



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-51>

Х. Є. Шавель, Ю. Р. Борецький, О. З. Дуда, С. Г. Решетило
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6605-3258> – Х. Є. Шавель
<https://orcid.org/0000-0001-7892-8915> – Ю. Р. Борецький
<https://orcid.org/0009-0002-8152-9098> – О. З. Дуда
<https://orcid.org/0000-0001-5449-5684> – С. Г. Решетило
✉ shavelkristi@gmail.com

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТУРИЗМ» У ПОВСЯКДЕННИХ УМОВАХ І ПІД ЧАС МАНДРІВОК

Анотація. У статті висвітлено проблему формування культури харчування студентів спеціальності «Туризм» у повсякденних умовах, під час туристичних мандрівок та у процесі практичної діяльності на базі спортивних і туристичних споруд як важливої складової збереження здоров'я та професійної підготовки майбутніх фахівців. Об'єктом дослідження є процес формування культури харчування студентської молоді, предметом – педагогічні умови та особливості її формування в умовах поєднання навчальної діяльності, туристичних мандрівок та занять на базі спортивно-туристичної інфраструктури. Актуальність теми зумовлена поширенням порушень режиму харчування, зростанням споживання продуктів швидкого приготування, нерегулярністю прийомів їжі та недостатнім рівнем харчової грамотності студентів.

Метою роботи є оцінка сформованості культури харчування студентів спеціальності «Туризм» у повсякденних умовах та в умовах мандрівок, а також розробка напрямків її корекції.

У дослідженні використано методи теоретичного аналізу наукових джерел, анкетування, порівняння, узагальнення отриманих даних та методи математичної статистики.

Результати дослідження засвідчили недостатній рівень сформованості культури харчування студентів, що проявляється у нерегулярності прийомів їжі, пропуску сніданків, високій частці фастфуду в раціоні, порушенні водного режиму та відсутності системного підходу до організації харчування під час туристичних мандрівок і практичних занять. Встановлено, що лише незначна частина студентів дотримується принципів раціонального харчування та планує власний раціон з урахуванням його енергетичної та поживної цінності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у визначенні специфіки формування культури харчування студентів спеціальності «Туризм» в умовах поєднання навчальної діяльності, туристичних мандрівок та використання спортивних і туристичних споруд, а також в обґрунтуванні комплексу педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рівня харчової культури студентської молоді. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій у процесі професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти.

Ключові слова: здоров'я, раціональне харчування, гігієна, туристичні споруди, спортивні споруди.

Kh. Ye. Shavel, Yu. R. Boretskyi, O. Z. Duda, S. H. Reshetylo
Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

FORMATION OF NUTRITION CULTURE OF STUDENTS OF THE SPECIALTY "TOURISM" IN EVERYDAY CONDITIONS AND DURING TRAVEL

Abstract. The article highlights the problem of forming a food culture of students majoring in Tourism as an important component of health preservation and professional training of future specialists. Both regular

daily conditions as well as conditions during tourist trips, and other practical activities are considered. The object of the study is the process of forming the students food culture while the subject is the pedagogical conditions and peculiarities of its formation under the conditions of combining educational activities, tourist trips, and training at sports and tourist infrastructure facilities. The relevance of the topic is caused by the growing tendency of irregular eating patterns, increased consumption of fast food products, irregular meal schedules, and an insufficient level of students nutritional literacy.

The aim of the study is to assess the level of formation of nutritional culture among students majoring in "Tourism" in everyday conditions and during travel, as well as to develop directions for its improvement.

The research methods include theoretical analysis of scientific sources, questionnaire survey, comparison and analysis of the obtained data, and methods of mathematical statistics.

The results of the study revealed an insufficient level of students food culture, that is manifested in irregular meals, skipping breakfast, a high proportion of fast food in the diet, insufficient water consumption and the absence of a systematic approach to organize nutrition during tourist trips and practical training. It was found that only a small proportion of students adhere to the principles of rational nutrition and plan their diet taking into account its energy and nutritional value.

Peculiarities of forming the food culture of students majoring in Tourism in the context of combining educational activities, tourist trips, and the use of sports and tourist facilities were determined. Set of pedagogical measures aimed at increasing the level of nutritional culture among students is proposed. The practical significance of the study lies in the possibility to use the proposed recommendations in the process of professional training of students in higher education institutions.

