

УДК 613.22

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728.2748.2024.99.40-44>

Юлія ШВЕЦЬ¹, канд. біол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0002-6829-0820
e-mail: julia73_shvets@ukr.net

Юлія ЦЕЙСЛЕР¹, канд. біол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0001-7689-9620
e-mail: yuliya.tseysler@knu.ua

Олена ЦИРЮК¹, д-р біол. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0003-4863-286X
e-mail: olena.tsyryuk@knu.ua

Тетяна ФАЛАЛЄЄВА¹, д-р біол. наук, проф.
ORCID ID: 0000-0002-4415-9676
e-mail: tetyana.falalyeyeva@knu.ua

¹ Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

АНАЛІЗ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА: РОЗРОБКА ОПИТУВАЛЬНИКА

Вступ. Використання опитувальників щодо раціону харчування є ключовим підходом у галузі нутриціології. У цьому дослідженні запропоновано опитувальник щодо режиму та раціону харчування, розроблений колективом авторів кафедри біомедицини ННЦ "Інститут біології та медицини" Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Опитувальник було сформовано з урахуванням харчових уподобань і звичок молодих людей, що проживають на території України.

Методи. На основі аналізу опитувальників, створених іноземними авторами, було розроблено власний варіант опитувальника стосовно щоденного раціону харчування.

Результати. Колективом авторів кафедри біомедицини було створено опитувальник щодо раціону харчування та харчових звичок, який містить 41 питання. Опитувальник є важливим інструментом для збору даних про харчові звички та потреби певної групи населення, зокрема студентів.

Висновки. Застосування опитувальника допоможе фахівцям зрозуміти, якого щоденного раціону харчування дотримується опитуваний. Запропонований опитувальник може бути використаний самостійно та у комплексних дослідженнях стану здоров'я людей.

Ключові слова: раціон харчування, дієта, опитувальник, режим харчування, здоровий спосіб життя.

Вступ

Однією з важливих складових здорового способу життя є раціон харчування (Santos, 2021; Alt et al., 2022; Morze et al., 2020). Цей раціон суттєво змінюється починаючи з раннього дитячого віку і до глибокої старості залежно від харчових потреб і стану здоров'я людини. Останнім часом у світі зростає роль профілактичних заходів, спрямованих на підтримку здорового способу харчування людей, а саме – культури харчування (Вінницький, 2023; Romero-Blanco et al., 2021). Дослідження харчових звичок молоді займають центральне місце в цьому процесі. Раціон харчування сучасної молоді, студентів (людей репродуктивного віку) суттєво впливає на здоров'я як самих молодих людей, так і майбутніх поколінь (Вінницький, 2023; Romero-Blanco et al., 2021; Pilato et al., 2022; Lo Moro et al., 2023). У сучасних умовах війни в Україні раціон харчування молоді може суттєво погіршитися через низку об'єктивних чинників. Унаслідок руйнування інфраструктури та логістичних маршрутів у багатьох регіонах спостерігаються перебої у постачанні окремих продуктів, особливо свіжих і сезонних. Це змушує людей обирати продукти із тривалим терміном зберігання, які часто менш корисні. Економічна нестабільність супроводжується зростанням цін на продукти харчування. Дороговартісні, але корисні продукти, такі як свіжі овочі, фрукти, якісне м'ясо та молочні, стають менш доступними для студентів, які часто мають обмежений бюджет. Війна змусила багатьох студентів працювати,

щоб підтримувати себе та свої сім'ї. Це скорочує час, який вони можуть присвятити вибору та приготуванню здорової їжі, що змушує їх обирати швидкі, але менш корисні страви. Студенти, які живуть у гуртожитках або знімають житло, не завжди мають умови чи ресурси для приготування здорової їжі також і через перебої з електропостачанням. Перебування у постійному психоемоційному стресі через високе інформаційне навантаження, невизначеність майбутнього, небезпека й особисті переживання через близьких, які можуть перебувати у небезпечних регіонах, утрата близьких, які загинули чи постраждали через військові дії, може змінювати харчову поведінку студентів. У одних це – переїдання та споживання "комфортної їжі" (солодощі, фаст-фуд), а в інших – втрата апетиту й нерегулярне харчування. Отже, якість харчування студентів в умовах війни перебуває під загрозою через сукупність соціально-економічних і психоемоційних чинників. Тому основною метою представленої дослідження є формування опитувальника стосовно раціону харчування студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Отримання інформації щодо раціону і режиму харчування людей здійснюється за допомогою відповідних опитувальників (Shaw et al., 2021; Vieira et al., 2020). Опитування є ключовим методом для дослідження харчових звичок населення, оскільки дозволяє зібрати стандартизовані дані про споживання їжі, вподобання й

