

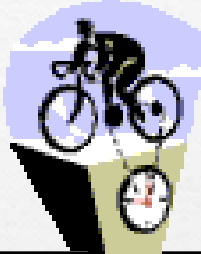
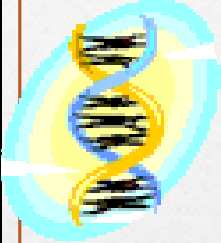

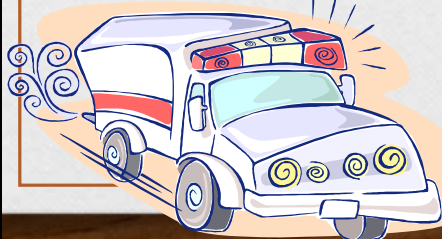


СТАН ХАРЧУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЙОГО **ВПЛИВ НА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я**

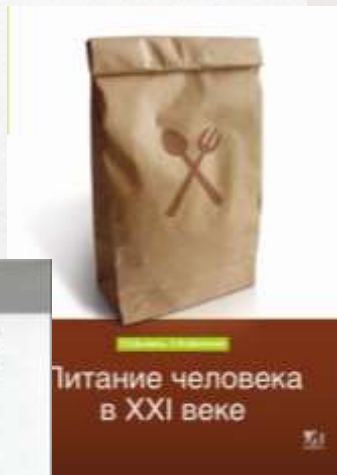
Тетяна Мазур, Тетяна Димань, Надія Богатко, Людмила Загоруй, Альона Богатко
Білоцерківський національний аграрний університет, Біла Церква, Україна

Email: mazur.tetianag@gmail.com

State of health depends of (WHO)

| | | |
|--|--|-------------|
| Individual life style |  | 50 % |
|  | Heredity | 20 % |
| Environment |  | 20 % |
|  | Medical service | 10 % |

Human nutrition – the main object of investigations in Ecotrophology



ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА – одна з основних складових економічної безпеки будь-якої країни. Без забезпечення населення достатньою кількістю продовольства відповідної якості неможливо досягти сталого соціально-економічного розвитку суспільства.

ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА – можливість усіх людей у будь-який час мати достатню кількість їжі для забезпечення здорового і активного способу життя.

- Продовольча безпека населення визначається:

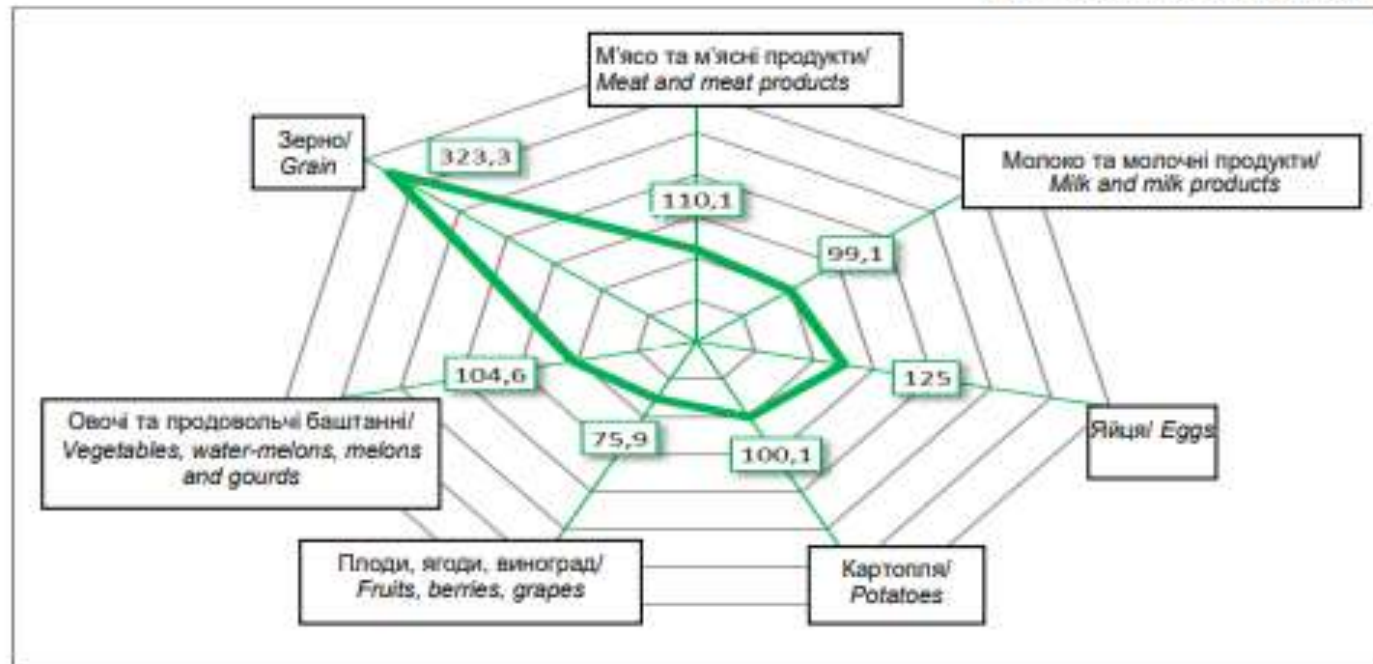
- ФІЗИЧНОЮ ДОСТУПНІСТЮ ПРОДОВОЛЬСТВА, під якою розуміють наявність харчових продуктів на всій території країни в кожний момент часу і в необхідному обсязі та асортименті;

