

Міністерство освіти і науки України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
факультет соціології  
кафедра галузевої соціології

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**«Практики харчування в сучасних містах: соціологічний аналіз»**

Спеціальність: 054 «Соціологія»  
Освітня програма: «Соціологія»  
Освітній ступінь: бакалавр  
Кваліфікація: бакалавр з соціології

**Автор:**

Шилко Денис Сергійович,  
студент 4 курсу

**Науковий керівник:**

Петренко-Лисак Алла Олександрівна,  
кандидат соціологічних наук, доцент

Бакалаврська робота допущена до захисту рішенням кафедри  
*галузевої соціології*

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ доктор соціологічних наук Безрукова О. А.  
підпис

**Київ 2022**

**Реєстрація**

\_\_\_\_\_

номер

\_\_\_\_\_

дата

підпис лаборанта кафедри

**Рекомендовано**

**до захисту**

\_\_\_\_\_

підпис наукового керівника

\_\_\_\_\_

ініціали,

прізвище наукового керівника

**Результат захисту**

\_\_\_\_\_

оцінка

\_\_\_\_\_

дата захисту

**Голова ЕК**

\_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

ініціали, прізвище

**Члени ЕК**

\_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

ініціали, прізвище

**Секретар ЕК**

\_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

ініціали, прізвище

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРАКТИК ХАРЧУВАННЯ	7
1.1. Гастрономічні студії як окрема галузь наукового знання	7
1.2. Споживчі практики харчування як об'єкт соціологічного вивчення	10
Висновки до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2	14
ПРАКТИКИ ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНИХ МІСТАХ	14
2.1. Культура харчування у сучасних містах	14
2.2. Сучасні тренди в практиках харчування	18
Висновки до розділу 2	20
РОЗДІЛ 3	22
3.1. Методологія дослідження	22
3.2. Аналіз результатів	24
Висновки до розділу 3	30
ВИСНОВКИ	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	34
ДОДАТКИ	36

## ВСТУП

Спектр соціологічних досліджень на сучасному етапі розвитку суспільства досить широкий і різноспрямований. Соціологія акцентує увагу на різних аспектах життя окремих груп населення, ставлячи за мету з'ясувати розбіжності у поведінці, оцінити вплив факторів на спрямованість соціальних звичок, шукаючи шляхи оптимізації такого впливу. Одним з напрямків соціологічних досліджень, які значно актуалізувалися останнім часом, є оцінка звичок та практик населення у сфері харчування.

Протягом історії розвитку людства роль харчових звичок значно змінилася. Тоді як на перших етапах еволюції харчування виконувало виключно фізіологічну функцію, то в сучасному суспільстві воно виконує не лише роль підтримки життєдіяльності організму, але й має важливе культурне значення. Протягом кількох століть сформувалися окремі національні культури харчування, що відрізняються набором страв, звичаями споживання їжі в різні періоди доби, в різних умовах, за допомогою різного кухонного обладнання тощо. З кожним роком все більший вплив на практики харчування в Україні здійснюють фактори режиму праці та зайнятості, поширення європейських цінностей тощо.

При цьому доцільно відмітити, що найбільш змінними є практики харчування в містах, тоді як в сільській місцевості звички споживання їжі є більш стабільними, обумовлені національними традиціями та сімейними порядками. Міста ж характеризуються швидкозмінним режимом життя, різними варіантами задоволення потреб у їжі (самостійне приготування, перекуси в закладах швидкого харчування, тривалі прийоми їжі в ресторанах і т.д.), посиленням впливом соціальних спільнот на особистість тощо. Тому саме містах найбільш яскраво вираженими є сучасні зміни практик харчування населення. Усе вищесказане обумовило актуальність теми даної дипломної роботи: «Практики харчування в сучасних містах: соціологічний аналіз».

**Метою** кваліфікаційної роботи виступають характеристики практик харчування міського населення.

Для досягнення вказаної мети поставлено наступні **завдання**:

- описати гастрономічні студії як окрему галузь наукового знання;
- розглянути споживчі практики харчування як об'єкт соціологічного вивчення;
- описати культуру харчування у сучасних містах;
- визначити сучасні тренди в практиках харчування;
- вивчити практики харчування жителів міст Києва та Одеси.

**Об'єктом** виступає харчова поведінка населення сучасних українських міст. **Предмет** дослідження – практики харчування у великих містах (Києві та Одесі).

Такий вибір міст для практичного дослідження став не випадковим. Саме в великих містах України, які характеризуються високим темпом життя, широкою мережею закладів харчування більш повно проявляються різні харчові практики населення.

Крім того, саме ці міста сьогодні зіштовхнулися з негативним впливом війни з РФ. Тому опитування вказаних міст дасть можливість оцінити вплив зовнішніх чинників на зміну практик харчування.

В ході виконання даної роботи були використані, як загальнонаукові методи дослідження (аналіз, синтез, дедукція, індукція), так і спеціальні методи дослідження, зокрема соціологічні (анкетування населення міст Києва та Одеси), а також статистичні (структурний аналіз відповідей респондентів на заключному етапі опитування). При цьому опитування населення проводилося за допомогою сучасних каналів передачі та отримання інформації і можливостей соціальних мереж, які дозволяють сформувати структуровану вибірку дослідження з урахуванням місця проживання, віку, зайнятості респондентів і т.д.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Перший та другий розділи містять у собі по

два підрозділи, а також усі три розділи вміщують висновки до них. Обсяг роботи – 40 сторінок. Список використаної літератури складається з 13 джерел. Додатки містять 1 файл.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРАКТИК ХАРЧУВАННЯ

#### 1.1. Гастрономічні студії як окрема галузь наукового знання

Потреба в науковому вивченні харчування була усвідомлена ще наприкінці XIX-на початку XX ст. Саме в цей період зародилися перші дослідницькі підходи до вивчення харчування, набули популярності спеціалізовані роботи про їжу, стали актуальними наукові розробки щодо смачної та здорової їжі. Тоді як в попередні століття їжа й харчування сприймалися як щось природно-повсякденне, на початку XX століття вони все частіше ставали об'єктами міждисциплінарного наукового пізнання: медицини, етнографії, історії, соціології, економіки тощо.

Сьогодні особливості харчування населення досить повно вивчаються різними науками. При цьому мета галузевих досліджень значною мірою відрізняється. Так, медицина та гігієна вивчають харчування з точки зору пошуку причин захворювання та перспектив їх профілактики за рахунок правильного харчування. Етнографи зосереджують свою увагу на відмінностях у харчуванні різних націй та народів. Економічні науки досліджують окремі питання харчування населення в рамках оцінювання рівня бідності та економічної нерівності окремих прошарків суспільства. Педагогічні науки акцентують увагу на формуванні навичок оптимального, раціонального, збалансованого харчування. Соціологія ж ставить за мету дослідити роль їжі та харчування в організації соціального життя людей

Значний внесок у розвиток соціології харчування зробили британські та французькі антропологи (Richards 1995; Lévi-Strauss 2008). Вивчаючи соціальну організацію ранніх суспільств, вони помітили, що процеси харчування від початку людської історії строго нормовані, ритуалізовані та інституціоналізовані [Веселов, 2018, с.83].

Соціологію харчування прийнято розглядати в рамках соціології повсякденності. Вона прагне виявити стійкі мікромоделі, своєрідні варіанти соціального життя. Повсякденні практики харчування виступають як одна з таких моделей. На основі цього твердження, існує можливість класифікувати соціологію харчування як «розділ» соціології повсякденності, хоча, як зазначають деякі дослідники, практичними дослідженнями це припущення не підтверджується [Сіркоvsька, 2021, с.233].