© Швець Юлія, Цейслер Юлія, Цирюк Олена, Фалалєєва Тетяна, 2024

фактори, що впливають на вибір продуктів. У світі існує багато подібних опитувальників, розроблених фахівцями в галузі гастроентерології та нутриціології. Завдяки цим опитувальникам можна визначити різний рівень деталізації складу щоденного раціону харчування, режим харчування й самопочуття опитуваного після прийому їжі та виявити потенційні ризики для здоров'я, пов'язані зі споживанням шкідливих продуктів або порушень режиму (розлади харчової поведінки, надмірна вага, ожиріння, дефіцит вітамінів, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, алергії тощо).

Актуальність розробки опитувальників щодо раціону й режиму харчування обумовлена їхньою важливою роллю в дослідженні впливу харчових звичок на здоров'я людей. В умовах швидко змінюваних соціально-економічних чинників подібні дослідження, спрямовані на покращення раціону харчування, є надзвичайно важливими. Упровадження таких інструментів необхідне для ефективного контролю та покращення здоров'я населення, оптимізації національних програм здорового харчування та формування системи персоналізованих рекомендацій.

Методи

На основі досвіду деяких іноземних авторів (Shaw et al., 2021; Vieira et al., 2020; Spielau et al., 2021; Trakman et al., 2017) було розроблено власний варіант

опитувальника стосовно щоденного раціону харчування. Важливо враховувати культурні й географічні особливості, які впливають на раціон харчування людей. Це дозволяє адаптувати дослідження під специфіку кожного регіону. Наприклад, в Україні особливе значення мають традиційні страви, виготовлені з локальних продуктів, що може значно вплинути на здоров'я. У розробленому опитувальнику враховано набір продуктів, які є характерними для щоденного вживання населенням різних регіонів України. Також нами було враховано харчові вподобання молоді.

Результати

Розроблений опитувальник містить 41 питання. Після проведеного опитування у спеціаліста, який проводить опитування, сформується детальна картина стосовно щоденних харчових уподобань обстежуваного. В опитувальнику містяться питання щодо споживання низки продуктів, які містять харчові волокна та складні вуглеводи (овочі, фрукти, зелень, бобові, зернові та псевдозернові), ферментовані продукти (квашена капуста, комбуча), тваринні білки (сири, м'ясо). Також завдяки опитувальнику можливо отримати інформацію про "шкідливу їжу" (гамбургери, ковбаси та сосиски, чіпси, солодкі газовані напої), яку полюбляють вживати молоді люди. Низка питань присвячена напоям, які є в раціоні молодих людей.

