

DOI <https://doi.org/10.32782/2786-9067-2025-29-14>

УДК 613.26/.892-057.87

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА СПОЖИВАННЯ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА СТРАВ

Москвяк Н.В.

ДНП Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Львів, Україна

Анотація. Одним із ключових елементів профілактики низки захворювань, особливо в період здобуття вищої освіти, є раціональне харчування. Мета дослідження полягала у вивченні та гігієнічному оцінюванні харчових звичок студентів медичної галузі впродовж навчального року та зіставленні отриманих показників з результатами аналогічних досліджень у Республіці Польща.

Матеріали та методи. У дослідженні використовувався метод діагностичного опитування студентів-медиків за анкетною, яка складалась із 13 блоків запитань. Пропонувалось дати відповіді, що стосувались кратності споживання продуктів рослинного та тваринного походження, а також вказати основний асортимент готових страв у своєму харчуванні. Серед респондентів частка хлопців і дівчат становила 61,5 та 38,5% відповідно.

Результати. Студенти не дотримуються якоїсь спеціальної дієти, за винятком двох осіб, які мають непереносимість лактози. Проведене дослідження показує, що половина учасників анкетування харчується тричі на день, частка осіб, що споживають їжу два, чотири або п'ять разів становить 29, 16 і 3% відповідно. У раціоні третини студентів свіжі фрукти представлені не менше як 3–4 рази на тиждень, жоден із респондентів не вказав на відсутність цих продуктів у своєму харчуванні. Натомість низькою є кратність споживання сирих і варених овочів. Серед обстежених студентів не виявлено вегетаріанців. Найчастіше кратність споживання м'яса, переважно курятини, перебуває в діапазоні від 3–4 до 5–6 разів на тиждень. Закономірно для нашого регіону занизький рівень споживання риби. В осіб чоловічої статі серед гарнірів домінує картопля, не менше третини дівчат віддає перевагу рису, гречці або пшону. Декілька разів на місяць 55,5% опитаних відвідують ресторани швидкого харчування. За результатами порівняльного аналізу особливостей харчування студентської молоді України та Польщі встановлено, що в сусідній європейській державі вищий рівень споживання фруктів, овочів, риби, м'яса та ковбасних виробів, а також солодоців. Поміж здобувачів вищої освіти в обох країнах виявлено вірогідну різницю в періодичності використання у власному харчуванні фастфуду.

Висновки. Представлене дослідження окреслює низку проблемних питань у харчуванні досить великої групи людей, які здобувають медичний фах у закладах вищої освіти. Установлено занизький рівень споживання українськими студентами сирих і свіжих овочів, риби, а також переважне приготування м'ясних страв із курятини, яка не вважається продуктом високої харчової цінності. Суттєвим недоліком харчування університетської молоді в Польщі є значна частка в раціоні продуктів з високим енергетичним складником, а саме ковбасних виробів і солодоців. Зазначені результати зумовлюють необхідність подальшого поглибленого вивчення харчових уподобань вибраних контингентів населення з метою активної промоції концепції адекватного та збалансованого харчування.

Ключові слова: студенти, харчові звички, рівні споживання, продукти, страви.

Вступ. Одним із ключових елементів профілактики багатьох хронічних неінфекційних захворювань є дотримання наукових основ і умов сучасної концепції раціонального харчування. Основна функція їжі полягає в надходженні належної кількості енергії та поживних речовин, які необхідні для нормального функціонування організму молодої людини, особливо під час навчальної діяльності у вищому навчальному закладі, оскільки це період активної розумової роботи, набуття здатності до подолання низки різноманітних проблем і формування опірності до стресових ситуацій. З огляду на зазначене майбутні медики повинні володіти високим рівнем усвідомлення принципів захисту здоров'я, зокрема за допомогою дотримання базових засад збалансованого й адекватного харчування [5; 9]. Це передбачає дотримання правильних харчових звичок, які враховують вік, стать, а також

особливості й інтенсивність виконуваної діяльності. Нерегулярність прийому їжі, склад і об'єм раціону, що не відповідають індивідуальним потребам, негативно впливають на стан здоров'я загалом, знижують працездатність, погіршують фізичний і психоемоційний стан студентів. Серед причин нераціонального харчування варто згадати організацію навчальної діяльності, за якої може бути бракувати часу для своєчасного прийому їжі, брак ресурсів для задоволення харчових потреб на фоні фінансових проблем. Упродовж навчання студенти мають удосконалювати свою харчову поведінку, зокрема й щодо здобуття додаткових знань і аналізу власних недоліків в індивідуальному харчуванні [4; 10].