Key words: health, healthy nutrition, hygiene, tourist facilities, sport facilities.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. У сучасних умовах інтенсифікації освітнього процесу та зростання вимог до професійної підготовки студентів спеціальності «Туризм» особливого значення набуває проблема збереження та зміцнення їхнього здоров'я (О. Бойченко, 2021 [1, с. 46]; Н. Ковальчук, 2022 [3, с. 112]). Однією з ключових складових здорового способу життя є культура харчування, яка охоплює не лише якісний склад раціону, а й режим прийому їжі, харчову поведінку та дотримання санітарно-гігієнічних норм (І. Сидоренко, 2020 [4, с. 80]; О. Melnyk et al., 2023 [10, с. 1024]).

Студенти спеціальності «Туризм» перебувають у специфічних умовах навчання, що поєднують аудиторну діяльність із практичною підготовкою, зокрема участю у туристичних мандрівках та заняттях на базі спортивних і туристичних споруд. Такі умови часто супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями, зміною режиму дня, перебуванням у польових умовах та особливостями організації харчування. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування у студентів навичок раціонального та безпечного харчування як у повсякденному житті, так і під час туристичної діяльності, а також дотримання принципів здорового харчування під час перебування на туристичних базах, у спортивно-оздоровчих комплексах та інших об'єктах туристичної інфраструктури.

У системі професійної підготовки майбутніх фахівців туристичної галузі недостатньо уваги приділяється формуванню культури харчування як складової їхньої професійної компетентності,

що актуалізує потребу в науковому обґрунтуванні педагогічних підходів до вирішення цієї проблеми (Т. Ivanova, 2020 [8, с. 36]; S. Petrenko, 2023 [11, с. 68]).

Дослідження відповідає сучасним напрямкам розвитку педагогічної науки у сфері здоров'язбережувальної освіти та підготовки майбутніх фахівців туристичної галузі. Робота узгоджується з: концепцією формування здорового способу життя студентської молоді; напрямами вдосконалення професійної підготовки у сфері туризму; завданнями впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес закладів вищої освіти. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для: розробки навчально-методичних рекомендацій; удосконалення змісту освітніх компонентів (дисциплін з туризму, гігієни, харчової хімії, безпеки життєдіяльності); формування у студентів навичок раціонального харчування як у повсякденному житті, так і під час туристичних мандрівок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування культури харчування студентської молоді є предметом дослідження багатьох українських і зарубіжних учених. Питання негативного впливу сучасних освітніх умов на дотримання режиму харчування висвітлено у працях І. Бондаренко та О. Сидоренко (2021) [2, с. 54]. Х. Шавель та ін. (2021) [5, с. 46] виявили обізнаність молоді з негативними наслідками прийому енергетиків, проте такі зміни в організмі наразі не сприймаються ними як негативні. С. Avram та ін. (2024) [5, с. 12] довели, що навчальне навантаження та спосіб життя студентів безпосеред-

ньо впливають на регулярність харчування та вибір продуктів. У роботах А. Syaïma та співавт. (2024) [12, с. 29] підкреслено значення харчової грамотності для запобігання порушенням харчування. Італійські науковці Е. Lonati та ін. (2024) [9, с. 626] встановили, що період навчання в університеті є критичним для формування нездорових харчових звичок. Огляд А. Vasyah та ін. (2025) [7, с. 130] довів високу поширеність споживання фаст-фуду серед студентів, що є одним із ключових ризиків порушення харчування молоді.

Аналіз наукових джерел свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень, питання формування культури харчування саме студентів спеціальності «Туризм», особливо в умовах поєднання навчальної діяльності та туристичних мандрівок, залишається недостатньо висвітленим.

Метою дослідження є оцінка сформованості культури харчування студентів спеціальності «Туризм» у повсякденних умовах та в умовах мандрівок а також розробка напрямків її корекції.

Для цього нами використані наступні методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернет, системний аналіз, метод порівняння, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування культури харчування студентів спеціальності «Туризм» є важливим аспектом їхньої підготовки, оскільки правильне харчування безпосередньо впливає на фізичну та розумову працездатність, стан здоров'я, що особливо актуально в умовах поєднання навчальної діяльності та активних туристичних мандрівок. Раціональне харчування студентів не обмежується лише забезпеченням енергетичних потреб, а включає формування навичок планування прийомів їжі, належного підбору продуктів із урахуванням їх поживної цінності, режиму споживання та дотримання санітарно-гігієнічних норм.

З метою виявлення сучасних тенденцій у харчовій поведінці студентів-туристів було проведено анкетування 30 студентів. Аналіз результатів показав, що 40% опитаних харчуються тричі на день, 33% – мають чотириразовий режим харчування, 7% – п'ятиразовий, тоді як 20% споживають їжу лише 1–2 рази на день, що свідчить про нерегулярність харчування.