Таблиця 1

Опитувальник щодо раціону харчування

		Щодня	3-4 рази на тиждень	1-2 рази на тиждень	Кілька разів на місяць	Раз на місяць або ще менше
1	Як часто Ви вживаєте овочі (у сирому чи обробленому вигляді, у вигляді салатів)?					
2	Як часто Ви вживаєте фрукти?					
3	Чи їсте Ви зелень?					
4	Чи часто Ви вживаєте супи з овочевим компонентом (борщ, суп)?					
5	Чи є у Ваших стравах бобові (квасоля, горох, нут)?					
6	Чи вживаєте Ви в їжу цілюзернові (гречану, вівсяну, пшеничну, ячну) каші (не пластівці)?					
7	Як часто Ви споживаєте ферментовані овочі та фрукти (кислу капусту, огірки, помідори) тощо?					
8	Чи вживаєте Ви в їжу червоне м'ясо (свиняче, яловичину)?					
9	Чи вживаєте Ви м'ясо птиці?					
10	Чи їсте Ви м'ясо риби?					
11	Чи вживаєте Ви морепродукти (мідії, кальмари, креветки)?					
12	Чи вживаєте Ви в їжу яйця птиці?					
13	Чи їсте Ви тверді сири?					
14	Чи їсте Ви творог і продукти з нього (сирники)?					
15	Чи вживаєте Ви ферментовані напої (живий квас, комбуча)?					
16	Чи вживаєте Ви кисломолочні напої (йогурт, кефір, ряжанку)?					
17	Чи є у Вашому раціоні оливкова олія?					
18	Чи наявна у Вашому раціоні олія соняха?					
19	Чи додаєте Ви до страв спеції?					
20	Чи вживаєте Ви сосиски та ковбаси?					
21	Як часто Ви їсте піцу чи гамбургери?					
22	Чи любите Ви солоденьке? Як часто вживаєте тортки, тістечка, цукерки?					
23	Як часто Ви їсте білий хліб (батон, багет)?					
24	Чи споживаєте цілюзерновий хліб і хлібці (з муки грубого помелу з додаванням різного насіння)?					

Закінчення табл. 1

		Щодня	3–4 рази на тиждень	1–2 рази на тиждень	Кілька разів на місяць	Раз на місяць або ще менше
25	Як часто споживаєте чіпси, сухарики з додаванням ароматизаторів і стимуляторів смаку (зі смаком сиру, часнику, цибулі, крабів, бекону)?					
26	Чи споживаєте Ви пакетовані страви миттєвого приготування типу "просто додай води" ("мівіна", картопляне, горохове пюре)?					
27	Як часто Ви вживаєте мед?					
28	Чи п'єте Ви молоко?					
29	Як часто Ви п'єте чорний чай?					
30	Як часто Ви п'єте зелений чай?					
31	Як часто Ви п'єте каву?					
32	Чи п'єте Ви трав'яні чаї?					
33	Чи п'єте Ви пакетовані соки?					
34	Чи п'єте Ви свіжовичавлені соки?					
35	Чи п'єте Ви солодкі газовані напої?					
36	Чи п'єте Ви звичайну воду? В якій кількості	П'ю мало води	0,5 л на день	1 л на день	1,5 л на день	2 л на день і більше
37	Чи вживаєте Ви алкоголь? Як часто?					
	Пиво					
	Горілку, віскі, коньяк					
	Вино					
38	Який об'єм алкоголю Ви вживаєте за один прийом/епізод?	до 100 мл	100–250 мл	250–500 мл	~ 1 л	Більше 1 л
39	Чи вживаєте Ви штучні вітаміни?					
40	Чи вживаєте Ви біологічно активні добавки?					
41	Як Ви солите їжу?	не солю	недосолюю	помірно	їм добре посолене	

Зворотний зв'язок від студентів, які пройшли попереднє опитування, показав, що питання зрозумілі, а проведення опитування займає приблизно 8–10 хв. Це оптимальний час для активної аудиторії, включаючи людей з різним рівнем зайнятості або концентрації уваги. Наприклад, студенти, курсанти, аспіранти можуть легко знайти цей час для анкетування, не витрачаючи великих зусиль. За такий короткий період людина може зосередитися на важливих аспектах свого харчування, що робить процес опитування зручним і нескладним для респондента і дозволяє зберегти його увагу до кінця опитування. Зокрема, це важливо для досягнення статистичної значущості результатів, оскільки велика кількість респондентів дозволяє отримати більш точні та репрезентативні дані.

Дискусія і висновки

Колективом авторів кафедри біомедицини ННЦ "Інститут біології та медицини" Київського національного університету імені Тараса Шевченка було проведено методологічну роботу з формування опитувальника щодо раціону харчування студентів Інституту. Цей опитувальник містить 41 питання і надає фахівцям, які його використовують, повну розгорнену інформацію стосовно харчової поведінки опитуваних індивідів.

