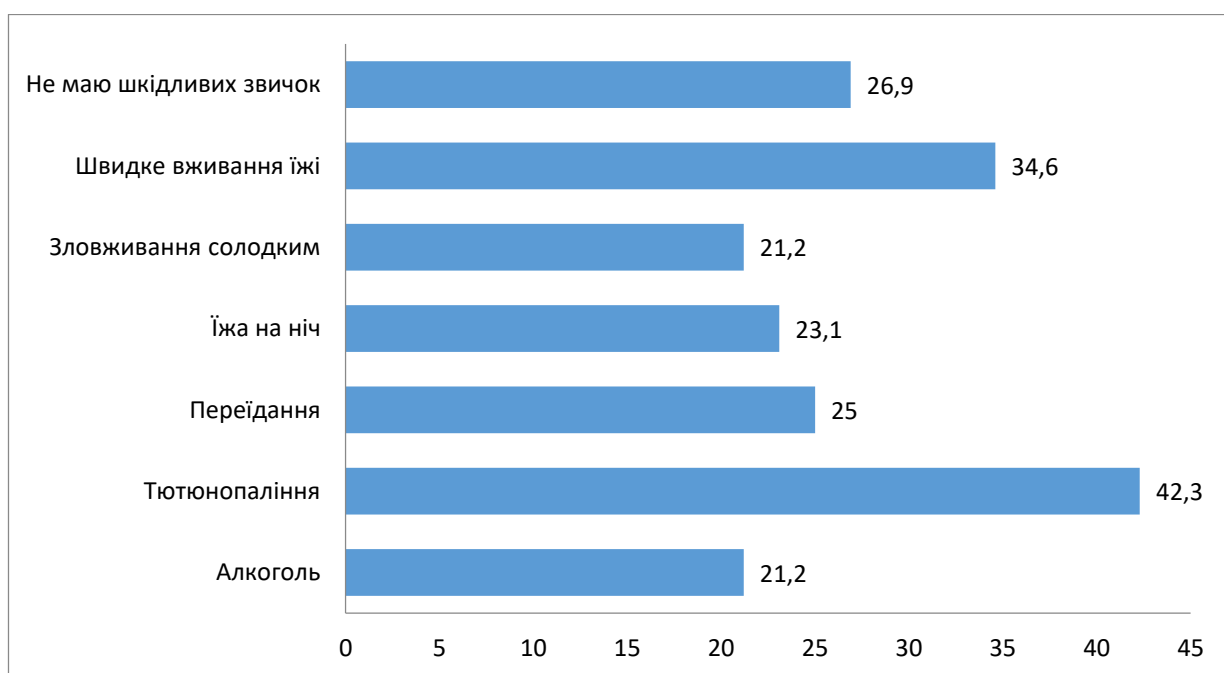


Рис. 2.15. Шкідливі звички, які мають респондентки

2.3. Аналіз результатів досліджень

Отже, з проведеного дослідження було підтверджено, що серед жінок віком від 18 до 55 років у м. Суми найбільш поширені такі шкідливі звички, як тютюнопаління та швидке вживання їжі. Крім того, більш ніж 20% респонденток зловживали солодким, хлібобулочними виробами і м'ясними делікатесами, вживали алкоголь і солодкі газовані напої. Слід зазначити, що інтерес до правильного харчування був відзначений у більшій половини респонденток.

Крім того у більшості жінок відмічене неправильне розуміння «здорового» способу життя, яке включає у себе не лише правильне харчування

але й регулярні фізичні навантаження. Отримані дані показують, що необхідно приділяти більшу увагу проблемі здорового харчування, підтримувати інформаційно-просвітницьку діяльність, щодо якісного харчування та здорового способу життя.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.

3.1 Рекомендації, щодо профілактики неправильного харчування

За даними МОЗ, більшість основних факторів, що негативно впливають на здоров'я людини, пов'язані з харчуванням. За ступенем тяжкості це: надмірне вживання солі, велике споживання алкоголю, невідповідний склад жиру, велике споживання енергії та недостатнє споживання фруктів та овочів. Таким чином, неправильне харчування суттєво сприяє ряду захворювань, які впливають на діяльність людини та збільшують ризик передчасної смерті [29].