Мета дослідження полягала у вивченні та гігієнічному оцінюванні харчових звичок студентів медичної галузі впродовж навчального року.

Матеріали та методи. У дослідженні використовувався метод одномоментного діагностичного анонімного опитування студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького за анкетною, яка складалась із 13 блоків запитань. Інтерв'ю передбачало відповіді щодо кількості прийомів їжі впродовж дня, кратності споживання окремих продуктів харчування та готових страв. Вік респондентів був у межах 18–19 років, частка хлопців і дівчат становила 61,5 та 38,5% відповідно. Для аналізу отриманих даних використано елементи описової статистики. За допомогою ліцензованих комп'ютерних програм проведено розрахунок відсотка осіб (%) серед усіх респондентів загалом, які дали відповідь на запитання анкети, значущість (p) різниці між відносними показниками двох незалежних вибірок із використанням t -критерію Стюдента. Порогове значення статистичної достовірності перебувало в межах не більше за $p < 0,05$.

Результати дослідження. Зазвичай харчова поведінка кожної людини має індивідуальні характеристики, але серед окремих вікових і соціальних груп населення спостерігаються подібні тенденції щодо споживання визначеного набору продуктів харчування та готових страв. Важливими елементами раціонального харчування є вибір щодо власних потреб кількості та пропорції поживних речовини, правильний розподіл енергоцінності раціону за окремими прийомами їжі та дотримання відповідних часових інтервалів між ними. Це дозволяє травному тракту ефективно функціонувати, а також позитивно впливає на регуляцію обмінних процесів в організмі [7].

Власне дослідження показує, що 52% респондентів тричі споживають їжу впродовж дня. Два, чотири, п'ять разів харчується 29, 16 і 3% осіб відповідно. Обов'язковим елементом здорового харчування є споживання належної кількості овочів і фруктів. Нами встановлено, що в раціоні третини студентів (38,5%) свіжі фрукти представлені не менше як 3–4 рази на тиждень, але тільки 14,5% зазначили їх щоденне споживання (рис. 1). Позитивним є те, що жоден із респондентів не вказав на відсутність цих продуктів у своєму харчуванні. Натомість найвища кратність споживання сирих овочів становить 1–2 рази на тиждень (35%), ніколи не вживають 2% опитаних, а також не встановлено їх щоденне використання в індивідуальному харчуванні. Варені овочі та такі популярні в багатьох країнах бобові в основному споживаються менше 1 разу на тиждень у 38,5 і 55,6% випадках відповідно. Зазначені особливості харчування зумовлюють виражений дефіцит харчових волокон, що негативно впливає на функціональний стан травної системи.

Продукти тваринного походження посідають вагомe місце в харчуванні населення, оскільки передусім вони є джерелом незамінних амінокислот, жиророзчинних вітамінів і забезпечують належний енергетичний потенціал добового раціону (рис. 2). Серед обстежених студентів не виявлено вегетаріанців, тому споживання м'яса не заперечив жоден із респондентів. Найчастіше кратність споживання м'яса перебуває в діапазоні від 3–4 до 5–6 разів на тиждень. Варто зазначити, що значна частка молоді готує страви з використанням м'яса птиці, переважно курятини, що очевидно зумовлене ціновими характеристиками та

легкою кулінарною обробкою. На нашу думку, позитивним можна вважати те, що в харчуванні 38,4% респондентів ковбасні вироби відсутні взагалі або присутні менше 1 разу на тиждень, щоденно вказані продукти споживає тільки 4,6% анкетованих. Це закономірно знижує ризик надходження в організм токсичних речовин, які застосовуються у виробництві різних видів ковбас і спорідненої продукції. Такий важливий для молодого організму продукт, як молоко, найчастіше споживається 1–2 рази на тиждень, ствердну відповідь стосовно вказаної періодичності дали 30,7% осіб. Традиційною проблемою для нашого регіону є низький рівень споживання риби, яка лише інколи присутня в харчуванні 46,2% студентів. У жодній анкеті не вказано на щоденне або принаймні не менше 5–6 разів на тиждень уживання риби як харчового продукту. Досить високою є частка споживання яєць, а саме 1–2 рази (32,2%) або 3–4 рази (23,2%) на тиждень, водночас таку періодичність, як ніколи або інколи, зазначили 9,2 і 23,1% респондентів відповідно.