У сучасних медико-біологічних дослідженнях щодо впливу різних факторів на здоров'я людини, важливе місце посідають вивчення раціону харчування. Було доведено, що щоденний раціон харчування чинить потужний вплив на стан здоров'я людини. У розвинених країнах люди мають необмежений доступ до різноманітних продуктів харчування, як корисних, так і шкідливих для здоров'я. Це часто призводить до переїдання й порушення метаболізму з розвитком цілої низки супутніх захворювань. Отже, оцінка харчової поведінки кожної людини має бути в основі будь-якого медичного дослідження. У більшості випадків дослідники викорис-

товують опитувальники щодо раціону та режиму харчування, завдяки яким групи людей, які беруть участь у дослідженні, можна поділити на певні групи залежно від того, якого типу продукти харчування переважають в їхньому раціоні. Далі проводять дослідження щодо біохімічних, імунологічних або мікробіологічних показників і визначають їхній зв'язок з відповідним раціоном харчування (Wu et al., 2021; Andreo-López et al., 2023; Romanenko et al., 2024; Del Bo et al., 2020). На основі отриманих даних можливо розробляти інтервенційні програми, спрямовані на корекцію харчових звичок у людей з ризиком розвитку хронічних захворювань, що дозволить знизити їхній рівень і покращити якість життя.

Запропонований нами опитувальник може бути інтегрований у цифровий формат, зокрема реалізований у вигляді онлайн-форм на платформі Google. Такий підхід забезпечує можливість проведення анкетування за допомогою комп'ютера, планшета або смартфона, що підвищує доступність опитування для респондентів. Це сприятиме організації дослідження у зручний час для учасників і дослідників, а також дозволить ефективно застосовувати сучасні програмні засоби для автоматизації збору та статистичної обробки отриманих даних.

Оскільки наукові дані та рекомендації з харчування змінюються з часом, а також з розвитком нових харчових технологій і появою нових продуктів та трендів харчування, важливо періодично переглядати й актуалізувати опитувальники, щоб вони відповідали новітнім дослідженням і практикам у галузі нутриціології та медицини.

Внесок авторів: Юлія Швець, Юлія Цейслер – аналіз світового досвіду на підставі літературних джерел, розробка опитувальника, первинне написання рукопису; Тетяна Фалалєва – концептуалізація, методологія, редагування рукопису; Олена Цирюк – перегляд і редагування рукопису.

Список використаних джерел

Вінницький, В. Б. (2023). *Книга про їжу і культуру харчування*. Б. в. Alt, K. W., Al-Ahmad, A., & Woelber, JP. (2022). Nutrition and Health in Human Evolution-Past to Present. *Nutrients*, 14(17), 3594. <https://doi.org/10.3390/nu14173594>

Andreo-López, M. C., Contreras-Bolívar, V., Muñoz-Torres, M., García-Fontana, B., & García-Fontana, C. (2023). Influence of the Mediterranean Diet on Healthy Aging. *Journ. Mol. Sci.*, 24(5), 4491. <https://doi.org/10.3390/jms24054491>

Del Bo, C., Bernardi, S., Cherubini, A., Porrini, M., Gargari, G., Hidalgo-Liberona, N., González-Domínguez, R., Zamora-Ros, R., Peron, G., Marino, M., Gigliotti L., Winterbone, M.S., Kirkup, B., Kroon, P.A., Andres-Lacueva, C., Guglielmetti, S., & Riso, P. (2021). A polyphenol-rich dietary pattern improves intestinal permeability, evaluated as serum zonulin levels, in older subjects: The MaPLE randomised controlled trial. *Clinical Nutrition*, 40(5), 3006–3018. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.12.014>

Lo Moro, G., Corezzi, M., Bert, F., Buda, A., Gualano, MR., & Siliquini, R. (2023). Mental health and adherence to Mediterranean diet among university students: an Italian cross-sectional study. *Journ. Am Coll Health*, 71(8), 2451–2461. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1970567>

Morze, J., Danielewicz, A., Hoffmann, G., & Schwingshackl, L. J. (2020, December). Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Second Update of a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Acad Nutr Diet*, 120(12), 1998–2031.e15. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.08.076>

Pilato, I. B., Beezhold, B., & Radnitz, C. (2022). Diet and lifestyle factors associated with cognitive performance in college students. *Journ. Am Coll Health*, 70(7), 2230–2236. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1847118>