Рекомендації ,щодо харчування для жінок:

- ✓ Підтримуйте адекватну постійну масу тіла, що характеризується ІМТ (18,5-25,0) кг / м² та обхватом талії не більше 80 см у жінок;
- ✓ Щодня займайтеся фізичною активністю помірної інтенсивності не менше 45-60 хвилин на добу(ходьба, фізичні вправи);
- ✓ Притримуватись режиму харчування вживайте різноманітні продукти і не пропускайте сніданок;
- ✓ Вживайте достатню кількість овочів (крім крохмалистих продуктів- картопля, кукурудза) щонайменше 300 г на день однієї порції чи розділити овочі на 4-5 порцій ,кожна з яких становить по 75 г;
- ✓ Фрукти та ягоди слід вживати по 300 г на добу, або розділити на дві порції по 150 г;
- ✓ Зменшити вміст цукру в напоях та деяких продуктах харчування, таких як варення, компоти, а також у деяких видах хліба, кондитерських виробів, а також ароматизованих кисломолочних продуктах та морозиві;
- ✓ Обмежити споживання цукрозамінників (фруктоза, сорбіт, стевія). Норма цукру в день складає не більше 25 г (5 чайних ложок) [24];

- ✓ Обмежити споживання продуктів які виробляються із борошна вищого гатунку , та замінити на цільнозернове ;
- ✓ Виключати з раціону злакові продукти ,потрібно не всім ,а лише тим людям у яких є непереносимість глютену;
- ✓ Норма злакових на день складає 70 г;
- ✓ Насіння та горіхи також потрібно використовувати в раціоні по 2 столовій ложки на добу;
- ✓ Рекомендована норма бобових на день складає одну порцію це 75 г сухих бобів. [22];
- ✓ Клітковини слід вживати близько 25-30 г на добу ;
- ✓ Їжте рибу морську та прісноводну два три рази на тиждень по одній порції;
- ✓ Морепродукти слід вживати один два рази на тиждень невеликими порціями з долоню[25];
Рекомендовано вживати на день одне чи два яйця.
- ✓ Споживання молочних та кисломолочних продуктів на день складає 2.5-3 порції на добу .Одна порція це склянка молока, йогурта,40 г сиру твердого і 120 г домашнього сиру. Також слід надавати перевагу несолодким молочним продуктів помірної жирності ;
- ✓ Денна норма солі на день складає 5 г (одна чайна ложка),рекомендовано споживати йодовану сіль для профілактики йододефіциту;
- ✓ Більшість солі містить у готових продуктах харчування таких як, хліб, готові соуси, рибні та м'ясні продукти ,солоний сир ,тому слід обмежити споживання цих продуктів;
- ✓ Доросла людина в середньому за день потребує 2800-3000 мл рідини;
- ✓ Каву та чай можна мати в своєму раціоні але рекомендується вживати не більше 400 мг кофеїну на день (дві чашки чаю та 3 чашки кави не більше) [24];
- ✓ Слід обмежити вживання солодких газованих напоїв людям з надмірною вагою;

- ✓ Алкоголь рекомендується не вживати, але якщо ви споживаєте алкогольні напої варто обмежити їх споживання не більше однієї порції для жінок(300 мл пива,100 мл вина ,30 мл горілки);
- ✓ Зменшити споживання свинини, баранини та яловичини менше 500 г на тиждень ;
- ✓ Обмежити вживання тваринних жирів(сало, вершкове масло, смалець) і рослинних які містять насичені жири(кокосова олія, пальмова олія);
- ✓ Також слід відмовитись від продуктів в складі яких є транс жири (кулінарний жир, кондитерський жир, смаженні продукти) [24].

Заходи гігієни проти харчових інфекцій та отруєнь:

- ✓ Мийте продукти перед їх готуванням. Дезинфікуйте кухонне приладдя та усі поверхні;
- ✓ Продукти зберігайте в холодильнику так, щоб готові продукти не були разом з сирими;
- ✓ Ретельно відварюйте і просмажуйте продукти, добре дбайте про термічну обробку ;
- ✓ Не тримайте продукти при кімнатній температурі довше чім на дві години;
- ✓ Головне слідкуйте за терміном придатності і вживайте свіжі продукти [22].

Фізична активність :

- ✓ Регулярна фізична активність є незамінною складовою здоров'я. Завдяки спорту можна знизити ризик багатьох захворювань включаючи інсульт, рак, діабет, патології серця.;
- ✓ Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує дорослому населенню займатися фізичною активністю в середньому темпі 75 хвилин в неділю чи 150 хвилин і більше в більш спокійному темпі[22] .