Сьогодні зростання ролі соціології харчування та відповідних соціологічних досліджень зумовлена декількома основними факторами. Перш за все, протягом останніх десятиліть накопичена значна кількість наукових знань щодо оптимального харчування. Доведено, що задля забезпечення процесів росту та розвитку організму людини мають бути задоволені ряд потреб, серед яких чи не найголовнішою є харчування. Харчування повинно забезпечувати енергетичні, пластичні та інші потреби організму, необхідний рівень обміну речовин, гомеостаз внутрішнього середовища організму, підтримувати ріст та розвиток організму, функціонування органів та систем сприяючи розвитку за різноманітних умов праці та відпочинку [Мусхаріна, 2016, с.144]. Такі висновки медичних та біологічних наук призвели до актуалізації відповідних соціологічних досліджень, адже потрібно контролювати харчові практики населення для визначення можливостей впливу на стан здоров'я громадян.

Ще одним фактором, що стимулював розвиток соціології харчування протягом останніх десятиліть, є значна зміна ритму та режиму життя великої частини населення. Тоді як ще на початку ХХ століття основними традиціями в харчовій поведінці було сімейне харчування у визначені години прийому їжі, то в сучасному світі (особливо в західних культурах) все більшою популярністю користуються практики харчування поза домом, поза сім'єю. Тому важливим завданням соціологів стає дослідження поширюваності таких тенденцій в сучасних суспільствах.

Важливим фактором, що сприяв розвитку соціології харчування, став економічний чинник. Він проявляється в декількох аспектах. По-перше, це

загальне підвищення рівня життя населення у світі, що зумовило можливості урізноманітнення харчування населення. Тоді як ще на початку ХХ століття більша частина суспільства споживала або те, що виростила та виробила власними силами, або ж те, що вироблялося в населеному пункті. На сьогодні ж більшість населення мають доступ (хоча б іноді) до екзотичних фруктів та овочів, різних круп, приправ тощо. Крім того, економічні чинники сприяли й розвитку індустрії харчування: кафе, ресторанів тощо. Все це спричинило можливості вибору населенням різних варіантів задоволення потреби в їжі:

- шляхом власного приготування чи замовлення страв з ресторану;
- прийомом їжі в домашніх умовах чи в закладі громадського харчування;
- вживання традиційних наборів продуктів і страв чи екзотичних продуктів харчування і т.д.

Сучасний ритм життя, який значно змінився за рахунок розвитку суспільства і переходу від натурального господарства до індустріального, а тепер і до постіндустріального суспільства, також вплинув на культуру харчування. Зайнятість населення та освіта, що проходять на значній відстані від дому, також змінюють звички населення у харчуванні. Інтернаціоналізація в соціумі сприяє обміну культурними традиціями, в результаті чого спостерігається змішування різних національних кухонь, популяризація різних національних страв у різних куточках світу (наприклад, італійську піцу сьогодні споживають далеко за межами Італії, як і французькі круасани, американські хот-доги і т.д.).

Отже, соціологія харчування досліджує харчову поведінку населення в її різноманітних проявах та варіантах, в залежності від численних факторів впливу. У соціології харчування слід розглядати не лише як індивідуальний елемент забезпечення повноцінного життя та здоров'я кожної людини, не лише як важливу складову громадського здоров'я [Кручаниця, 2019, с.8], як окремий елемент культури населення. Такий підхід потребує різноспрямованих соціологічних досліджень, аналізу різних практик харчування та їх місце в соціумі населення конкретної території, соціальної групи тощо.

## **1.2. Споживчі практики харчування як об'єкт соціологічного вивчення**

Практики харчування населення нестабільні і суттєво змінюються під впливом розвитку культурних, економічних, виробничих та інших чинників.

Значний вплив на тенденції харчування мала перша харчова революція, яка ознаменувалася початком культивування зернових культур – рису, кукурудзи, пшениці, ячменю та інших, а також використанням вогню для приготування їжі, що дозволило частково включати зерна до раціону (близько 350 тис. років тому) [Харченко, 2015]. В подальшому практики харчування відповідно до загальної еволюції та розвитку продуктивних сил. Ще одним еволюційним періодом, що спричинив значні зміни у харчових звичках населення, стала епоха Великих географічних відкриттів. У цей період поширилися практики вживання кави, чаю, приготування страв з прянощами і т.д.

В подальшому таких різких змін у практиках харчування не відбувалося, але поступово звичаї споживання їжі змінювалися і продовжують змінюватися. Сьогодні чинників таких змін значно більше, ніж у минулі століття. Так, протягом останніх десятиліть значний вплив на звички харчування має поширення поглядів вегетаріанства, сиродіння та інших напрямків культури. Такі особливі харчові практики – це лише один з проявів філософії життя. Зародившись на Сході, ці практики досить швидко поширюються на різних континентах, що робить їх окремим об'єктом дослідження соціології харчування.

Крім того, протягом останніх десятиліть одним з важливих факторів формування та зміни харчових практик стає реклама, паблік рилейшнз, засоби масової інформації. Пропонуючи населенню зразки певної поведінки в харчуванні, реклама та ЗМІ створюють вплив на зміну цінностей населення, насаджують стандартизовані схеми поведінки: зустріла подругу – випий з нею

кави, прокинувся – випий кави, зголоднів – з'їж хот-дог або ж шоколадний батончик і т.д.

Поряд із соціальними нормами, харчова поведінка людей сьогодні регулюється також і особливими правилами харчування, наприклад, нормами, розробленими дієтологами, розрахованими на споживання здорової, свіжої та якісної продукції. Разом з тим, їжа стала фактором «модного життя», престижу та високого соціального статусу, темою для громадського обговорення: на сьогоднішній день поширені ток-шоу на телебаченні, Інтернет-блогінг та різноманітні форуми, спільноти у соціальних мережах, спеціалізовані модні журнали з питань режиму, раціону та культури харчування [Сірковська, 2021, с.234].

Зважаючи на ці та інші чинники, сьогодні для соціологів пріоритетними вважаються такі напрями досліджень у питаннях харчування:

- рутинні щоденні практики споживання їжі у колах представників різних соціальних верств або різних країнах;
- гендерні відмінності у харчовій поведінці;
- споживання продуктів харчування у сім'ї;
- вибір продуктів харчування та харчові переваги;
- зміни у споживчій поведінці та споживчих практиках;
- дієти та пов'язані з цим теми здоров'я особистості, безпеки їжі у практиках споживання;
- відмова від певних продуктів харчування як вияв турботи про навколишнє середовище – вегетаріанство;
- нові фактори впливу на практики харчування: реклама, журнали та навіть інтернет-блогери

Соціологія харчування, будучи на сьогоднішній день актуальним напрямом у соціологічній теорії, дозволяє досліджувати феномени та явища, які колись були далекими від споживання їжі: класову структуру та соціальну ієрархію харчування, культуру вибору продуктів, смакових переваг окремих

людей, розвиток субкультур та соціальних рухів (« фудшеринг» та бодіпозитив, нетипові форми харчових практик: вегетаріанство, веганство або сиродієння), навіть особливості взаємодії різних груп населення через їхнє ставлення до харчової поведінки [Сірковська, 2021, с.235].

Таким чином, соціологія харчування на сучасному етапі акцентує увагу на вивченні харчових практик та звичок в різних аспектах: у співвідношенні вживання певних продуктів та страв; у традиціях харчування вдома та за межами дому, в сім'ї та поза сім'єю; в особливостях харчування окремих вікових або ж гендерних груп населення і т.д.

