



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ
ХАРЧОВИХ ВИРОБНИЦТВ ТА РЕСТОРАННОЇ
ІНДУСТРІЇ: НАУКОВІ ПОШУКИ МОЛОДІ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR THE
DEVELOPMENT OF FOOD PRODUCTION AND THE
RESTAURANT INDUSTRY: SCIENTIFIC RESEARCH
OF YOUNG PEOPLE**

**Тези доповідей
II Міжнародної науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти і молодих вчених**

7 листопада 2024 року

Харків

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державна наукова установа
«Інститут модернізації та змісту освіти»
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної (військової) адміністрації
Державний біотехнологічний університет
Національний університет харчових технологій
Державний торговельно-економічний університет
Сумський національний аграрний університет
Полтавський університет економіки і торгівлі
University of Nottingham School of Biosciences
(м. Ноттингем, Великобританія)
Mukhtar Auezov South Kazakhstan University
(м. Шимкент, Казахстан)
University of Applied Sciences Weihenstephan-Triesdorf
(м. Фрайзінг, Німеччина)
Lankaran State University (м. Ленкорань, Азербайджан)
Wyższa Szkoła Zdrowia Urody i Edukacji w Poznaniu
(м. Познань, Польща)
ТОВ «Тайфун-2000» (м. Харків, Україна)

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ
ХАРЧОВИХ ВИРОБНИЦТВ ТА РЕСТОРАННОЇ
ІНДУСТРІЇ: НАУКОВІ ПОШУКИ МОЛОДІ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR THE
DEVELOPMENT OF FOOD PRODUCTION AND THE
RESTAURANT INDUSTRY: SCIENTIFIC RESEARCH
OF YOUNG PEOPLE**

Тези доповідей
II Міжнародної науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти і молодих вчених

7 листопада 2024 року

Харків
ДБТУ
2024

ПОВНОЦІННЕ ХАРЧУВАННЯ ТА СТАЛІ ДІЄТИ В ХАРЧОВИХ ЛАНЦЮГАХ

Малтабар М.Д., гр. ХТ РТ-31

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. **О.М. Горобець**
Полтавський університет економіки і торгівлі, м. Полтава, Україна

Повноцінне харчування та сталі дієти в харчових ланцюгах є важливими компонентами сталого розвитку харчової промисловості. Питання правильного харчування є актуальним в реаліях сьогодення.

Під поняттям повноцінного харчування розуміють баланс між харчовою та біологічною цінністю їжі.

Правильне, раціональне харчування має значний вплив на здоров'я та загальне самопочуття, оскільки забезпечує організм усіма необхідними речовинами для нормальної життєдіяльності, засади раціонального харчування покладені в основу реформи шкільного харчування в Україні.

Правильно підібраний раціон забезпечує організм вітамінами та мінералами, що сприяють зміцненню імунної системи. Наприклад, вітамін С, цинк та антиоксиданти підтримують організм у боротьбі з інфекціями та знижують ризик респіраторних захворювань. Продукти, багаті на клітковину, поліненасичені жирні кислоти покращують роботу серцево-судинної системи, що сприяє зниженню ризику прояву інсульту, інфаркту та інших серцевих захворювань.

Раціон, багатий на кальцій, вітамін D і магній, підтримує здоров'я кісток і запобігає розвитку остеопорозу. Це особливо важливо для дітей, підлітків, вагітних жінок і людей похилого віку.

Основний принцип раціонального харчування базується на дотриманні балансу між спожитою та витраченою енергією. Поняття калорійності раціону включає підрахунок кількості білків, жирів, вуглеводів та кількість енергії, яка вивільняється при їх розщепленні.

Щоб розуміти скільки калорій потрібно спожити треба розумітись на питанні основного обміну та правильно прорахувати свої енерговитрати за день. Універсальним способом підрахунку кількості спалених організмом калорій у стані спокою є формула Міффіна-Сан-Жеора.

Дотримуючись балансу в калорійності та основних принципів тарілки здорового харчування (50 % раціону складають свіжі овочі та фрукти, 25 % білки, а інші 25 % корисні жири) ви завжди матимете гарний настрій та відмінне самопочуття.

Малтабар М.Д. (Кер. Горобець О.М.) Повноцінне харчування та сталі дієти в харчових ланцюгах.....	150
Маркова Н.С. (Кер. Мурликіна Н.В.) Зернові батончики з інуліном для здорових перекусів.....	151
Марченко-Кривобабка А.В. (Кер. Галясний І.В.) Організація харчування здобувачів загальної середньої освіти з особливими дієтичними потребами.....	152
Поліщук Д.П. (Кер. Олійник С.Г.) Цільнозернове спельтове борошно – перспективна сировина для виробництва хліба підвищеної харчової цінності.....	153
Рябєв І.Ю. (Кер. Липовий Д.В.) Створення продуктів оздоровчого призначення.....	154
Серенко А.А. Здорове харчування як ключовий фактор у формуванні здорового способу життя.....	156
Сідашенко І.Ю. (Кер. Пешук Л.В.) Гриби – нові тенденції та виклики сьогодення з виробництва та споживання продуктів харчування.....	157

Напрямок 5. ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ХАРЧОВОЇ ІНДУСТРІЇ

Костка М.С. (Кер. В.С. Кушнірук) Інноваційні рішення у сфері логістики та складування для забезпечення стійкості й свіжості харчових продуктів.....	158
Курбанов Б.Л., Маліков К.С. (Кер. Фоміна І.М.) Створення рецептури багатокomпонентних екструдованих зернопродуктів з урахуванням їх поживної цінності.....	159
Махонін Р.О., Загорулько В.М. (Кер. Загорулько О.Є., Громов О.Є.) Удосконалення конструкції скребкового теплообмінника.....	160
Мика Є. (Кер. Рубанка К.В.) Дослідження змін хімічного складу кореня солодки в процесі екстрагування.....	161
Опанасенко Д.Є. (Кер. Захаров В.В.) Web-застосунок Canva для ресторанного бізнесу.....	162
Черкасов В.Ю., Романенко А.С. (Кер. Черевко О.І., Загорулько О.Є., Громов О.Є.) Удосконалення процесу виробництва плодово-ягідних паст.....	163