Профілактика шкідливих звичок та неправильного харчування:

- ✓ Споживайте натуральні продукти рослинного походження багаті на клітковину;
- ✓ Обирайте продукти з низьким вмістом солі, цукру і жиру;
- ✓ Знизити кількість вживання продуктів високої калорійності і напоїв;
- ✓ Зменшити кількість шкідливої їжі за рахунок збільшення – овочів, зелені, бобових, злакових продуктів ;
- ✓ Збільшити фізичну активність прогулянням дня 45-60 хвилин помірної інтенсивності;
- ✓ Регулярно контролювати вагу і окружність талії , хоча б раз на тиждень;
- ✓ Вживайте різноманітні продукти, притримуйтеся режиму харчування і не пропускайте сніданок;
- ✓ Дотримуватись режиму сну ,спіть протягом 8 годин [22].

Висновки:

1. Згідно даним літератури надмірну вагу в світі мають 39 % жінок, що можна пояснити недотриманням принципів раціонального харчування, наявністю шкідливих звичок, нехтування занять спортом, а отже в цілому недотримання правил здорового способу життя .

2. За даними Держстату України у 2020 році зайву масу тіла мали 39.8% українців, а від ожиріння страждало -15,4% населення. Серед українських жінок зайва вага реєструється у 35% жінок, а ожиріння має – 18,3%.

3. Основними методами оцінювання стану харчового статусу людини є використання розрахункових методів із використанням індексів (Індекс маси тіла та окружність талії), спеціальних таблиць, а також метод опитування, який ми використали у нашій роботі

4. За використанням розробленої нами анкети було встановлено , що серед жінок міста Суми віком від 18 до 55 років надмірну вагу мають – 52%. 18% з яких складають жінки віком від 26 до 30 років, 12 % зайвої ваги спостерігається у жінок вікових груп від 21 до 26 років. 10% жінок віком від 45 до 55 років мають зайву вагу. По 6% склали жінки вікових категорій 30-45 і 55 років.

5. Основними причинами надлишкової маси тіла серед сумських жінок є шкідливі звички- 69,2% , неправильне приготування їжі- 53,8%, недостатнє заняття спортом-48,1%, наявність перекусів- 15.3%.

6. Основними причинами , які сприяють набору надлишкової ваги є:

- ✓ Вживання хлібобулочних виробів -75%;
- ✓ Вживання солодоців -71,1%;
- ✓ Шкідливі звички - 69,2% ;
- ✓ Вживання ковбасних виробів (ковбаса, сосиски, сардельки)- 59,6% ;
- ✓ Неправильне приготування їжі (смаження на олії) - 53,8%;
- ✓ Гіподинамія- (відсутність фізичної активності) -48,1%;
- ✓ Не правильне і нераціональне харчування - 46,2% ;
- ✓ Вживання солодких, газованих напоїв- 42,4%;

- ✓ Вживання фаст-фуду- 42,2%;
- ✓ Швидке вживання їжі-34,6%;
- ✓ Харчування більше 3-х разів - 32,1% ;
- ✓ Зловживання алкоголем – 26,9%;
- ✓ Переїдання -25%;
- ✓ Їжа на ніч -23,1%;
- ✓ Перекуси- 15,3;
- ✓ Вживання макаронних виробів -13,4% .

Список використаних джерел:

1. Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів. Закон України від 06.12.2008 № 7, ст.41.

2. Про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування. Міністерство охорони здоров'я України наказ від 14.01.2013 № 16.

3. Александрова К. В. Перетравлення ліпідів у шлунково-кишковому тракті людини. Ліпопротеїни плазми крові. Обмін простих ліпідів та кетонових тіл: методичний посібник для викладачів / К. В. Александрова, Д. М. Сінченко, С. В. Левіч. – Запоріжжя: [ЗДМУ], 2016. – 34-36с.

4. Бардов В.Г. Гігієна та екологія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів 3-4 рівня акредитації ,лікарів-інтернів та курсантів. Київ-2005.- 278-179с.

5. Богдан О. Що варто знати про соціологію та соціальні дослідження ?Посібник-довідник для громадських активістів та всіх зацікавлених / Олена Богдан; консультант-рецензент Володимир Паніотто. – К.: Дух і Літера, 2015. 132-137с .

6. Ваколюк Л.М., Дударенко О.Б. Вінницький національний медичний університет. Журнал - «Молодий вчений» № 11 (38) листопад, 2016 р.

7. Вознесенская Т. Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция / Т. Г. Вознесенская // Фарматека. – 2009. – № 12. – С. 91–94.

8. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення . – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 128–132.

9.10.11. Державна служба статистики України. Діти, жінки та сім'я в Україні :статистичний збірник Київ – 2020.- 129,146,141с .