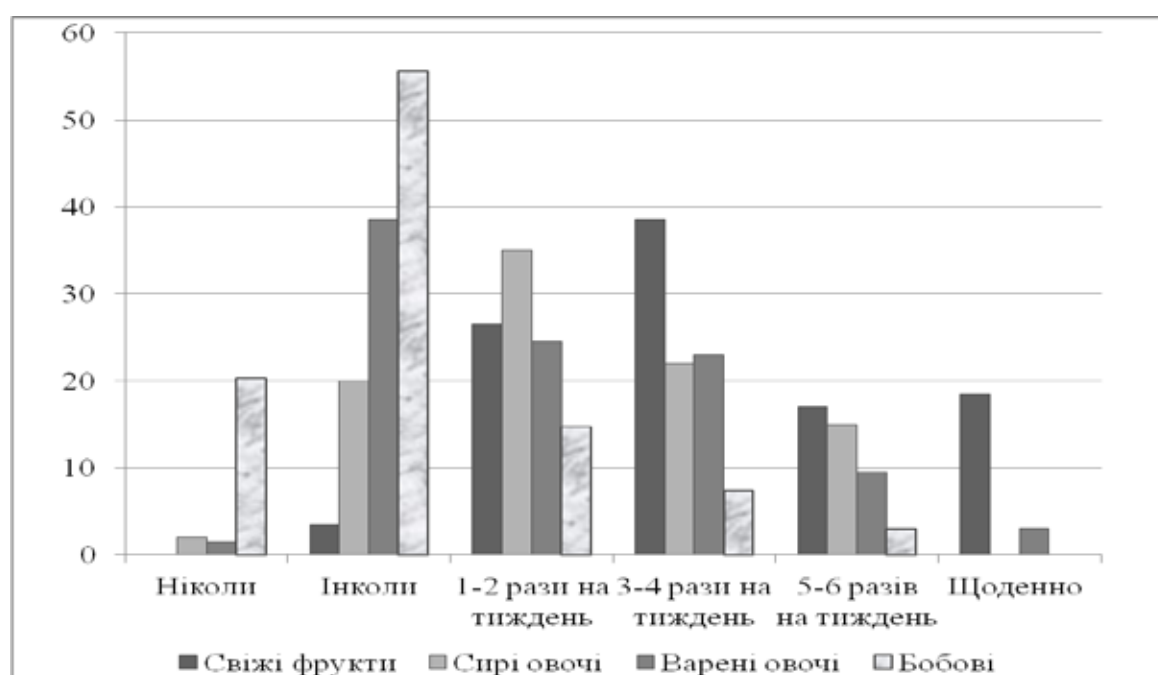


Рис. 1. Кратність споживання продуктів рослинного походження (%)

Наступний етап роботи передбачав проведення аналізу переліку основних страв упродовж навчального тижня. Цікавим, на нашу думку, є отриманий результат стосовно кратності споживання перших страв (рис. 3). Майже 40% студентів вказали на їх наявність декілька разів на тиждень у власному меню, водночас 4,6% взагалі не вживають, а 6,2% можуть їсти навіть декілька разів на день. Однією з особливостей національної кухні є широке застосування картоплі або виробів з неї в щоденному харчуванні багатьох українських родин. Підтвердженням цієї традиції є те, що 33,8% респондентів зазначили кількарразове споживання картопляних гарнірів протягом тижня. Картопля фрі споживається в 70,7% випадків не частіше 1 разу на місяць. Позитивною тенденцією можна вважати досить високу частку (40,5%) наявності декілька разів на тиждень у раціоні студентської молоді каш (рис, гречка, пшоно).