- ЕКОНОМІЧНОЮ ДОСТУПНІСТЮ ПРОДОВОЛЬСТВА, яка полягає в тому, що рівень доходів незалежно від соціального статусу і місця проживання громадянина дає йому змогу придбати харчові продукти, принаймні на мінімальному рівні споживання;

- БЕЗПЕКОЮ ПРОДОВОЛЬСТВА ДЛЯ СПОЖИВАЧА, тобто можливістю запобігання виробництву, реалізації і споживанню неякісних харчових продуктів, здатних нанести шкоду здоров'ю населення.

2.11. Рівень самозабезпеченості основними видами продовольства у 2020 році *Self-sufficiency by main foodstuffs in 2020*

(виробництво до внутрішнього використання на території України/
output to domestic use in Ukraine)



1.2. Споживання основних продуктів харчування
Consumption of main foodstuffs

(на одну особу за рік; кілограмів/
 per capita in year; kilograms)

| | 2000 | 2005 | 2010 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|
| М'ясо та м'ясні продукти | 32,8 | 39,1 | 52,0 | 50,9 | 51,4 | 51,7 | 52,8 | 53,6 | 53,8 | Meat and meat products |
| Молоко та молочні продукти | 199,1 | 225,6 | 206,4 | 209,9 | 209,5 | 200,0 | 197,7 | 200,5 | 201,9 | Milk and milk products |
| Яйця, шт | 166 | 238 | 290 | 280 | 267 | 273 | 275 | 282 | 278 | Eggs, pcs |
| Хлібні продукти | 124,9 | 123,5 | 111,3 | 103,2 | 101,0 | 100,8 | 99,5 | 97,6 | 96,6 | Bread products |
| Картопля | 135,4 | 135,6 | 128,9 | 137,5 | 139,8 | 143,4 | 139,4 | 135,7 | 134,0 | Potatoes |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| Овочі та баштанні продовольчі культури | 101,7 | 120,2 | 143,5 | 160,8 | 163,7 | 159,7 | 163,9 | 164,7 | 164,0 | Vegetables, water-melons, melons and gourds |
| Плоди, ягоди та виноград | 29,3 | 37,1 | 48,0 | 50,9 | 49,7 | 52,8 | 57,8 | 58,7 | 56,5 | Fruits, berries and grapes |
| Риба та рибні продукти | 8,4 | 14,4 | 14,5 | 8,6 | 9,6 | 10,8 | 11,8 | 12,5 | 12,4 | Fish and fish products |
| Цукор | 36,8 | 38,1 | 37,1 | 35,7 | 33,3 | 30,4 | 29,8 | 28,8 | 27,8 | Sugar |
| Олія | 9,4 | 13,5 | 14,8 | 12,3 | 11,7 | 11,7 | 11,9 | 12,0 | 12,3 | Oil |