12. Енергетичний обмін та фізіологічні основи харчування: посібник для студентів до практичних занять медичних факультетів (кредитно-модульна

організація розділу). / А.К.Єршоміна [та інші]; за ред В.І. Філімонова. – Запоріжжя : ЗДМУ,2014.-81с.

13.Єфімов Андрій Семенович, Карабун Петро Михайлович, Епштейн Овсій Володимирович. Ожиріння і цукровий діабет. - Київ: «Здоров'я», 1987. - 145 с

14.15.Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К: Центр учбової літератури, 2010.- 77,106 с.

16.Львов С.Н. Контроль за энергетической адекватностью питания: учеб. пособие / С.Н. Львов, И.В. Васильева, Д.А. Земляной, Е.С. Крутова. Издательство ГБОУ ВПО СПОГПМУ Минздрава России. - 2015. -11 с.

17.Мітченко О.І., Лутай М.І. Дисліпідемії: діагностика, профілактика та лікування :методичні рекомендації робочої групи з проблем атеросклерозу та хронічних форм ІХС та робочої групи з проблем метаболічного синдрому, діабету та серцево-судинних захворювань Українського наукового товариства кардіологів. Київ 2007.- 7с.

18.Основи харчування: підручник./ М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. - 10 с.

19. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування : підручник / Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Левітін Є. Я. та ін. Суми : Університетська книга, 2011. – 213 с.

20.Плахтій П. Д., Юкшинський Г.Й. Профілактика та лікування захворювань нирок і сечовивідних шляхів. Кам'янецьПодільський : ПП «Медобори-2006», 2013. – 7-8 с.

21.22. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих. Затверджено В.о. Міністра У.Супрун 08 грудня 2017 р.- 5-8 с. -9-14с.

23.Таламанова М.Н., Крилова О.В., Дерюгіна А.В. Фізіологія обміну речовин: навчально-методичний посібник.Нижній Новгород: Нижегородський державний університет, 2019.- 11-12 с.

24.Офіційний сайт «Всесвітня організація здоров'я. Здорове харчування. Основні факти.— Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

25.Кулінарні замітки Олексія Онегіна. Чому морепродукти варто їсти 1-2 рази в тиждень?— Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://arborio.ru/pochemu-moreprodukty-stoit-est-1-2-raza-v-nedelyu/#wbounce-modal>.

26.Лайфхакер. Скільки займатися спортом,щоб бути здоровим? .— Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://lifehacker.ru/skolko-nuzhno-zanimatsya-sportom/>

27.Офіційний сайт «МОЗ України».Чому варто їсти клітковину. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/health/chomu-varto-isti-klitkovinu-i-de-ii-znajti>

28.Офіційний сайт «МОЗ України».Як харчуватися збалансовано.— Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-harchuvatisja-zbalansovano>

29.Офіційний сайт «МОЗ України». Як харчування впливає на смертність і що може змінити кожен для свого здоров'я.— Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-harchuvannja-vplivae-na-zdorovja-i-scho-mozhe-zminiti-kozhen-dlja-svogo-zdorovja>

30.Офіційний сайт «Сьогодні». Велика країна: 39% людей в світі мають зайву вагу, в Україні – 58%. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://ukraine.segodnya.ua/ua/ukraine/bolshaya-strana-39-lyudey-v-mire-imeyut-lishniy-ves-v-ukraine-58-1313228.html>

31.Офіційний сайт «ТСН». Наскільки високі та чи мають ожиріння: Держстат змалював фізіологічний портрет українців. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://tsn.ua/ukrayina/naskilki-visoki-ta-chi-mayut-ozhirinnya-derzhstat-zmalyuvav-fiziologichnij-portret-ukrayinciv-1601281.html>

32.Офіційний сайт «BBC NEWS Україна». Анжела Сміт-Велч. Вся правда про "шкідливі" жири. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-48989848>

33.Офіційний сайт «Made for minds». Зайва вага та ожиріння набувають ознак пандемії. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://www.dw.com/uk/>

Доброго дня!

Дорогі дівчата, мене звати Дар'я і я проводжу соціологічне опитування. Прошу вас заповнити анкету, яка стосується харчування і здоров'я.

Анкета буде служити тільки для потреб наукового дослідження, вона абсолютно **анонімна**. Виберіть один або декілька варіантів відповіді, який найбільш відповідає вашій думці.

Дякую за Ваш час і готовність.

АНКЕТА

1. На вашу думку Ви правильно харчуєтесь?

- Так
- Ні

2. У Вас є проблеми із зайвою вагою?

- Так
- Ні

3. Чи дотримуетесь Ви будь-яких рекомендацій по харчуванню або дієт?