Romanenko, M., Schuster, J., Piven, L., Synieok, L., Dubiley, T., Bogomaz, L., Hahn, A., & Müller, M. (2024). Association of diet, lifestyle, and chronotype with metabolic health in Ukrainian adults: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14, 5143. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55715-0>

Romero-Blanco, C., Hernández-Martínez, A., Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Prado-Laguna, M. D. C., & Rodríguez-Almagro, (2021). Food Addiction and Lifestyle Habits among University Students. *J. Nutrients*, 13(4), 1352. <https://doi.org/10.3390/nu13041352>

Santos, L. The impact of nutrition and lifestyle modification on health. (2022, March). *Eur Journ. Intern. Med.*, 97, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2021.09.020>. Epub 2021 Oct 17

Shaw, S., Crozier, S., Strömmer, S., Inskip, H., Barker, M., & Vogel, C. (2021). Development of a short food frequency questionnaire to assess diet quality in UK adolescents using the National Diet and Nutrition Survey. *Nutr. Journ.*, 20(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00658-1>

Spielau, U., Vogel, M., Körner, A., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Composition and Culture of Eating (CoCu) pregnancy: a new short questionnaire to evaluate diet composition and culture of eating during pregnancy. *Public Health Nutr.*, 24(18), 6227–6235. <https://doi.org/10.1017/S1368980021002445>

Trakman, G. L., Forsyth, A., Hoye, R., & Belski, R. (2017). Developing and validating a nutrition knowledge questionnaire: key methods and considerations. *Public Health Nutr.*, 20(15), 2670–2679. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001471>

Vieira, L. M., Gottschall, C. B. A., Vinholes, D. B., Martínez-González, M. A., & Marcadenti, A. Translation and cross-cultural adaptation of 14-item Mediterranean Diet Adherence Screener and low-fat diet adherence questionnaire. (2020). *Clin Nutr ESPEN*, 39, 180–189. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2020.06.018>

Wu, X., Unno, T., Kang, S., & Park, S. (2021). A Korean-Style Balanced Diet Has a Potential Connection with Ruminococcaceae Enterotype and Reduction of Metabolic Syndrome Incidence in Korean Adults. *Nutrients*, 13(2), 495. <https://doi.org/10.3390/nu13020495>

References

Alt, K. W., Al-Ahmad, A., & Woelber, JP. (2022). Nutrition and Health in Human Evolution-Past to Present. *Nutrients*, 14(17), 3594. <https://doi.org/10.3390/nu14173594>

Andreo-López, M. C., Contreras-Bolívar, V., Muñoz-Torres, M., García-Fontana, B., & García-Fontana, C. (2023). Influence of the Mediterranean Diet on Healthy Aging. *Journ. Mol. Sci.*, 24(5), 4491. <https://doi.org/10.3390/jms24054491>

Del Bo, C., Bernardi, S., Cherubini, A., Porrini, M., Gargari, G., Hidalgo-Liberona, N., González-Domínguez, R., Zamora-Ros, R., Peron, G., Marino, M., Gigliotti L., Winterbone, M.S., Kirkup, B., Kroon, P.A., Andres-Lacueva, C., Guglielmetti, S., & Riso, P. (2021). A polyphenol-rich dietary pattern improves intestinal permeability, evaluated as serum zonulin levels, in older subjects: The MaPLE randomised controlled trial. *Clinical Nutrition*, 40(5), 3006–3018. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.12.014>

Morze, J., Danielewicz, A., Hoffmann, G., & Schwingshackl, L. J. (2020, December). Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Second Update of a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Acad Nutr Diet*, 120(12), 1998–2031.e15. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.08.076>

Lo Moro, G., Corezzi, M., Bert, F., Buda, A., Gualano, MR., & Siliquini, R. (2023). Mental health and adherence to Mediterranean diet among university students: an Italian cross-sectional study. *Journ. Am Coll Health*, 71(8), 2451–2461. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1970567>

Pilato, I. B., Beezhold, B., & Radnitz, C. (2022). Diet and lifestyle factors associated with cognitive performance in college students. *Journ. Am Coll Health*, 70(7), 2230–2236. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1847118>