Вказані продукти є важливими джерелами вітамінів групи В, ніацину, магнію, калію, фосфору. Не надто високим є рівень споживання вареників або пельменів власного приготування. Практично в половині студентів (49,3%) кратність споживання цих страв не перевищує 1 разу на місяць, а у третини (33,8%) – декілька разів на місяць.

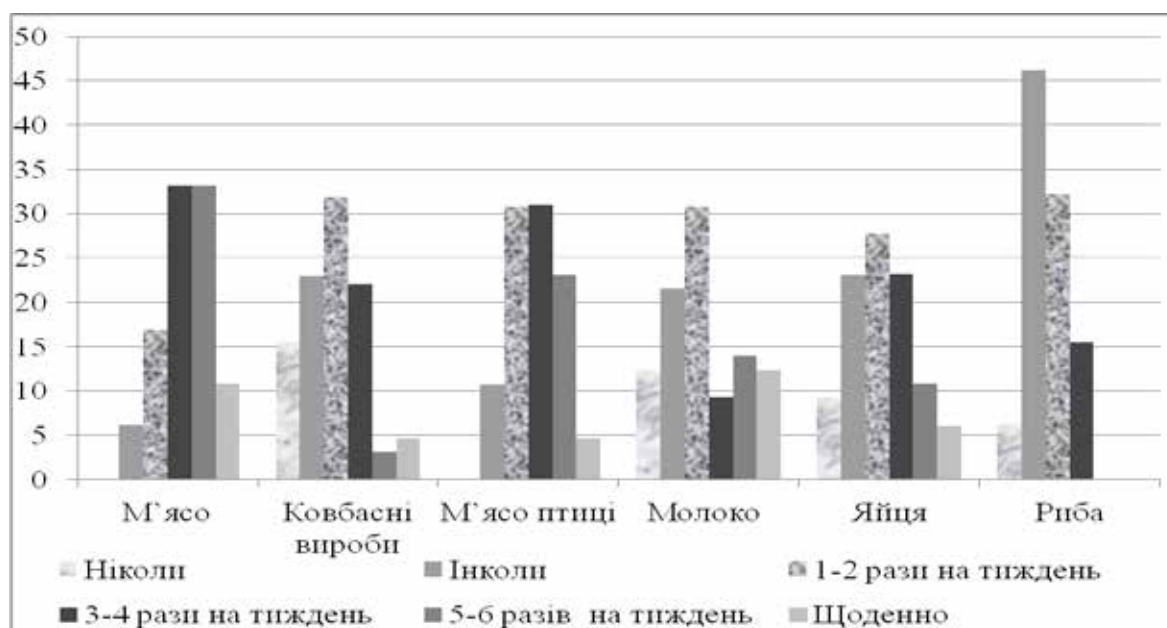


Рис. 2. Кратність споживання продуктів тваринного походження та риби (%)