Щодо регулярності сніданку, то 37% мають цей прийом їжі щодня, 30% – іноді, 23% – рідко, а 10% – пропускають його взагалі. Ситуація зі сніданком є проблемною: лише частина студентів споживає його регулярно, тоді як інші роблять це епізодично або зовсім пропускають. Це вказує на недостатньо сформовану культуру харчування.

Нерегулярність прийомів їжі та ігнорування сніданку можуть негативно впливати на концентрацію уваги, рівень енергії та загальну працездатність студентів, особливо під час навчання, що підкреслює необхідність формування правильних харчових звичок.

Що стосується місця приймання їжі, то 43% студентів харчуються вдома, по 20% – приймають їжу у кафе чи мережі фастфудів, 17% ходять до їдальні. Найбільша частка студентів надає перевагу харчуванню вдома, що є позитивним фактором, оскільки зазвичай сприяє більш збалансованому та контрольованому раціону. Водночас значна частина студентів обирають інші місця для прийому їжі. Це вказує на потенційні ризики зниження якості раціону через часте споживання швидкої їжі.

На запитання про частоту вживання фастфуду 27% опитаних студентів відповіли «часто», 33% – кілька разів на тиждень, 30% – рідко, а не вживають таку їжу взагалі лише 10% студентів. Така тенденція може негативно впливати на якість харчування, адже часте споживання фастфуду пов'язане з надлишком жирів, солі та калорій при нестачі корисних речовин.

Щодо кількості споживання води, то 30% назвали менше 1 л, 37% - від 1 до 1,5 л, 23% – від 1,5 до 2 л, 10% – понад 2 л за добу. Рівень споживання води серед студентів є недостатнім у значної частини опитаних. Це свідчить про недостатню увагу до водного балансу, що може негативно впливати на самопочуття, концентрацію уваги, витривалість та працездатність. Існує потреба у формуванні звички регулярного споживання достатньої кількості води, особливо з урахуванням підвищених фізичних навантажень під час навчання та туристичної діяльності.

На запитання «Чи має вплив навчання на харчування?», 60% відповіли, що «так», 30% – «частково», 10% – «ні». Це свідчить про те, що навчальний процес (розклад занять, навантаження, брак часу) істотно впливає на режим і якість харчування студентів, часто ускладнюючи дотримання раціонального режиму.

Що стосується пропусків прийомів їжі, то 40% опитаних іноді пропускають окремі прийоми їжі, рідко пропускають прийоми їжі 20%, часто це роблять 33% опитаних, і лише 7% чітко дотримуються усіх прийомів їжі. Ці результати показують, що більшість студентів не мають стабільного режиму харчування, тому варто звернути увагу на формування регулярності прийомів їжі.

Даючи самостійно оцінку свого раціону харчування, 20% вважають його здоровим, 37% – скоріше здоровим, ніж нездоровим, 30% – скоріше

нездоровим, 13% – нездоровим. Існує потреба у підвищенні обізнаності студентів щодо принципів раціонального харчування та впливу раціону на здоров'я і фізичну працездатність.

Аналіз харчування студентів під час туристичних мандрівок виявив низку специфічних проблем. Часто беруть участь у мандрівках 27% студентів, 47% – іноді, 20% – рідко, не ходять у мандрівки близько 6% опитаних студентів. Дані свідчать, що молодь зацікавлена цим видом активного відпочинку. Водночас частина студентів бере участь рідко або взагалі не долучається, що може вказувати на певні бар'єри (брак досвіду, мотивації чи умов).

Щодо організації харчування під час мандрівок, то харчуються групою 53% опитаних студентів, самотійно – 20%, прислухається до порад інструктора 27% студентів. Бачимо, що переважає групова форма організації харчування. Це є позитивним, оскільки сприяє більш раціональному та контрольованому харчуванню. Однак значна частина студентів харчується самотійно або лише частково орієнтується на рекомендації інструктора, що може призводити до порушень у режимі та якості харчування.

Серед найпоширеніших продуктів харчування у мандрівках 30% студентів назвали консерви, 37% – крупи та макарони, 23% використовують сухі пайки, 10% – сублімовані продукти харчування. У харчуванні студентів під час туристичних мандрівок переважають прості, доступні та зручні в транспортуванні продукти – крупи, макарони та консерви, які разом становлять більшість раціону. Це свідчить про орієнтацію на практичність і ситість їжі в польових умовах. Водночас відносно менша частка студентів використовує сухі пайки та особливо сублімовані продукти, що може бути пов'язано з їх вищою вартістю або меншою обізнаністю щодо їх переваг.