## **Висновки до розділу 1**

Лише наприкінці ХІХ-на початку ХХ ст. починає розвиватись наукове вивчення харчування, тоді як в попередні століття їжа й харчування сприймалися як щось природно-повсякденне. У ХХ ст. вивчення харчування стає об'єктом пізнання: медицини, етнографії, історії, соціології, економіки тощо. Сьогодні ж мета галузевих досліджень змінилась, так медицина та гігієна вивчають харчування з точки зору пошуку причин захворювання та перспектив їх профілактики за рахунок правильного харчування. Етнографи зосереджують свою увагу на відмінностях у харчуванні різних націй та народів. Значний внесок у вивчення соціології харчування внесли антропологи (Richards 1995; Lévi-Strauss 2008), помітивши, високий рівень інституціалізованості та ритуалізованості у процесах харчування ранніх суспільств.

Гастрономічні студії (соціологію харчування) прийнято розглядати в рамках соціології повсякдення, хоча проти цього виступають деякі дослідники, спираючись на практичні дослідження, які не підтверджують такого припущення. Зростання ролі соціології харчування та відповідних соціологічних досліджень зумовлено великою кількістю накопичених знань про харчування,

протягом останніх десятиліть, по-друге доведено, що задля забезпечення процесів росту та розвитку організму людини мають бути задоволені ряд потреб, серед яких чи не найголовнішою є харчування. І ще одним фактором є кардинальна зміна ритму та режиму життя у сучасних суспільствах, на відміну від, наприклад, відповідних суспільств лише століття назад. Важливим фактором змін є економічний чинник, а саме - підвищення рівня життя, що сприяло урізноманітненню харчування та розвиток індустрії харчування.

Практики харчування зазнавали і зазнають кардинальних змін протягом історії людства, якщо раніше вони були більш стабільні, на сьогодні кількість чинників таких змін значно більше, ніж у минулому. До них доєднується і “модність” певної їжі і вплив авторитетів(блогерів), реклами, ЗМІ.

## РОЗДІЛ 2

### ПРАКТИКИ ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНИХ МІСТАХ

#### 2.1. Культура харчування у сучасних містах

Дані соціологічних опитувань свідчать, що для українців характерними є такі особливості культури харчування: споживання недостатньої кількості корисних харчових продуктів, зокрема овочів, фруктів і ягід, бобових культур, горіхів та насіння, молочних продуктів; підвищене споживання хлібобулочних виробів з пшеничного борошна, картоплі, насичених жирів; споживання недостатньої кількості рідини (втричі менше води, ніж потрібно); перевищення рекомендованих норм споживання солі (особливо чоловіками) та цукру; недотримання оптимального режиму харчування (найбільше калорійне навантаження приходить на вечерю, а також та перекуси до чи після вечері).

Особливості харчування населення міст формується в результаті впливу багатьох чинників. До основних з них, які мають дещо відмінний вплив у містах та в селах, можна віднести близько п'яти чинників, представлених в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

#### Основні фактори формування культури харчування у містах

Чинник	Вплив на культуру харчування
1	2
Тривалі затрати часу на дорогу до місця роботи (або навчання) та назад	Відсутність повноцінного прийому їжі вранці; використання напівфабрикатів у приготуванні страв; користування послугами закладів швидкого харчування; користування послугою доставки страв з ресторану
Значна відстань від місця роботи (навчання) до дому	Користування послугами закладів швидкого харчування; збільшення споживання сніків
Соціальна політика підприємств-працедавців	Користування послугами спеціалізованих кейтерингових фірм; збільшення використання напівпродуктів; збільшення споживання кави, сніків
Значний рівень доходів	Збільшення популярності послуг доставки страв з ресторану; часті вечері в ресторанах

## Продовження таблиці 2.1

1	2
Відсутність власної сировини для приготування страв (на відміну від сільського населення)	Популяризація харчування за межами дому, або ж використання послуг доставки готових страв
Популяризація дієтичного харчування, різних систем харчування	Популяризація вегетаріанства, сироїдіння, вживання безглютенних продуктів, бездріжджового хліба і т.д.

Розглянемо механізм впливу описаних чинників на формування культури харчування населення в містах. Як правило, у великих містах населення має високий рівень зайнятості і при цьому часто витрачає на дорогу до роботи (або навчання) значний відрізок часу. Так, якщо шлях до роботи включає один або й декілька видів транспорту (трамвай або тролейбус, метро, маршрутка), то працівник може витрачати на дорогу до місця роботи та назад навіть кілька годин на день. У результаті:

- людина не має достатньо часу, щоб приготувати повноцінні страви вдома. Тому значна частина населення міст використовує напівфабрикати для приготування страв або ж використовує доставку страв з ресторану;
- людина не має достатньо часу, щоб повноцінно поснідати зранку. Обираючи між сном та сніданком, містяни часто роблять вибір на користь більш тривалого сну. Тому досить часто сніданок передбачає лише каву чи чай, можливо, з бутербродом і т.д.

Оскільки більшість населення міста працює (або ж навчається) на значній відстані від дому, то це робить неможливим прийом їжі в домашніх умовах під час обідньої перерви. адже часу дістатися додому та назад не вистачає. Такий фактор впливає на культуру харчування населення міст наступним чином:

- в обідній час збільшується користування послугами закладів швидкого харчування. В таких закладах, як правило, очікування на обслуговування складає не більше 15 хв. Тому працівники встигають повноцінно пообідати за годину перерви. Цьому сприяє те, що заклади швидкого харчування

зазвичай розміщуються поблизу крупних бізнес-центрів, офісних будівель, де працює значна кількість працівників;

- в обідній час збільшується популярність прийому снєків. Особливо вони популярні серед студентів, адже перерви у навчальних закладах нетривалі за часом, їх вистачає лише на втамування голоду снєками.

Значним є вплив на культуру харчування містян соціальної політики підприємств-працедавців. Так, сьогодні значна частина підприємств у великих містах організовує харчування свого персоналу за допомогою послуг спеціалізованих фірм з доставки бізнес-ланчів, встановлює кавові автомати, організовує кімнати для прийомі їжі, обладнані чайником, мікрохвильовою. У результаті формуються наступні особливості культури харчування працівників:

- повноцінний прийом обідніх страв (якщо роботодавець організовує бізнес-ланчі для свого персоналу за рахунок послуг кейтерингових фірм);
- збільшення споживання напівпродуктів, продуктів швидкого приготування (якщо на підприємстві створені умови для швидкого приготування страв, тобто наявні мікрохвильова, чайник). Так, все більш популярним стає використання гарячих страв, які потрібно лише заварити (супи, каші, пюре, макарони на зразок «Мівіні»);
- збільшення споживання кави (якщо на підприємстві встановлений кавовий апарат);
- збільшення споживання снєків – якщо на підприємстві встановлений апарат зі снєками, або ж відсутні умови для приготування їжі (тоді снєки купуються по дорозі на роботу або ж в обідню перерву).

У зв'язку з тим, що значна частина населення у великих містах має високий рівень доходів, вони можуть дозволити собі не витрачати час на приготування їжі, а оплачувати вже готові страви. При цьому забезпечені люди, як правило, не користуються послугами швидкого харчування, а віддають перевагу ресторанним стравам. Тому результатом впливу даного фактору є:

- формування звички харчування в ресторанах (особливо це стосується вечєрі в будні дні, обідів та вечєрі у вихідні дні);

- формування звички замовлення страв з ресторану додому (також це частіше стосується вечері та всіх прийомів їжі у вихідні дні).

Також на формування культури харчування населення в містах впливає відсутність власної сировини для приготування страв. Тоді як у сільській місцевості особисті селянські господарства забезпечують сім'ї майже всіма продуктами для приготування їжі, в містах населення не має необхідних продуктів. Відповідно, їх закупівля часто обходиться навіть дорожче, ніж харчування за межами дому. Тому даний фактор сприяє популяризації послуг закладів швидкого харчування.