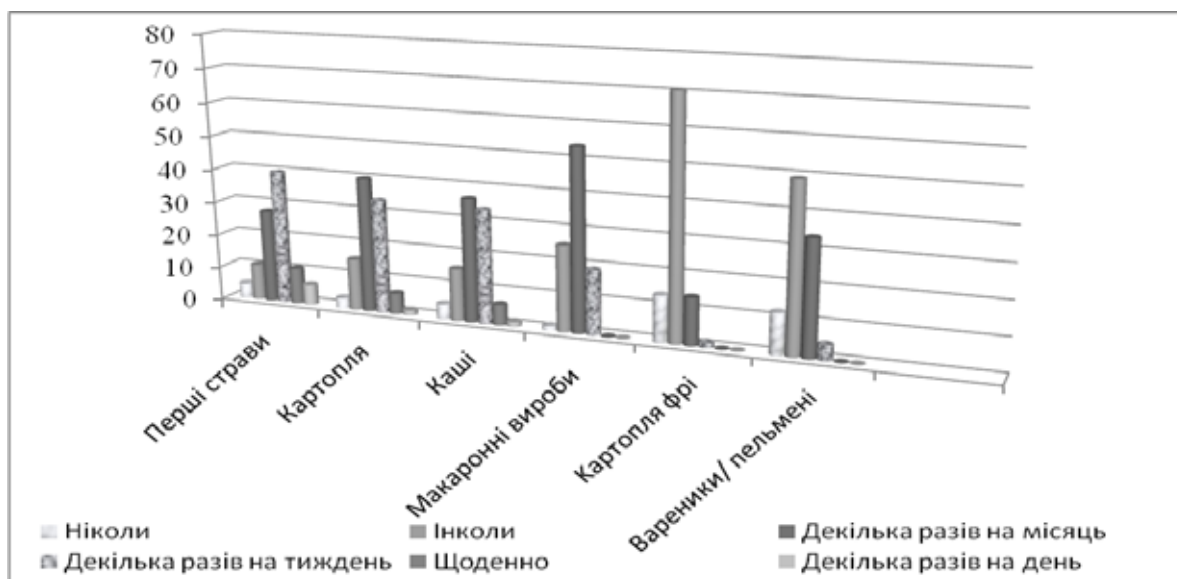


Рис. 3. Кратність споживання основних страв у період навчального року (%)

Сучасним трендом у багатьох європейських країнах є високий рівень уживання макаронних виробів як основної страви під час прийому їжі. Але серед обстежених нами студентів 53,8% осіб зазначили, що споживають їх тільки декілька разів на місяць, тобто макаронні вироби не можна вважати особливо популярним продуктом у харчуванні вітчизняної молоді. Розвинена мережа кафе та ресторанів швидкого харчування, у яких серед основного меню часто пропонуються піца різних видів і гамбургери, приваблюють молодь своїм асортиментом. Декілька разів на місяць або декілька разів на тиждень заклади такого типу відвідують 55,5 і 24,5% респондентів відповідно. Дещо непокоїть досить високий рівень споживання солодощів. Тістечка, торт, печиво, цукерки присутні в харчуванні 33,5% осіб декілька разів на тиждень, а у 22% випадків навіть щоденно.

Дискусія. Вивчення і оцінювання харчування студентської молоді шляхом анкетування є досить поширеним напрямом наукової роботи багатьох європейських дослідників. Польща й Україна – це країни, що безпосередньо межують одна з одною, мають спільну історію, а також багато подібного в культурі харчування та інших традиціях. У даний історичний період наша держава активно інтегрується з європейським простором, а це зумовлює запозичення стилю життя, елементом якого є харчові звички. Саме тому доцільно проводити порівняльний аналіз особливостей харчування серед різних груп населення двох сусідніх країн [1; 2]. Варто зазначити, що одне з перших комплексних досліджень за вказаним напрямом проводилось у 2012–2013 рр. на базі ЛНМУ імені Данила Галицького (Україна) та державного професійно-технічного училища в Сувалках (Республіка Польща). Передусім автори ставили за мету вивчення режиму харчування студентів, їхньої спроможності оцінити свій раціон [6]. Незважаючи на те, що в обох дослідних групах споживаються різноманітні страви, загалом харчування студентів обох країн не можна вважати раціональним. Цікавим фактом є домінування серед польської молоді високого рівня (79%) оцінювання власного раціону як «здорового або досить здорового».

Указана позитивна тенденція підтверджується також результатами інших дослідників. У квітні 2023 р. проводилось анкетування студентів різних вищих навчальних закладів Польщі [8]. У дослідженні брали участь 307 осіб, 99 чоловіків і 208 жінок. Більше половини респондентів (63,9%) вважають власне харчування здоровим, але 36,1% респондентів оцінили свої харчові звички як неправильні. Найбільший відсоток опитаних їли фрукти щодня (45,5%) або принаймні один раз на тиждень (40,3%), але 11,7% тільки один раз на місяць, ніколи не споживають 2,5% осіб. За нашими даними, загалом декілька разів на тиждень свіжі фрукти споживаються в 78,8% випадках, щоденно у 18,5% відповідно, що є вірогідно нижчим від показника серед польських студентів. Варто зазначити, що серед останніх є високим рівень споживання сирих овочів, 54,6% респондентів їли щодня, 30,8% декілька разів на тиждень. Поміж анкетованих у власному дослідженні 37% сумарно зазначили, що споживають указаний продукт декілька разів на тиждень, жодного разу щоденно.