На запитання «Чи дотримуються вони у мандрівках режиму харчування?», 33% відповіли, що «так», 43% – «частково», 23% – «ні». Це вказує на недостатню сформованість культури харчування в умовах подорожей, що може негативно впливати на самопочуття, працездатність і загальний стан здоров'я.

На запитання «Який режим харчування переважає під час мандрівок?», трьохразовий – відповіли 47%, чотирьох-п'ятиразовий – 30%, і приймають їжу 1-2 рази на день відповіли 17% опитаних студентів. Режим харчування студентів під час туристичних мандрівок не є достатньо впорядкованим. Лише третина опитаних повністю дотримується режиму, тоді як більшість робить це лише частково або взагалі не дотримується, що свідчить про

недостатню організованість харчування в польових умовах.

Щодо труднощів у харчуванні, з якими стикаються вони під час мандрівок, 37% студентів зазначили обмежений вибір продуктів, 30% – неналежні умови приготування їжі, 27% – браку часу на приготування їжі, 6% – інше. Це свідчить про те, що організація харчування в польових умовах часто є недостатньо продуманою та залежить від зовнішніх факторів. Переважання таких проблем вказує на необхідність кращого планування раціону, підбору зручних у приготуванні продуктів і створення більш комфортних умов для приготування їжі.

На запитання про врахування калорійності їжі з власними енергетичними витратами, 30% опитаних зазначили «так», частково – 40%, «ні» – 30% студентів. Це свідчить про недостатній рівень обізнаності або уваги до енергетичного балансу під час туристичних мандрівок. Така ситуація може негативно впливати на фізичну витривалість, працездатність і безпеку студентів, оскільки невідповідність між витратами енергії та її надходженням призводить до виснаження або, навпаки, нераціонального харчування.

Отримані дані свідчать про недостатню високий рівень сформованості культури харчування у студентів спеціальності «Туризм», що проявляється у порушенні режиму прийомів їжі, споживанні продуктів із низькою біологічною цінністю та відсутності системного підходу до організації харчування в умовах активної туристичної діяльності.

У рамках педагогічного аналізу були окреслені основні напрямки формування культури харчування. До них належать:

- це інтеграція знань про раціональне харчування у зміст професійної підготовки студентів;
- використання практичних методів навчання, таких як тренінги, кейс-завдання, моделювання мандрівок із розробкою меню та розрахунком калорійності;
- формування мотивації до здорового способу життя через виховні заходи, спортивні активності та конкурсні програми;
- розвиток у студентів навичок самоконтролю та самотійного планування харчування у повсякденному житті та під час мандрівок.

Формування культури харчування повинно базуватися на комплексному підході: поєднанні теоретичних знань про здорове харчування, практичних навичок організації раціону, а також педагогічного супроводу у вигляді консультацій та методичних рекомендацій. Такий підхід дозволяє не лише покращити стан здоров'я студентів,

а й підвищити їхню професійну компетентність, адже вміння правильно організувати харчування є необхідним у професійній діяльності туриста.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 1. Результати дослідження підтверджують, що рівень сформованості культури харчування студентів спеціальності «Туризм» є недостатнім і потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

2. Встановлено, що основними проблемами є нерегулярність прийомів їжі, низька якість раціону, недостатнє споживання води та відсутність системного підходу до організації харчування під час туристичних мандрівок.

3. Обґрунтовано доцільність впровадження напрямків формування культури харчування у студентів як складової їхньої професійної компетентності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні рекомендацій і методик формування культури харчування студентів, а також у проведенні експериментальних досліджень щодо оцінки їх ефективності в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Список літератури:

1. Бойченко О. В. Формування здорового способу життя студентської молоді в умовах сучасної освіти. *Освітологічний дискурс*. 2021. № 2. С. 45–52. DOI: 10.35433/pedagogy.4(111).2022.184-194

2. Бондаренко І. В., Сидоренко О. М. Рівень фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2021. № 4. С. 52–59.

3. Ковальчук Н. М. Гігієнічні аспекти харчування студентів закладів вищої освіти. *Гігієна населених місць*. 2022. № 71. С. 112–118.

4. Сидоренко І. П. Харчова поведінка студентів та її вплив на здоров'я. *Медична освіта*. 2020. № 3. С. 78–83.