Зовсім іншим є механізм впливу фактору популяризації різних новітніх систем харчування. Саме в містах більш поширеним є захоплення новими напрямками культури харчування такими як вегетаріанство, сиродіння і т.д. Цьому сприяє те, що в містах більша кількість відповідних структур, що пропагують спеціальний спосіб життя і харчування (йога-центри, вегетаріанські клуби і т.п.). Також у містах традиційно населення більшу увагу приділяє питанням здорового способу життя, збалансованого харчування, адже в містах досить добре сформований культ ідеальної людини (в добрій фізичній формі, без надлишкової ваги і т.д.). Крім того, в містах населення більшу увагу приділяє стану свого здоров'я, у результаті чого часто використовує безглютенові продукти, продукти без заморозки, без дріжджові хлібобулочні вироби тощо.

Таким чином, культура харчування населення у сучасних містах формується під впливом таких основних чинників: тривалі затрати часу на дорогу до місця роботи (або навчання) та назад; значна відстань від місця роботи (навчання) до дому; соціальна політика підприємств-працедавців у сфері харчування працівників; значний рівень доходів; відсутність власної сировини для приготування страв (на відміну від сільського населення); популяризація дієтичного харчування, різних новітніх систем харчування. Під впливом вказаних чинників формуються відповідні харчові звички та практики: харчування поза домом, вживання напівфабрикатів, користування послугами доставки страв додому, вживання продуктів з певними обмеженнями (без м'яса,

без молока, без глютену і т.д.). Основні тренди, які формуються у практиках харчування міського населення на сучасному етапі, детально розглянуті в наступному підрозділі кваліфікаційної роботи.

## 2.2. Сучасні тренди в практиках харчування

До основних сучасних трендів в практиках харчування населення міського населення доцільно віднести:

1) популяризацію вегетаріанства та веганства. Як свідчать соціологічні опитування, більше 2 мільйонів українців свідомо уникають вживання м'яса, а приблизно 1,1% населення повністю відмовилися від продуктів тваринного походження (так званий веганський спосіб життя). Поширенню цього тренду сприяє широкий асортимент відповідних продуктів, що проник на полиці українських магазинів (рослинне молоко та вершки, соєві замітники м'яса і т.д.). Не менш важливим чинником популярності вегетаріанства та веганства є загальна філософія життя у єдності з природою, що масово поширюється в західній культурі й була запозичена українцями). Більшість веганів – люди до 40 років (переважно жінки), котрих вразили умови утримання тварин на промислових фермах чи переконали переваги рослинного харчування. Знання іноземних мов і вільний доступ до інформації дозволяють молодим людям дізнаватися актуальні дані про екологічну кризу у світі та вплив консюмеризму на навколишнє середовище. Поширенню практик вегетаріанства та веганства сприяє також те, що майже всі популярні заклади громадського харчування сьогодні вже мають рослинні позиції в меню, справжні вишукані ресторани веганські страви [Козачок, 2020]. В цілому, причин переходу на вегетаріанський спосіб харчування безліч: морально-етичні, релігійні, філософські, через стан здоров'я, задля гармонії зі світом тощо. Досить характерним є наявність комплексу причин [Куниця, 2015, с.67];

2) популяризація різноманітних дієт з метою оптимізації здоров'я, профілактики захворювань. Зокрема, все частіше населення, в т.ч. й молоді люди, вимушені (за станом здоров'я) або ж свідомо (з метою профілактики) використовують такі види дієт: безлактозна, аглютенова, з використанням спеціалізованих дієтичних продуктів (морепродукти, продукти для ентерального харчування, продукти із сої, з певним складом злакових культур, протиалергічні та ін.) [Бишовець, 2020, с.152];

3) популяризація вживання різноманітних біологічних добавок для компенсації дефіциту поживних речовин, вітамінів, мінералів. Доповнення раціону дієтичними добавками, до яких відносять концентровані джерела вітамінів, мінералів та інших речовин із живильним або фізіологічним ефектом – один із сучасних аспектів оздоровчого харчування. За останні десятиліття широко розповсюджене використання фітодобавок. Вони сприяють збереженню, поліпшенню, підтримці, оптимізації нормальних фізіологічних процесів у рамках гомеостазу [Бишовець, 2020, с.153];

Незважаючи на такі тренди, серед молоді України (особливо в містах) все ще поширене вживання страв з картоплі (особливо смаженої), світлих сортів хліба, макаронів, високе споживання різних солодоців, копчених ковбас тощо. За даними соціологічних опитувань, серед підлітків поширеним явищем є вживання солодких газованих напоїв, шоколадних виробів, здобних виробів, тістечок, чіпсів та сухариків, так званої «вуличної їжі». Так само українська молодь в містах часто не дотримується оптимального режиму харчування, споживаючи високалорійні страви пізно ввечері.

Розглянуті тренди стосуються більше медико-біологічних особливостей харчових практик, оскільки значною мірою впливають на стан здоров'я міського населення. Але слід виділити також соціально-економічні тренди в харчування населення сучасних міст, які впливають переважно на економічні показники сімей та сфери громадського харчування:

1) популяризація харчування в закладах громадського харчування. Економічні дослідження свідчать, що в динаміці в Україні зростають обсяги

доходів підприємств ресторанного господарства, зокрема й за рахунок збільшення попиту на послуги підприємств такого типу [Малков, 2015, с.98]. Така тенденція характерна переважно для міст. Як зазначають науковці, такий соціально-економічний тренд в практиках харчування населення пов'язаний з підвищенням рівня зайнятості населення (особливо в містах), з необхідністю економії витрат часу на ведення домашніх страв, в т.ч. на приготування їжі [Орленко, 2017, с.39].

2) популяризація послуг доставки страв з ресторанів, або ж доставки піци, суші тощо з закладів швидкого харчування. Цьому тренду, крім названих вище факторів, сприяє розвиток відповідної сфери економіки (служб доставок), нові технології у виробництві продуктів харчування, упаковки, техніки (вони дають можливість зберігати якість страв у процесі доставки, розігріву тощо).

Таким чином, сучасні тренди в практиках харчування міського населення можна систематизувати на дві групи: 1) медико-біологічні, які мають вплив на фізіологічні процеси в організмі людини (популяризація вегетаріанства та веганства; популяризація різноманітних дієт з метою оптимізації здоров'я, профілактики захворювань; популяризація вживання біологічних добавок); 2) соціально-економічні, які мають вплив переважно на економічні показники сімей і ринку послуг громадського харчування (популяризація харчування в закладах громадського харчування; популяризація послуг доставки страв з ресторанів, або ж доставки піци, суші тощо з закладів швидкого харчування).

## **Висновки до розділу 2**

В українському суспільстві лише формується культура усвідомленого споживання. Війна, яку розв'язала РФ, може пришвидшити темпи формування більш відповідального ставлення населення нашого суспільства до вибору продуктів і їх споживання. Темп життя в місті часто впливає на існуючі практики

харчування, наприклад, тривалі затрати часу на дорогу до місця роботи (або навчання) та назад відображається у відсутності повноцінного прийому їжі вранці; використанні напівфабрикатів у приготуванні страв. Виділено шість чинників, які впливають на культуру харчування в містах:

- Тривалі затрати часу на дорогу до місця роботи (або навчання) та назад;
- Значна відстань від місця роботи (навчання) до дому;
- Соціальна політика підприємств-працедавців;
- Значний рівень доходів;
- Відсутність власної сировини для приготування страв (на відміну від сільського населення);
- Популяризація дієтичного харчування, різних систем харчування.