За результатами оцінювання вибраних харчових звичок 94 студентів Білостоцького медичного університету встановлено, що варені овочі найчастіше (44%) присутні в харчуванні 3–4 рази на тиждень, а в українців максимальне значення показника (38,5%) не перевищує одного разу за аналогічний проміжок часу [3]. Серед респондентів вищезгаданого навчального закладу м'ясо та ковбасні вироби 3–4 рази на тиждень споживають 40% осіб, що в 1,5 рази більше від отриманого нами значення (27,5%). У раціоні вітчизняних студентів спостерігається виражений дефіцит риби, що підтверджується такими цифрами: інколи або 1–2 рази на тиждень споживається в 46,2 і 32,2% випадків відповідно. Ідентичні показники в харчуванні польських студентів становлять 53 та 22% 1–2 та 3–4 рази на тиждень відповідно. У раціоні української молоді вірогідно нижчою ($p < 0,05$) є частка яєць, оскільки практично 50% анкетованих вказали, що максимальна кратність споживання становить 1–2 рази на тиждень (27,7%), а в окремих випадках (23,1%) навіть 1 раз. Натомість у відповідях групи польських респондентів подано інформацію про споживання впродовж тижня 1–2 (46%) або 3–4 рази (47 %). На нашу думку, є важливими відповіді стосовно споживання студентами солодощів. За даним польських дослідників, загалом 76,7% анкетованих осіб робить це декілька разів на тиждень або навіть щоденно. Аналогічний показник поміж вітчизняних студентів є меншим на 21,2% (55,5%). Також у їхньому харчуванні вірогідно нижчою є частка фастфуду ($p < 0,05$). Зазначений різновид продуктів узагалі не споживають 18,5% українських респондентів, тоді як серед представників польських вищих навчальних закладів частка таких осіб – тільки 5,9%. Кількість ствердних відповідей про присутність страв швидкого харчування декілька разів на місяць або на тиждень у власному меню серед студентів обох країн становить 87,3% (Польща) та 80% (Україна), тобто отримані значення практично збігаються.

Висновки. Представлене дослідження окреслює низку проблемних питань у харчуванні досить великої групи людей, які здобувають медичний фах у закладах вищої освіти. Установлено занижений рівень споживання українськими студентами сирих і свіжих овочів, риби, а також переважне приготування м'ясних страв із курятини, яка не вважається продуктом високої харчової цінності. Суттєвим недоліком харчування університетської молоді в Польщі є значна частка в раціоні продуктів із високим енергетичним складником, а саме ковбасних виробів і солодощів. У дослідній групі вітчизняних студентів вірогідно нижчою є кратність споживання фастфуду. Зазначені результати зумовлюють необхідність подальшого поглибленого вивчення харчових уподобань вибраних контингентів населення з метою активної промоції концепції адекватного та збалансованого харчування.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Москвяк Н.В., Ямка Я.М. Проблемні питання харчування студентської молоді. Гігієна населених місць. 2023. Вип. 73. С. 125–132. <https://doi.org/10.32402/hygiene2023.73.125>.
2. Москвяк Н.В. Порівняння харчового статусу та антропометричних параметрів студентів у вищих навчальних закладах України та Польщі. Актуальні проблеми профілактичної медицини. 2024. № 27. С. 122–132. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-385-2-15>.
3. Kulesza K., Zujko M.-E., Witkowska A.-M. Ocena wybranych zwyczajow zywniowych studentow Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*. 2019. № 1. S. 33–39. DOI: 10.17219/pzp/93097.
4. Przybylska A., Sperkowska B., Gryn-Rynko A., Koba M. Ocena stanu odżywienia studentów farmacji w Bydgoszczy metodą impedancji bioelektrycznej. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*. 2020. T. 53. № 1. S. 147–156. URL: <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna> (дата звернення: 20.01.2025).
5. Marciniak M., Swora-Cwynar E., Hoymann-Borkowska M., Dobrowolska A. Ocena stylu życia studentów kierunku Dietetyka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*. 2021. T. 54. № 4. S. 279–296. URL: <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna> (дата звернення: 20.01.2025).
6. Porównanie nawyków żywieniowych studentów na Ukrainie i w Polsce. Część I : Badania ankietowe / N. Dorosh, O. Boyko, E. Kleszczewska i in. *Hygeia Public Health*. 2013. T. 48. № 4. S. 526–531. URL: <http://www.h-ph.pl/hyg.php> (дата звернення: 20.01.2025).
7. Starczewska M., Mikołajewska I., Grochanska E. i in. Sposób odżywiania jako jeden z determinantów stylu życia studentów wybranych uczelni szczecińskich. *Family Medicine & Primary Care Review*. 2012. T. 14. № 1. S. 63–69. URL: https://www.termedia.pl/Journal/Family_Medicine_amp_Primary_Care_Review-95 (дата звернення: 20.01.2025).
8. Ostalecka K., Pabian J., Pilch A. i in. Sposób odżywiania się studentów w czasie trwania roku akademickiego. URL: <https://pans.krosno.pl/kola-naukowe/wp-content/uploads/sites/48/2023/09/4> (дата звернення: 20.01.2025).
9. Stasiak-Maćkowska M. Porównanie zachowań zdrowotnych studentów kierunków medycznych i niemedycznych – przegląd piśmiennictwa polskiego. *Hygeia Public Health*. 2020, T. 55. № 2. S. 77–83. URL: <http://www.h-ph.pl/hyg.php> (дата звернення: 20.01.2025).
10. Błaszczuk-Bębenek E., Kuźma M., Żwirski J., Bolesławska I. Wybrane elementy stylu życia a sposób żywienia młodzieży z powiatu nowosądeckiego. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*. 2020. T. 53. № 3. S. 151–157. URL: <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna> (дата звернення: 20.01.2025).