Romanenko, M., Schuster, J., Piven, L., Synieok, L., Dubiley, T., Bogomaz, L., Hahn, A., & Müller, M. (2024). Association of diet, lifestyle, and chronotype with metabolic health in Ukrainian adults: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14, 5143. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55715-0>

Romero-Blanco, C., Hernández-Martínez, A., Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Prado-Laguna, M. D. C., & Rodríguez-Almagro, (2021). Food Addiction and Lifestyle Habits among University Students. *Journ. Nutrients*, 13(4), 1352. <https://doi.org/10.3390/nu13041352>

Santos, L. The impact of nutrition and lifestyle modification on health. (2022, March). *Eur Journ. Intern. Med.*, 97, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2021.09.020>. Epub 2021 Oct 17

Shaw, S., Crozier, S., Strömmer, S., Inskip, H., Barker, M., & Vogel, C. (2021). Development of a short food frequency questionnaire to assess diet quality in UK adolescents using the National Diet and Nutrition Survey. *Nutr. Journ.*, 20(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00658-1>

Spielau, U., Vogel, M., Körner, A., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Composition and Culture of Eating (CoCu) pregnancy: a new short questionnaire to evaluate diet composition and culture of eating during pregnancy. *Public Health Nutr.*, 24(18), 6227–6235. <https://doi.org/10.1017/S1368980021002445>

Trakman, G. L., Forsyth, A., Hoye, R., & Belski, R. (2017). Developing and validating a nutrition knowledge questionnaire: key methods and considerations. *Public Health Nutr.*, 20(15), 2670–2679. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001471>

Vieira, L. M., Gottschall, C. B. A., Vinholes, D. B., Martínez-González, M. A., & Marcadenti, A. Translation and cross-cultural adaptation of 14-item Mediterranean Diet Adherence Screener and low-fat diet adherence questionnaire. (2020). *Clin Nutr. ESPEN*, 39, 180–189. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2020.06.018>

Vinnytskyi, V. B. A book about food and food culture. With. publ. house [in Ukrainian].

Wu, X., Unno, T., Kang, S., & Park, S. (2021). A Korean-Style Balanced Diet Has a Potential Connection with Ruminococcaceae Enterotype and Reduction of Metabolic Syndrome Incidence in Korean Adults. *Nutrients*, 13(2), 495. <https://doi.org/10.3390/nu13020495>

**Отримано редакцію журналу / Received: 22.10.24
Прорецензовано / Revised: 24.11.24
Схвалено до друку / Accepted: 24.12.24**

Yuliia SHVETS¹, PhD (Biol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-6829-0820
e-mail: julia73_shvets@ukr.net

Yuliya TSEYSLYER¹, PhD (Biol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0001-7689-9620
e-mail: yuliya.tseysler@knu.ua

Olena TSYRYUK¹, DSc (Biol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0003-4863-286X
e-mail: olena.tsyryuk@knu.ua

Tetyana FALALYEYeva¹, DSc (Biol.), Prof.
ORCID ID: 0000-0002-4415-9676
e-mail: tetyana.falalyeyeva@knu.ua

¹ Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

ANALYSIS TARAS SHEVCHENKO NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV STUDENTS' DIET: DEVELOPMENT OF A QUESTIONNAIRE

B a c k g r o u n d . *The use of questionnaires on diet is a key approach in the field of nutrition. This study proposes a questionnaire on diet content developed by a team of authors from the Department of Biomedicine of the Educational-Scientific Center "Institute of Biology and Medicine" of Taras Shevchenko National University of Kyiv. The questionnaire was formed considering the food preferences and habits of young people living in Ukraine.*

M e t h o d s . *Based on the analysis of questionnaires created by foreign authors, our own version of the questionnaire regarding daily diet was developed.*

R e s u l t s . *A team of authors from the Department of Biomedicine created a questionnaire on diet and eating habits, which contains 41 questions. The questionnaire is an important tool for collecting data on the eating habits and needs of a certain population group, in particular students.*

C o n c l u s i o n s . *The use of the questionnaire will help specialists understand what daily diet the respondent follows. The proposed questionnaire can be used independently and in comprehensive studies of people's health.*

K e y w o r d s : diet, questionnaire, eating regimen, healthy lifestyle.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.