Все це допомагає розвиватись в Україні світовим тенденціям у практиках харчування - популяризація вегетаріанства та веганства, яке може відбуватись через комплекс причин; популяризація різноманітних дієт з метою оптимізації здоров'я, що є показником усвідомленого споживання; популяризація вживання різноманітних біологічних добавок для компенсації дефіциту поживних речовин, вітамінів, мінералів. Але за результатами досліджень серед міської молоді досі поширене недотримання оптимального режиму харчування. Розглянуті тренди можна віднести здебільшого до медико-біологічних, але ми маємо і соціально-економічні: популяризація харчування в закладах громадського харчування; популяризація послуг доставки страв з ресторанів, закладів швидкого харчування, дана тенденція отримала грандіозного розвитку під час ковіду і невідомо як війна зараз визначила її долю.

## РОЗДІЛ 3

### ДОСЛІДЖЕННЯ ПРАКТИК ХАРЧУВАННЯ ЖИТЕЛІВ ВЕЛИКИХ МІСТ

#### 3.1. Методологія дослідження

В нашому дослідженні практик харчування жителів великих міст була поставлена мета – визначити якими саме є практики харчування жителів таких великих міст як Київ та Одеса. Зазначені міста було обрано як представників великих міст України, Київ, як столиця є представником гарного європейського міста з розвинутою інфраструктурою та великою конкуренцією на ринку надання харчових послуг, Одеса ж в свою чергу також є великим містом України, з не таким вибором закладів харчування.

Таким чином, об'єктом нашого дослідження виступають практики харчування жителів міста Києва та жителі міста Одеси.

Предметом - така практика харчування населення як харчова звичка.

Для досягнення вказаної мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

1. Розробити перелік питань для проведення онлайн-анкетування жителів вказаних міст України;
2. Сформулювати принцип добору респондентів для онлайн-анкетування;
3. Здійснити опитування шляхом онлайн-анкетування у соціальних мережах;
4. Проаналізувати результати анкетування та зробити висновки щодо практик харчування жителів міста Києва та міста Одеси.

Відповідно до зазначених мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження було визначено й етапи проведення досліджень. На першому етапі було розроблено анкету для опитування (представлена в Додатку А). До тексту анкети включено дві групи запитань:

1) перша група запитань спрямована на загальну характеристику респондента – «паспортичка». Зокрема, питання даної групи характеризують учасників анкетування за такими ознаками:

- вік. Виділення даної ознаки важливе для того, щоб виявити, які харчові практики виражені в певних вікових категоріях українців;
- стать. Виділення цієї ознаки респондентів важливе для встановлення гендерних відмінностей у практиках харчування сучасних українців – жителів міст;
- зайнятість. Дана ознака допомагає з'ясувати, як залежать харчові практики містян від виду їх діяльності, зайнятості в тій чи іншій сфері;
- сімейний стан (проживання з сім'єю). Виділення цієї ознаки респондентів допомагає встановити, чи залежать практики харчування від наявності у людини сім'ї;
- рівень доходу. Дана ознака дає можливість встановити залежність харчових практик від рівня доходів респондентів;

2) друга група запитань спрямована на вивчення безпосередньо практик харчування. Зокрема, запитання дають можливість з'ясувати:

- яким організаційним особливостям харчування надають перевагу респонденти (харчуванню вдома чи за його межами; самостійному приготуванню страв чи замовленню доставки їжі; використанню субпродуктів чи самостійному приготуванню «з нуля» і т.д.);
- який режим харчування характерний для містян (кількість повноцінних прийомів їжі; кількість перекусів і т.д.);
- якому раціону віддають перевагу жителі міст (дієтичне харчування; національні страви тощо);
- як змінилися практики харчування містян за останні три місяці (за період повномасштабної війни України з РФ).

На наступному етапі дослідження після розробки анкети нами було підібрано вибірку дослідження. Вона становила 100 чол. у соціальній мережі «Фейсбук». При цьому вибірка передбачала такі принципи її складання: для дослідження обрано представників обох статей (50 чол. чоловіків та 50 чол. жінок) віком від 17 до 60 років, жителі м. Києва (52 чол.) та міста Одеси (48 чол.).

Перевагою використання соціальної мережі Фейсбук стало те, що в ній існує можливість сформувати вибірку за чітко заданими параметрами (по місцю проживання, віку, статі). Це створює передумови максимально точних результатів опитування.

На наступному етапі було розіслано анкету респондентам, які потрапили у вибірку. Протягом кількох днів було отримано відповіді на розіслані пропозиції прийняти участь в анкетуванні. Розіслано було 234 анкет, отримано 122 заповнені анкети. З них відібрано 100 анкет таким чином, щоб у вибірку потрапило порівну чоловіків та жінок, майже порівну жителів Києва та Одеси, з охопленням респондентів різних вікових категорій.

На наступному етапі дослідження була проведена статистична обробка результатів онлайн-анкетування. При цьому були використані методи структурного аналізу, тобто визначення частки респондентів, які дали ту чи іншу відповідь на поставлене в анкеті запитання.

Таким чином, у ході дослідження були використані такі методи: опитування у формі анкетування; структурний статистичний аналіз як метод оцінки результатів опитування; метод порівняння; табличні та графічні прийоми відображення результатів дослідження.

### **3.2. Аналіз результатів**

Всього в анкетуванні взяло участь 100 жителів з Міста Києва та Одеси. Їх віковий розподіл мав такі особливості: 25% опитаних – містяни у віці до 20 років; 24% - жителі міст у віці 20-29 років; 21% – населення у віці 30-39 років; 19% - жителі міст у віці 40-49 років; 11% - респонденти 50 років і старше. Гендерне співвідношення респондентів склало 1 : 1.

Серед опитаних містян більше всього працюючого населення – 49% респондентів (зокрема, 24% працюють дистанційно, решта 25% працюють поза

домом), ще 28% – навчаються; 7% – пенсіонери; 16% – ведуть домашнє господарство.

53% опитаних проживають з сім'ями, в яких є неповнолітні діти. Ще 18% живуть з сім'ями, але без неповнолітніх дітей. 21% опитаних проживають одні. Ще 8% проживають з друзями, колегами (в гуртожитках, на зйомних квартирах). При цьому більшість респондентів, що проживають одні, - це респонденти з м. Києва.

Більшість респондентів (52%) мають дохід в розмірі від 15 до 30 тис. грн. на одного члена сім'ї. Ще 34% опитаних мають дохід до 15 тис. грн. на місяць на одну особу. 12% мають дохід в розмірі 30-50 тис. грн. на особу, 2% - понад 50 тис. грн. на особу в місяць. Особливих відмінностей в доходах між жителями Києва та Одеси не відмічено.

Проведене анкетування показало, що частіше населення міст харчується вдома. Таку відповідь дало 91% опитаних. Лише 9% зазначили, що вони частіше харчуються в закладах громадського харчування. Таку відповідь, зокрема, дали чоловіки з високим рівнем доходів (більше 30 тис. грн. / особу), які проживають одні. Частіше таку відповідь давали жителі Києва.

Також встановлено, що жителі міста Києва та міста Одеси харчуються в закладах громадського харчування з різною частотою: 9% опитаних роблять це щодня (чоловіки, що проживають одні); 22% опитаних відвідують заклади громадського харчування кілька разів на тиждень (жінки та чоловіки різного віку, з середніми і високими доходами); 47% опитаних роблять це кілька разів на місяць (переважно молодь, навіть при невисоких рівнях доходу); решта – 22% – відвідують заклади громадського харчування рідше одного разу на місяць (переважно населення з нижчим рівнем доходів). Тобто, спостерігається залежність між окремими практиками харчування та рівнем доходів населення сучасних міст. Суттєвих розбіжностей між жителями Києва та Одеси не виявлено, крім того, що більшість тих, хто щодня харчується поза домом – це жителі Києва. Наочно демонстрація відповідей респондентів представлена на рис. 3.1.