5. Шавель Х., Свистун Ю., Борецький Ю. Енергетики та молодь. *Фітнес, харчування та активне довголіття : зб. тез доп. I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* Луцьк, 2021. С. 46.

6. Avram C., Nyulas V., Onisor D. et al. Food behavior and lifestyle among students: the influence of the university environment. *Nutrients*. 2024. Vol. 17, № 1. P. 12. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17010012>

7. Basyah A., Mohd Shukri N. A., Sowtali S. N. Dietary fast-food habits among university students: a systematic review. *International Journal of Care Scholars*. 2025. Vol. 8, № 2. P. 122–132. DOI: <https://doi.org/10.31436/ijcs.v8i2.397>

8. Ivanova T. V. Formation of health culture in higher education students. *Pedagogical Sciences*. 2020. № 4. P. 34–39.

9. Lonati E., Cazzaniga E., Adorni R. et al. Health-related lifestyles among university students: focusing on eating habits and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21. № 5. Art. 626. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>

10. Melnyk O., Hrytsenko L., Danyliuk I. Dietary habits and lifestyle of university students. *Wiadomości Lekarskie*. 2023. Vol. 76(5). P. 1023–1028. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.06.010>

11. Petrenko S. O. Professional training of tourism specialists: modern challenges. *Tourism and Hospitality*. 2023. Vol. 2. P. 67–73. DOI: <https://doi.org/10.14744/alrj.2020.29053>

12. Syaima A., Wulandari D. Y., Gandini I., Nisa H. Overview of nutritional status, breakfast habits, and nutrition knowledge among university students. *Epidemiology and Society Health Review*. 2024. Vol. 7. № 1. P. 20–29. DOI: <https://doi.org/10.26555/eshr.v7i1.12716>

References:

1. Boichenko, O. V. (2021). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi v umovakh suchasnoi osvity [Formation of a healthy lifestyle among student youth in modern education]. *Osvitlohichnyi dyskurs*, (2), 45–52. [in Ukrainian].

2. Bondarenko, I. V., & Sydorenko, O. M. (2021). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Physical activity level of students in distance learning conditions]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii*, (4), 52–59. [in Ukrainian].

3. Kovalchuk, N. M. (2022). Hihienichni aspekty kharchuvannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Hygienic aspects of nutrition of higher education students]. *Hihiiena naselenykh mist*, (71), 112–118. [in Ukrainian].

4. Sydorenko, I. P. (2020). Kharchova povedinka studentiv ta yii vplyv na zdorovia [Students' eating behavior and its impact on health]. *Medychna osvita*, (3), 78–83. [in Ukrainian].

5. Shavel, K., Svystun, Y., & Boretskyi, Y. (2021). Enerhetychni napoi ta molod [Energy drinks and youth]. In *Fitness, nutrition and active longevity: Proceedings of the 1st International scientific and practical internet conference*. Lutsk, 46. [in Ukrainian].

6. Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., et al. (2024). Food behavior and lifestyle among students: The influence of the university environment. *Nutrients*, 17(1), 12. <https://doi.org/10.3390/nu17010012>

7. Basyah, A., Mohd Shukri, N. A., & Sowtali, S. N. (2025). Dietary fast-food habits among university students: A systematic review. *International Journal of Care Scholars*, 8(2), 122–132. <https://doi.org/10.31436/ijcs.v8i2.397>

8. Ivanova, T. V. (2020). Formuvannia kultury zdorovia u studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Formation of health culture in higher education students]. *Pedagogical Sciences*, (4), 34–39. [in Ukrainian].

9. Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., et al. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 626. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>

10. Melnyk, O., Hrytsenko, L., & Danyiuk, I. (2023). Dietary habits and lifestyle of university students. *Wiadomości Lekarskie*, 76(5), 1023–1028. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.06.010>

11. Petrenko, S. O. (2023). Profesiina pidhotovka fakhivtsiv turyzmu: suchasni vyklyky [Professional training of tourism specialists: Modern challenges]. *Tourism and Hospitality*, 2, 67–73. <https://doi.org/10.14744/alrj.2020.29053>[in Ukrainian].

12. Syaima, A., Wulandari, D. Y., Gandini, I., & Nisa, H. (2024). Overview of nutritional status, breakfast habits, and nutrition knowledge among university students. *Epidemiology and Society Health Review*, 7(1), 20–29. <https://doi.org/10.26555/eshr.v7i1.12716>

© Х. Є. Шавель, Ю. Р. Борецький, О. З. Дуда, С. Г. Решетило

Науково-методична стаття

Дата першого надходження статті до видання: 12.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026