- Так
- Ні

4. Яких рекомендацій Ви притримуєтесь?

- Правильне харчування

- Діабетична дієта
- Кето-дієта
- Інтервальне голодування
- Дієта з низьким вмістом вуглеводів
- Високобілкова дієта
- Вегетаріанство
- Харчуюся тільки перекусами
- Не притримуюсь

5. Скільки разів на день Ви харчуєтесь?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Більше 6

6. Скільки перекусів на день Ви робите?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Не роблю перекуси

7. Як часто Ви вживаєте м'ясо?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

8. Як часто Ви вживаєте м'ясні продукти (ковбаса, сосиски)?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

9. Як часто Ви вживаєте рибу в своєму раціоні?

- Кілька разів на день
- Раз на день

- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

10. Як часто Ви вживаєте морепродукти?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

11. Як часто Ви вживаєте молочні продукти (молоко, сир, творог)?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

12. Як часто Ви вживаєте яйця?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

13. Як часто Ви вживаєте крупу?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

14. Як часто Ви вживаєте макаронні вироби?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

15. Як часто Ви вживаєте ягоди?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

16. Як часто Ви вживаєте овочі/зелень?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень

- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

17. Як часто Ви вживаєте фрукти?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

18. Як часто Ви їсте солодощі (печиво, цукерки)?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

19. Як часто Ви вживаєте солодкі, газовані напої?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

20. Як часто Ви вживаєте хлібобулочні продукти?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

21. Як часто Ви вживаєте фаст-фуд (чіпси, бургери, піца)?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

22. Як часто Ви вживаєте алкоголь?

- Кілька разів на день
- Раз на день
- 3-5 разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Не вживаю

23. Який спосіб приготування їжі Ви використовуєте найчастіше?

- Смаження на олії

- Смаження на сковорідці без олії
- Приготування на грилі
- Запікання в духовці
- Приготування на парі
- Тушкування
- Варіння

24. Скільки літрів чистої води Ви вживаєте на день?

- Менше 0,5 л рідини
- 0,5-1 л рідини
- 1-2 літри рідини
- 2-3 літри рідини
- Більше 3 літрів рідини

25. Чи займаєтесь Ви спортом?

- Так, раз на тиждень
- Так, два рази на тиждень
- Так, 3 рази на тиждень
- Так, більше 3 тренувань
- Ні, не займаюсь

26. Чи є у Вас шкідливі звички?

- так
- ні

27. Які у Вас шкідливі звички?

- алкоголь
- тютюнопаління

- переїдання
- їжа на ніч
- зловживання солоденьким
- швидке вживання їжі
- не маю шкідливих звичок

28. Ваш вік?

- До 18 років
- 18-21 рік
- 21-26 років
- 26-30 років
- 30-45 років
- 45-55 років
- 55 і більше

Дякую за щирі відповіді!

29. Який у Вас зріст?

.....

30. Ваша вага?

.....

31. Де Ви проживаєте?

- В місті
- У селі

32. Ваш сімейний статус?

- заміжня
- незаміжня
- розлучена
- вдова

**Чисельність постійного населення (за оцінкою) за статтю, типом
місцевості та окремими віковими групами**

по Сумській міськраді на 1 січня 2020 року

| | | Усе населення | | | Міське населення (м. Суми) | | |
|----------------------------|--|-----------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|
| | | обидві статі | чолові ки | жінки | обидві статі | чолові ки | жінки |
| Усього | | 264188 | 119207 | 144981 | 261317 | 117822 | 143495 |
| у тому числі у віці, років | | | | | | | |
| 0–6 | | 17202 | 8964 | 8238 | 17023 | 8874 | 8149 |
| 0–14 | | 38794 | 19988 | 18806 | 38375 | 19791 | 18584 |
| 0–15 | | 41080 | 21161 | 19919 | 40629 | 20949 | 19680 |
| 0–17 | | 45726 | 23432 | 22294 | 45215 | 23183 | 22032 |
| 15–64 | | 184773 | 85442 | 99331 | 182983 | 84523 | 98460 |
| 16–59 | | 163339 | 76803 | 86536 | 161786 | 76004 | 85782 |
| 16 і старше | | 223108 | 98046 | 125062 | 220688 | 96873 | 123815 |
| 18 і старше | | 218462 | 95775 | 122687 | 216102 | 94639 | 121463 |
| 60 і старше | | 59769 | 21243 | 38526 | 58902 | 20869 | 38033 |
| 65 і старше | | 40621 | 13777 | 26844 | 39959 | 13508 | 26451 |