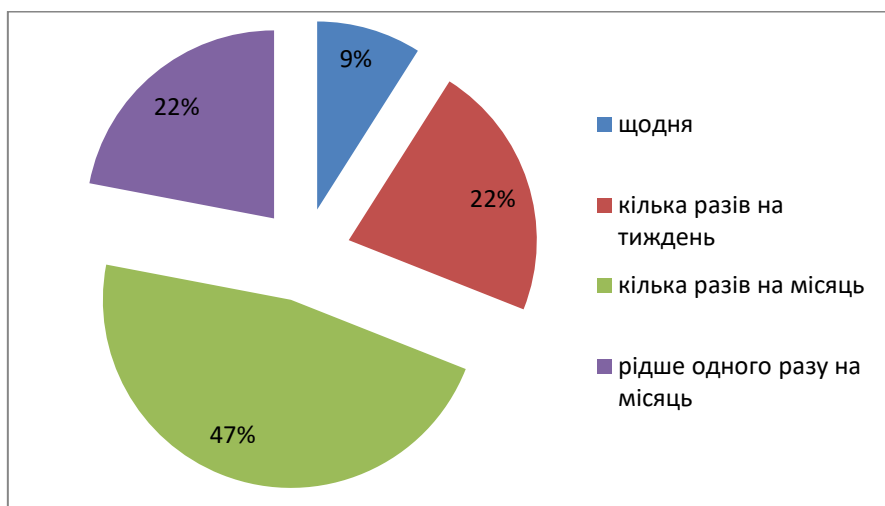


Рис. 3.1. Частота харчування в закладах громадського харчування

Залежність практик харчування від рівня доходу демонструє також те, що містяни з доходом більше 30 тис. грн. на місяць відвідують переважно ресторани, тоді як населення з нижчим рівнем доходів частіше відвідують заклади швидкого харчування (столові, піцерії і т.п.), а також кафе, кав'ярні (частіше, жінки). Всього частіше відвідують заклади швидкого харчування – таку відповідь дало 47% опитаних, кафе та кав'ярні частіше відвідують ще 32% опитаних, решта 21% віддають перевагу ресторанам (рис. 3.2). Така тенденція в цілому характерна як для Києва, так і для Одеси.

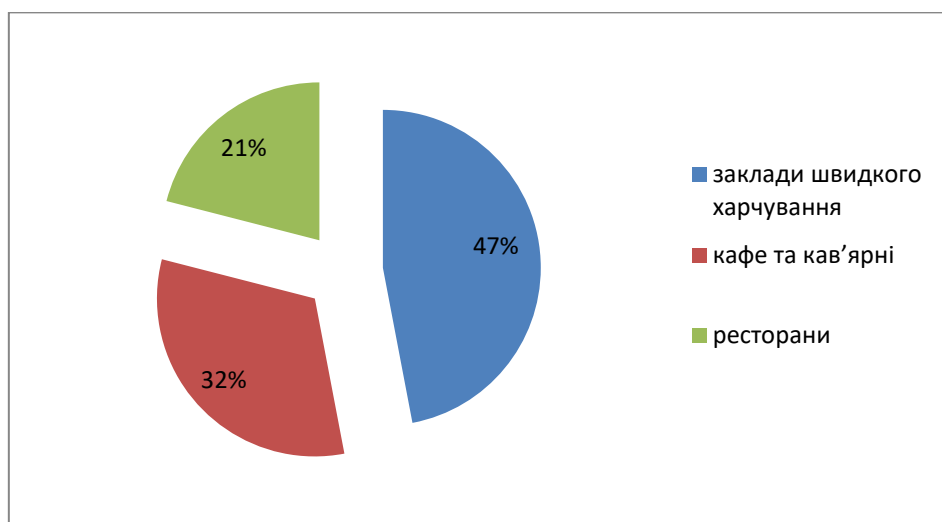


Рис. 3.2. Популярність різних закладів харчування у містян

Також дослідження показало, що більша частина населення міст, а саме 88%, користуються послугою доставки їжі з закладів громадського харчування.

При цьому 39% роблять це кілька разів на місяць, 31% - кілька разів на тиждень, 8% - щодня, 10% – рідше, ніж раз на місяць (рис. 3.3).

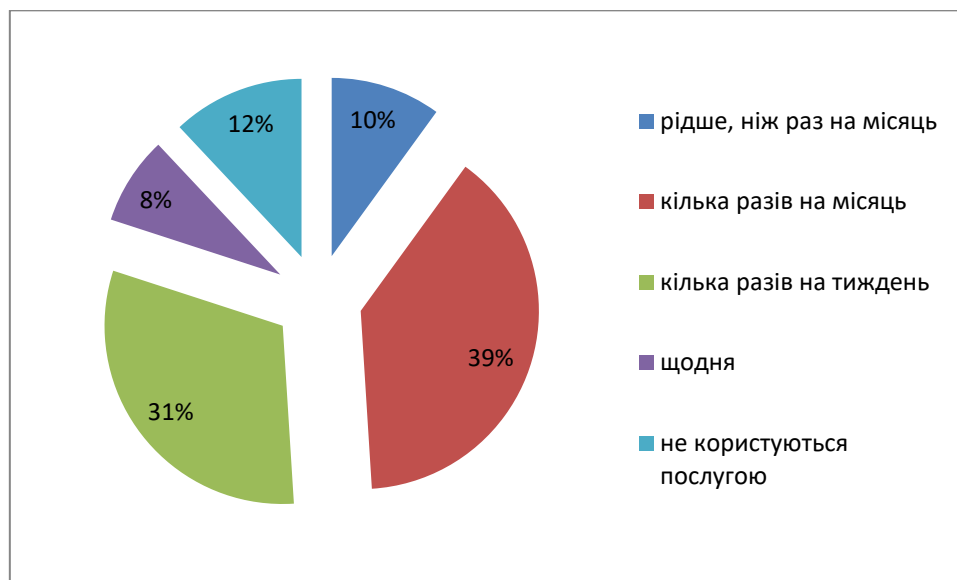


Рис. 3.3. Частота користування послугою доставки їжі з закладів громадського харчування

Суттєвих залежностей відповідей від місця проживання (Київ чи Одеса), від рівня доходу населення не виявлено, але встановлено, що частіше замовлення на доставку їжі роблять ті, хто проживає один або ж без неповнолітніх дітей, молоді люди у віці до 20 років. Тобто, можна говорити про те, що харчові практики залежать також від сімейного стану та віку жителів міста.

Опитування показало, що лише 38% респондентів не використовують у приготуванні їжі напівфабрикати та субпродукти. 62% опитаних використовують їх, зокрема, 23% роблять це кілька разів на тиждень, ще 8% - щодня, 29% - кілька разів на місяць, решта 2% - рідше, ніж раз на місяць (рис. 3.4). Аналіз показав, що напівфабрикати частіше використовує населення з порівняно невисоким рівнем доходів. Це характерно для жителів і Києва, і Одеси.