REFERENCES

1. Moskvjak, N., & Yamka, Y. (2023). Problemni pytannya kharchuvannya studentskoyi molodi [Problem issues of nutrition of student youth]. *Hygiene of populated places*. 73, 125–132. <https://doi.org/10.32402/hygiene2023.73.125> [in Ukrainian].
2. Moskvjak, N. (2024). Porivnyannya kharchovoho statusu ta antropometrychnykh parametriv studentiv u vyshchyykh navchalnykh zakladakh Ukrayiny ta Polshchi [Comparison of nutritional status and

anthropometric parameters of students in higher educational institutions of Ukraine and Poland]. *Aktualni problemy profilaktychnoi medytsyny*. 27, 122–132. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-385-2-15> [in Ukrainian].

3. Kulesza, K., Zujko, M.E., & Witkowska, A.M. (2019). Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku [Evaluation of selected dietary habits among students of Medical University of Białystok]. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 9 (1), 33–39. DOI: 10.17219/pzp/93097 [in Polish].

4. Przybylska, A., Sperkowska, B., Gryn-Rynko, A., & Koba, M. (2020). Ocena stanu odżywienia studentów farmacji w Bydgoszczy metodą impedancji bioelektrycznej [Assessment of nutritional status of pharmacy students in Bydgoszcz by the bioelectrical impedance methods]. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 53 (10), 147–156. Retrieved from <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna> [in Polish].

5. Marciniak, M., Swora-Cwynar, E., Hoyman-Borkowska, M., & Dobrowolska, A. (2021). Ocena stylu życia studentów kierunku Dietetyka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu [Evaluate the lifestyle of students of dietetics at the medical university of Karol Marcinkowski in Poznań]. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 54 (4), 279–296. Retrieved from <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna/> [in Polish].

6. Dorosh, N., Boyko, O., Kleszczewska, E., Łogwiniuk, K., & Andryszczyk M. (2013). Porównanie nawyków żywieniowych studentów na Ukrainie i w Polsce. Część I. Badania ankietowe [Comparison of dietary habits of students in Ukraine and Poland. Part I. Survey data]. *Hygeia Public Health*, 48 (4), 526–531. Retrieved from <http://www.h-ph.pl/hyg.php> [in Polish].