Consumption of main groups of foodstuff by Ukrainians, kg/year

| Product | Norm | 1990 | 1995 | 2000 | 2005 | 2010 | 2015 |
|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Meat and meat products | 83 | 68 | 39 | 33 | 39 | 52 | 51 |
| Milk and dairy products | 380 | 373 | 244 | 199 | 226 | 206 | 210 |
| Eggs | 290 | 272 | 171 | 166 | 238 | 290 | 285 |
| Fish and fish products | 20 | 17,5 | 3,6 | 8,4 | 14,4 | 14,5 | 9 |
| Oil | 13 | 11,6 | 8,2 | 9,4 | 13,5 | 14,8 | 12,3 |
| Potato | 124 | 131 | 124 | 135 | 136 | 129 | 138 |
| Vegetables | 161 | 102 | 97 | 102 | 120 | 144 | 161 |
| Fruits, nuts | 90 | 47 | 33 | 29 | 37 | 48 | 51 |
| Sugar | 38 | 50 | 32 | 37 | 38 | 37 | 36 |
| Bread | 101 | 141 | 128 | 125 | 124 | 111 | 103 |

1.24. Калорійність середньодобового раціону населення
Calorie content of the daily ration

(у розрахунку на одну особу; ккал /
per capita; kcal)

| | 2000 | 2005 | 2010 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|
| Україна | 2661 | 2916 | 2933 | 2799 | 2742 | 2707 | 2706 | 2691 | 2674 | Ukraine |

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок та вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

- Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.
- Ведіть активний спосіб життя.
- Не поспішайте, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус – не менше 10 хв.
- Пийте звичайну воду без домішок, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.
- Споживайте до 70 г на добу рослинної олії: оливкова, соняшникова, лляна, кукурудзяна.

300г овочів
за 4-5 порцій та
75г бобів на добу

Фрукти та ягоди
споживайте по 300г
за 2 порції на добу

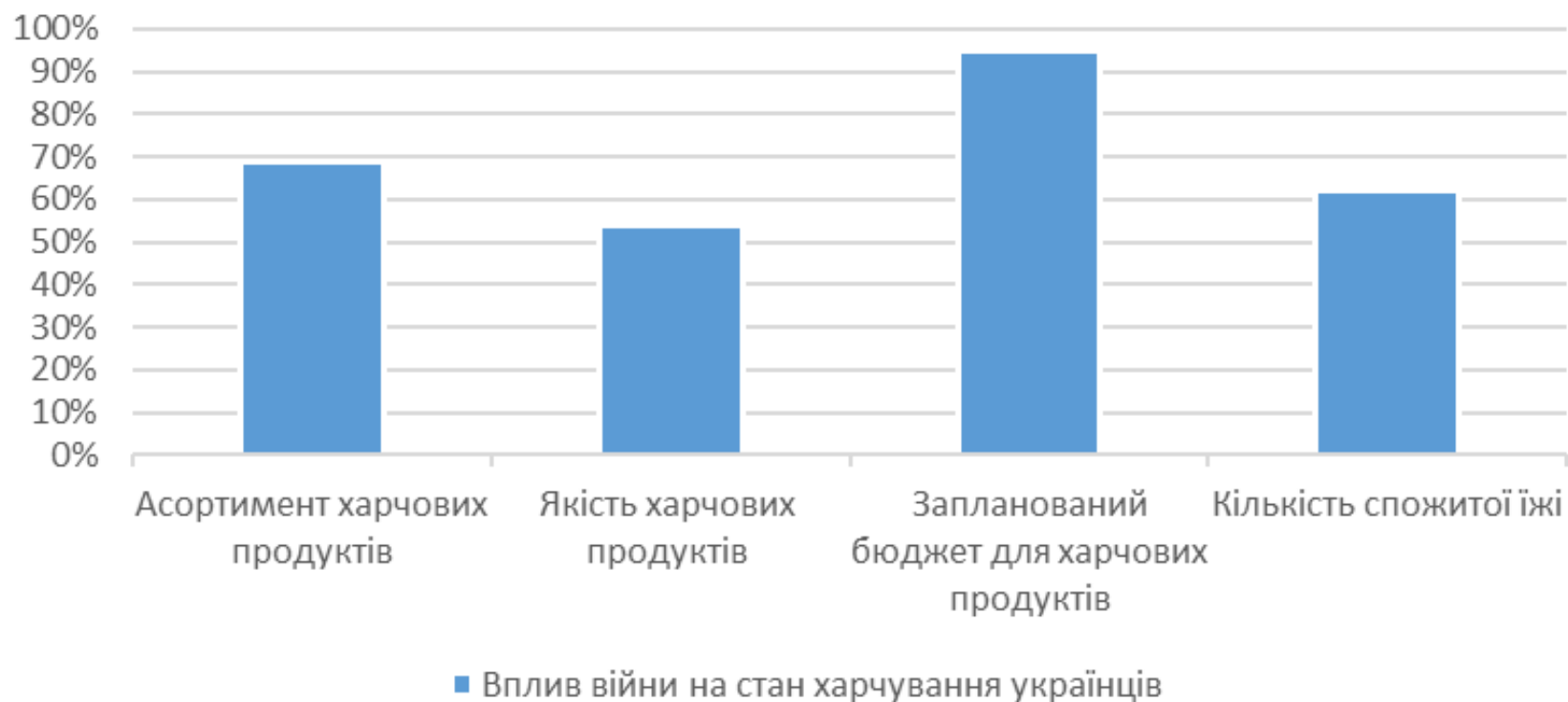
Споживайте кисломолочну
продукцію низької та
помірної жирності