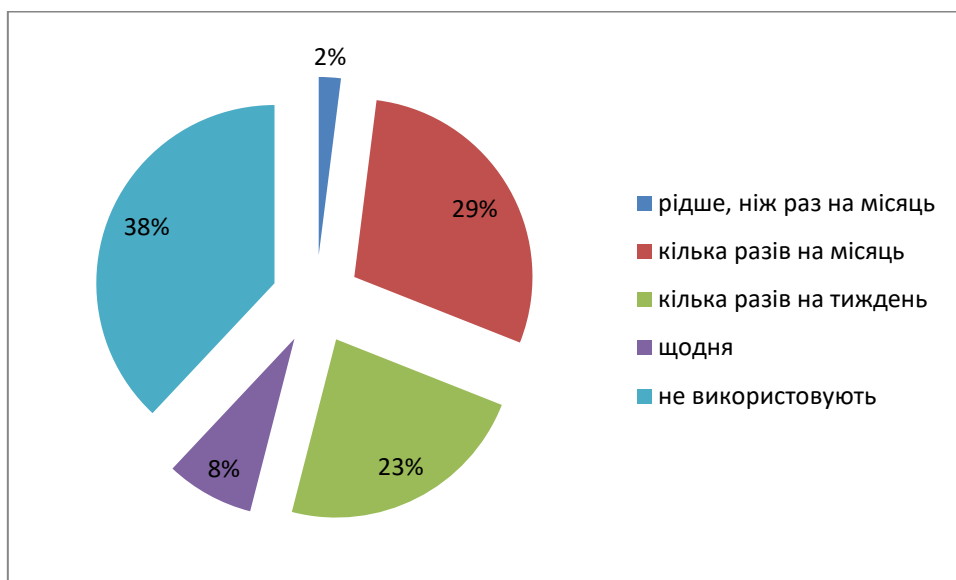


Рис. 3.4. Частота використання напівфабрикатів і субпродуктів у приготуванні їжі

Анкетування засвідчило, що значна частина доля населення сучасних міст має лише два повноцінні прийоми їжі. Так, 32% опитаних відзначили, що вони мають тільки повноцінний обід та вечерю (переважно, так відповіли працюючі поза домом, а також ті, хто навчається). Ще 11% відповіли, що мають повноцінні лише сніданок та обід (таку відповідь дали лише жінки, що може свідчити про обумовленість такого режиму харчування схильністю до дієт). 30% опитаних мають повноцінні три прийоми їжі. Ще 5% - лише один повноцінний прийом їжі (всі відзначили вечерю). Також 22% опитаних мають повноцінних приймів їжі більше ніж три. Частіше таку відповідь давали ті, хто займається домогосподарством, проживає в сім'ях з неповнолітніми дітьми. Такі відповіді в цілому характерні і для Києва, і для Одеси.

Проведене опитування також показало, що лише 9% опитаних дотримуються певного раціону. Зокрема, серед названих було вегетаріанство (7% відповідей), веганство (2% відповідей). При цьому всі такі відповіді дали респонденти у віці від 20 до 29 років. Приблизно порівну відповідей прийшлося на жителів Києва та Одеси.

Більшість опитаних респондентів віддають перевагу стравам української національної кухні (52% опитаних) та європейської кухні (39% опитаних), ще 9% виявили прихильність до кухні країн Сходу (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Уподобання населення міст у харчуванні

При цьому старші за віком респонденти частіше висловлювалися в підтримку українських страв, тоді як молодь віддає перевагу як українській, так і європейській кухні (приблизно порівну), переваги кухні країн Сходу відзначили переважно чоловіки з високим і середнім рівнем доходу. Приблизно однакові відповіді дали, як жителі Києва, так і жителі міста Одеси.

Лише 19% опитаних зазначили, що їх звички за період війни з РФ не змінилися, решта вказали на наявність змін. Так, 65% населення стало частіше їсти вдома, а 9% - частіше їдять поза домом. Також 18% зазначило, що почали частіше замовляти доставку їжі додому, а 23% - навпаки, почали робити це рідше. Частіше їсти стали 6% опитаних, рідше – 11% респондентів. Лише 2% зазначили, що змінили дієтичні звички. Суттєвих розбіжностей у відповідях киян та одеситів на дане запитання не виявлено. Наочно ці результати опитування демонструє рис. 3.6.



Рис. 3.6. Зміни в харчових практиках містян за період війни, кількість відповідей

Таким чином, війна з РФ змінила практики харчування населення міста Києва та міста Одеси. Переважна більшість опитаних стали частіше харчуватися вдома. Частково це може бути пов'язане з фактором безпеки та фактором економії коштів в умовах війни.


В цілому проведене дослідження дозволило встановити залежність харчових практик населення сучасних міст від рівня доходів громадян, від сімейного стану, від статі та віку. Також підтверджено вплив війни на харчову поведінку населення.

### Висновки до розділу 3

Проведене опитування мало за мету визначити практики харчування жителів Києва та Одеси. Дане опитування є простим онлайн-опитуванням, за допомогою онлайн-платформи. Були присутні дві категорії питань — паспортника та питання, спрямовані на вивчення практик харчування. На наступному етапі був відбір респондентів по заданим критеріям, завдяки можливостям таргетованої реклами Фейсбуку, це не склало великих турбот. з 234 розісланих анкет було заповнено 122, з яких було “відбраковано” 22 анкети задля

заповнення встановленої квоти. Використані методи в цьому дослідженні можна визначити як: опитування у формі онлайн-анкетування; структурний статистичний аналіз як метод оцінки результатів опитування; метод порівняння; табличні та графічні прийоми відображення результатів дослідження. Результатом які нас цікавлять в темі даного дослідження — 91% опитаних частіше харчується вдома, 9%, які частіше харчуються поза домом - це чоловіки, з високим рівнем доходу, які живуть самі. Були помічені певні тенденції в різниці харчування поза домом — кияни частіше відвідують заклади громадського харчування. Люди з високим рівнем доходу відвідують надають перевагу ресторанам, а не закладам швидкого харчування. 88% опитаних користуються послугами доставки їжі, що можна вважати причиною як ковіду, так і результатом війни, розв'язаною рф. Можна говорити про те, що харчові практики залежать також від сімейного стану та віку жителів міста. Значна частина респондентів вказала що мають лише два прийоми їжі (43%). 9% респондентів дотримуються певного раціону (вегетаріанство, веганство), що є доволі великим показником, і що вказує на певну популярність таких рухів в Україні. Війна з рф змінила практики харчування населення. Переважна більшість опитаних стали частіше харчуватися вдома. Частково це може бути пов'язане з фактором безпеки та фактором економії коштів в умовах війни

## ВИСНОВКИ

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Перший розділ роботи характеризує загальну спрямованість соціологічних досліджень в рамках соціології харчування. У другому розділі на основі аналізу наукових джерел вивчаються напрямки зміни харчових звичок жителів сучасних міст. У третьому розділі описані методологія та результати авторського дослідження. 

Соціологія харчування досліджує харчову поведінку населення в її різноманітних проявах та варіантах, в залежності від численних факторів впливу. Соціологія харчування дає можливість визначити не лише індивідуальні, але й колективні особливості харчової поведінки, харчових уподобань населення.

Соціологія харчування на сучасному етапі акцентує увагу на вивченні харчових практик та звичок в різних аспектах: у співвідношенні вживання певних продуктів та страв; у традиціях харчування вдома та за межами дому, в сім'ї та поза сім'єю; в особливостях харчування окремих вікових або ж гендерних груп населення і т.д.

Культура харчування населення у сучасних містах формується під впливом таких основних чинників: тривалі затрати часу на дорогу до місця роботи (або навчання) та назад; значна відстань від місця роботи (навчання) до дому; соціальна політика підприємств-працедавців у сфері харчування працівників; значний рівень доходів; відсутність власної сировини для приготування страв (на відміну від сільського населення); популяризація дієтичного харчування, різних новітніх систем харчування. Під впливом вказаних чинників формуються відповідні харчові звички та практики: харчування поза домом, вживання напівфабрикатів, користування послугами доставки страв додому, вживання продуктів з певними обмеженнями (без м'яса, без молока, без глютену і т.д.).

Сучасні тренди в практиках харчування міського населення можна систематизувати на дві групи: 1) медико-біологічні, які мають вплив на фізіологічні процеси в організмі людини (популяризація вегетаріанства та веганства; популяризація різноманітних дієт з метою оптимізації здоров'я, профілактики захворювань; популяризація вживання біологічних добавок); 2) соціально-економічні, які мають вплив переважно на економічні показники сімей і ринку послуг громадського харчування (популяризація харчування в закладах громадського харчування; популяризація послуг доставки страв з ресторанів, або ж доставки піци, суші тощо з закладів швидкого харчування).