7. Starczewska, M., Mikołajewska, I., Grochanska, E., Jurczak, A., Grzywacz, A., Żukrowska, A., & Szkup-Jabłońska, M. (2012). Sposób odżywiania jako jeden z determinantów stylu życia studentów wybranych uczelni szczecińskich [A diet as an element of the lifestyle of students of the selected higher education institutions in Szczecin]. *Family Medicine & Primary Care Review*, 14 (1), 63–69. Retrieved from https://www.termedia.pl/Journal/Family_Medicine_amp_Primary_Care_Review-95 [in Polish].

8. Ostalecka, K., Pabian, J., Pilch, A., Gorczyca, I., Makowicz, D., & Dziubaszewska, R. (2023). Sposób odżywiania się studentów w czasie trwania roku akademickiego [Nutrition of students during the academic year]. Retrieved from <https://pans.krosno.pl/kola-naukowe/wp-content/uploads/sites/48/2023/09/4> [in Polish].

9. Stasiak-Maćkowska, M. (2020). Porównanie zachowań zdrowotnych studentów kierunków medycznych i niemedycznych – przegląd piśmiennictwa polskiego [Comparison of health behaviours of medical and non-medical students – a review of the Polish literature]. *Hygeia Public Health*, 55 (2), 77–83. Retrieved from <http://www.h-ph.pl/hyg.php> [in Polish].

10. Błaszczuk-Bębenek, E., Kuźma, M., Żwirski, J., & Bolesławska, I. (2020). Wybrane elementy stylu życia a sposób żywienia młodzieży z powiatu nowosądeckiego [Selected lifestyle factors and eating habits adolescents from nowosadecki county]. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 53 (3), 151–157. Retrieved from <https://www.ptfarm.pl/bromatologia-i-chemia-toksykologiczna> [in Polish].

HYGIENIC ASSESSMENT OF STUDENTS' CONSUMPTION OF BASIC FOOD PRODUCTS AND DISHES

Moskviak N.V.

Abstract. The rational nutrition is one of the key elements of prevention of numerous diseases, especially during the period of obtaining higher education. The purpose of the research was to study and hygienically assess the eating habits of medical students during the academic year and compare the obtained indicators with the results of similar studies in the Republic of Poland.

Materials and methods. The questionnaire method of diagnostic survey of medical students consisting of 13 blocks of questions was used in the research. It was suggested to give answers related to the frequency of consumption of products of plant and animal origin, as well as to indicate the main assortment of ready-made dishes in their diet. The share of boys and girls among the respondents was 61,5 and 38,5%, respectively.

Results. Students do not follow any special diet, except for two people who are lactose intolerant. The conducted research shows that half of the respondents eat three times a day, the share of people who eat two, four or five times is 29, 16 and 3%, respectively. A third of students consumed fresh fruit in their diet at least 3–4 times a week, none of the respondents indicated the absence of these products in their diet. In contrast, the ratio of consumption of raw vegetables to cooked vegetables is low. No vegetarians among the surveyed students were found. The frequency of meat consumption, mainly chicken, is most often in the range from 3–4 to 5–6 times a week. The level of fish consumption is naturally insufficient for our region. Potatoes dominate among side dishes among male individuals, while at least a third of girls prefer rice, buckwheat, or millet. 55,5% of respondents visit fast food restaurants several times a month. It was found that the neighboring European country has a higher level of consumption of fruits, vegetables, fish, meat and sausage products, as well as sweets, according to the results of a comparative analysis of the nutritional characteristics of student youth in Ukraine and Poland. A significant difference was found in the frequency of using fast food in their own diet among higher education students in both countries.

Conclusions. The presented study outlines a number of problematic issues in the nutrition of a fairly large group of people who are studying for a medical degree in higher education institutions. An insufficient level of consumption of raw and fresh vegetables and fish by Ukrainian students has been established, as well as the predominant preparation of meat dishes from chicken, which is not considered a product of high nutritional value. A significant deficiency in the nutrition of university students in Poland is the significant proportion of food products with a high energy component in the diet, namely sausages and sweets. These results require further deepened study of the food preferences of selected population groups in order to actively promote the concept of adequate and balanced nutrition.

Key words: students, eating habits, consumption levels, food products, dishes.

Москвяк Наталія Володимирівна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5963-4687>