- Споживайте менше оброблених продуктів, в яких забагато солі, жиру та цукру.
- Споживайте не більше 5г солі та 50г цукру на добу
- Обирайте цільнозернові хліб та хлібці, макарони - з твердих сортів пшениці, а рис – нешлифований.
- Замість сала або вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії: соняшкову, кукурудзяну, лляну, оливкову.



2-3 рибні страви на тиждень.
Переважно м'ясо птиці та 1-2
яйця на добу

70г цільнозернових злаків для жінки
та 90 г – для чоловіка. 2 ложки
горіхів та насіння на добу



Добова потреба у вітамінах

| Група населення | А, мг | Е, мг | С, мг | В ₁ , мг | В ₂ , мг | В ₆ , мг | В ₁₂ , мг | РР, мг |
|--------------------|-----------|-------|----------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------|
| Жінки | 1 | 15 | 70 – 80 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 3 | 16 |
| Чоловіки | 1 | 15 | 80 – 90 | 1,6 | 2,0 | 2,0 | 3 | 22 |
| Люди похилого віку | 2,2 – 2,5 | 20 | 90 – 100 | 1,5 | 1,5 | 3,0 | 3 | 13 |

Добова потреба у мінеральних речовинах

| Група населення | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | J, мг | Se, мг |
|--------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|
| Жінки | 1100 | 1200 | 350 | 18 | 12 | 0,15 | 50 |
| Чоловіки | 1200 | 1200 | 400 | 15 | 15 | 0,15 | 70 |
| Люди похилого віку | 800 – 1000 | 1200 | 400 | 15 | 15 | 0,15 | 70 |

Антистрессове харчування

- Водорозчинні вітаміни (до + 25 % від добової потреби)

PP (15-25 мг),



C (50-100 мг),



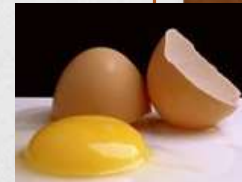
360мг/100г

50мг/100г

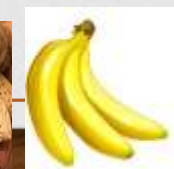
B₁ (1,5-2,5 мг),



B₂ (1,3-2,4 мг),



B₆ (1,8-2 мг).



Макро- і мікроелементи (до + 25 % від добової потреби)

K



Mg



Fe



Mn



Ni



Mo



I