Проведене анкетування жителів міста Києва та міста Одеси дозволило встановити залежність харчових практик населення сучасних міст від рівня доходів громадян, від сімейного стану, від статі та віку. Також підтверджено вплив війни на харчову поведінку населення. При цьому встановлено, що більшість населення сучасних міст харчуються вдома, але відвідують заклади громадського харчування кілька разів на місяць або на тиждень. Частіше відвідують заклади швидкого харчування, а також кафе та кав'ярні. Більша частка жителів міста користуються послугами доставки готових страв додому (кілька разів на тиждень або на місяць). Так само більша частина опитаних використовує в приготуванні страв напівфабрикати, субпродукти. Також більша частина населення віддає перевагу стравам національної української кухні. Переважна більшість опитаних за період війни з РФ стала частіше харчуватися вдома.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бишовець Л. Г., Оліферчук О. Г. Сучасні аспекти оздоровчого харчування. [Електронний ресурс] / Бишовець Л. Г., Оліферчук О. Г. // Черкаський державний технологічний університет – 2020. Режим доступу: [https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3219/2/монографія\\_Чепурда%202019%20150-155%20Бишовець.pdf](https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3219/2/монографія_Чепурда%202019%20150-155%20Бишовець.pdf)
2. Веселов Ю. Горький хлеб старости? Социальные практики питания пожилых людей. [Електронний ресурс] / Веселов Ю., Таранова О., Цзюнькай Ц. // THE JOURNAL OF SOCIAL POLICY STUDIES – 2018. Том 16. № 1 - Режим доступу: <https://jsps.hse.ru/article/download/7624/8435>
3. Козачок А. Веганство в Україні: світовий тренд чи національна особливість? [Електронний ресурс] / Козачок А. // Українська правда – 2020. - Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/08/1/241826/>
4. Куниця О. Вегетаріанство в Україні: типологія та бар'єри / Куниця О. // Магістеріум. – 2015. - Випуск 32.
5. Малков Д. І. Система громадського харчування України: теоретико-методичний аналіз сучасних і перспективних трендів функціонування. / Малков Д. І. // Бізнес Інформ. - 2018. - № 8.
6. Мусхаріна Ю. Ю. Рациональное харчування як складова здорового способу життя студента. / Мусхаріна Ю. Ю., Бабак В. В., Гутарєва Н. В., Буров Ю. В., Руденко А. С., Макаренко А. В. // Український журнал медицини, біології та спорту. - 2016.
7. Оксютенко О.В. Харчування молоді України в умовах сучасності. / Оксютенко О.В. // Медсестринство. - 2016.
8. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. // Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А. - 2014.

9. Орленко О.В. Економічні передумови розвитку ринку гастрономічних послуг та нові ресторанны тренди. / Орленко О.В., Жуйков Г.Є. // Бізнес-навігатор. - 2017.
10. Кручаниця М.І. 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
11. Сірковська Т. В. Рассмотрение повседневных практик питания в рамках социологических подходов. / Сірковська Т. В. // Молодой ученый. - 2021. № 13 (355). С. 232-236.
12. Традиції та реальність харчування українців. [Електронний ресурс] // 2022. - Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/tradytsii-ta-realnist-kharchuvannia-ukraintsiv>
13. Харченко Н.В. Соціально-еволюційне та патогенетичне обґрунтування національної піраміди харчування. [Електронний ресурс] / Харченко Н.В., Анохіна Г.А. // 2015. - Режим доступу: <https://health-ua.com/article/4530-sotcalnoevolyutcjne-ta-patogenetichne-obruntuvannya-natconalno-pramdi-harch>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета

Вітаю. Запрошую Вас прийняти участь в опитуванні щодо Ваших харчових звичок. Опитування проводиться в рамках виконання навчальної (курсової) роботи. Анкетування анонімне.

##### **1.Ваш вік:**

- 1) до 20 років;
- 2) 20-29 років;
- 3) 30-39 років;
- 4) 40-49 років;
- 5) 50 років і старше.

##### **2.Ваша стать:**

- 1) чоловіча;
- 2) жіноча.

##### **3.Вид Вашої діяльності, занятості:**

- 1) навчаюся;
- 2) працюю вдома (дистанційна занятість);
- 3) працюю поза домом;
- 4) веду домашнє господарство;
- 5) пенсіонер;
- 6) свій варіант відповіді.

##### **4.Сімейний стан:**

- 1) проживаю один (одна)
- 2) проживаю з сім'єю, в сім'ї є неповнолітні діти;
- 3) проживаю з сім'єю, в сім'ї немає неповнолітніх дітей;
- 4) проживаю з друзями, однолітками;
- 5) свій варіант відповіді.

**5. Рівень вашого доходу (в розрахунку на одну особу):**

- 1) до 15 тис. грн. / міс.;
- 2) 15-30 тис. грн. / міс.;
- 3) 30-50 тис. грн. / міс.;
- 4) більше 50 тис. грн. / міс.

**6. Де Ви частіше харчуєтеся:**

- 1) вдома;
- 2) в закладах громадського харчування
- 3) свій варіант відповіді

**7. Як часто Ви харчуєтеся в закладах громадського харчування?**

- 1) рідше 1 разу на місяць;
- 2) кілька разів на місяць;
- 3) кілька разів на тиждень;
- 4) щодня;
- 5) свій варіант відповіді;

**8. Які заклади харчування Ви зазвичай відвідуєте:**

- 1) ресторани;
- 2) заклади швидкого харчування (столові, піцерії і т.п.);
- 3) кафе, кав'ярні;
- 4) свій варіант відповіді.

**9. Чи користуєтеся Ви послугою доставки їжі з закладів громадського харчування?**

- 1) ні, не користуюся;
- 2) так, але рідше ніж раз на місяць;
- 3) так, кілька разів на місяць;
- 4) так кілька разів на тиждень;
- 5) так, щодня;
- 6) свій варіант відповіді.

**10. Чи використовуєте Ви в приготуванні їжі субпродукти, напівфабрикати (з метою прискорення приготування їжі чи з інших причин):**

- 1) ні, не використовую;
- 2) так, але рідше ніж раз на місяць;
- 3) так, кілька разів на місяць;
- 4) так кілька разів на тиждень;
- 5) так, щодня;
- 6) свій варіант відповіді.

**11. Скільки повноцінних прийомів їжі у Вас на день?**

- 1) лише один (підкресліть, який): сніданок, обід, вечеря, \_\_\_\_\_ (свій варіант) ;
- 2) два (підкресліть, який): сніданок, обід, вечеря; \_\_\_\_\_ (свій варіант) ;
- 3) три (підкресліть, який): сніданок, обід, вечеря; \_\_\_\_\_ (свій варіант) ;
- 4) більше. Вкажіть \_\_\_\_\_;
- 5) свій варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**12. Чи дотримуетесь Ви певного раціону (вегетаріанство, веганство, сиродіння, безлактозна дієта, безглютенна дієта, спеціальна дієта і т.д.):**

- 1) ні, не дотримуюсь певного раціону;
- 2) так, дотримуюсь (вказіть) \_\_\_\_\_;
- 3) свій варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**13. Яким стравам Ви віддаєте перевагу:**

- 1) національної української кухні;
- 2) європейської кухні;
- 3) східної кухні;
- 4) свій варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**14. Чи змінилися Ваші звички харчування за період війни з РФ?**

- 1) ні;

2) так (підкресліть необхідне): став більше їсти вдома / за межами дому; став більше / менше замовляти доставку; став їсти частіше / рідше; змінив дієтичні звички;

3) свій варіант відповіді.

Дякую за Ваші відповіді. мирного неба!