



ВСП «Ірпінський фаховий коледж НУБіП України»

# Звіт роботи студентського наукового гуртка «Нутриціолог»



Керівник гуртка: Наталія ДУБАС,  
завідувачка навчальної лабораторії  
«Біохімії, мікробіології та фізіології  
харчування»

Староста гуртка: Аліна Мохно,  
студентка 3 курсу, групи 308-Х

# ГУРТОК «НУТРИЦІОЛОГ»



## Мета та завдання гуртка:

Формування знань про основи раціонального та збалансованого харчування

Розвиток практичних навичок аналізу якості та безпеки харчових продуктів

Формування культури здорового способу життя та харчової поведінки

Розвиток дослідницьких, творчих і комунікативних здібностей студентів

Популяризація сучасних підходів до нутриціології та здорового харчування

Підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців харчових технологій





**16 вересня 2025**  
**Принципи правильного харчування**



**27 жовтня 2025**  
**Аналіз харчових звичок та енергетичних витрат**



Роль мікронутрієнтів на фертильність та репродуктивне здоров'я Page 06

### РОЛЬ СПЕЦИФІЧНИХ МІКРОНУТРИЄНТІВ

- Дефіцит мікронутрієнтів зазвичай виникає внаслідок неадекватного харчування або дієти з низьким вмістом необхідних нутрієнтів.
- Дані національних досліджень, проведених у різних країнах, свідчать, що жінки репродуктивного віку часто мають дефіцит не одного, а кількох мікронутрієнтів. Найчастіше спостерігається низьке споживання заліза, рибофлавіну, кальцію, а також дефіцит йоду, фолатів, цинку і міді.

Так, згідно з даними Colefield та співавт., близько 82% вагітних жінок у світі споживають недостатню кількість йоду. Додатково, численні дослідження демонструють субнормальні рівні вітамінів B<sub>6</sub> і B<sub>12</sub> та рибофлавіну.



## 25 листопада 2025 Співпраця з НУБіП Науковий хаб Застосування харчових добавок

**Засідання  
студентського наукового гуртка  
«НУТРИЦІОЛОГ»  
на тему:  
«Функціональні продукти  
харчування та суперфуди»**

«ВСП "Ірпінський фаховий коледж НУБіП України"  
Спеціальність: 181 "Харчові технології"

### Функціональні продукти та суперфуди: міфи, наука, технологія

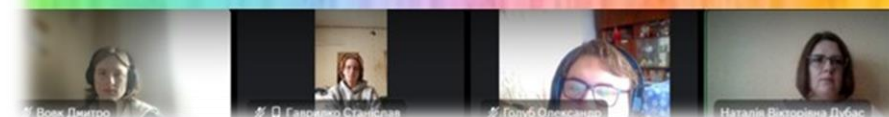
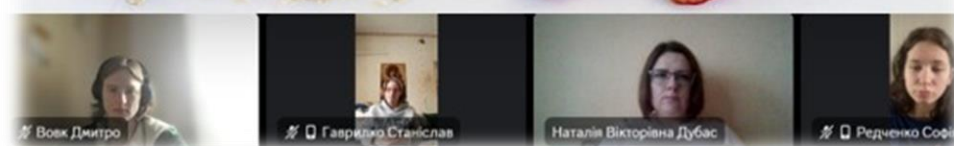
Матеріали для засідання студентського наукового гуртка

### «Українська відповідь: Локальні суперфуди»

	Льон (Flax)	vs Чіа	Ідентичний рівень Омега-3, локальне виробництво, низька вартість.
	Гречка	vs Кіноа	Високий вміст рутину, заліза та незамінних амінокислот.
	Обліпіха	vs Годжі	Рекордний вміст Вітаміну С та унікальний олійний профіль.
	Ферментовані продукти	vs БАДи	Потужне, традиційне джерело живих пробіотиків.

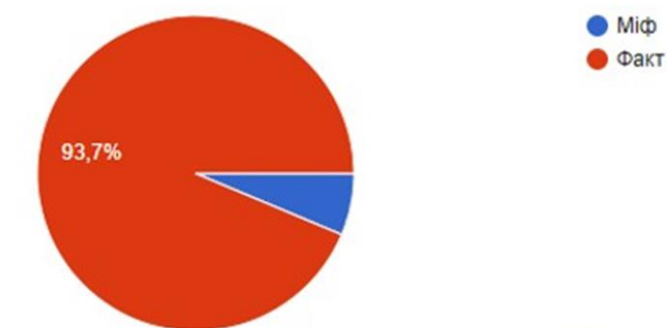
Максимальна користь, мінімальний вуглецевий слід.

## 2 лютого 2026 Функціональні продукти харчування та суперфуди



3. Корисні жири (горіхи, авокадо, риба) необхідні для нормальної роботи організму.

79 відповідей



**25 лютого 2026**

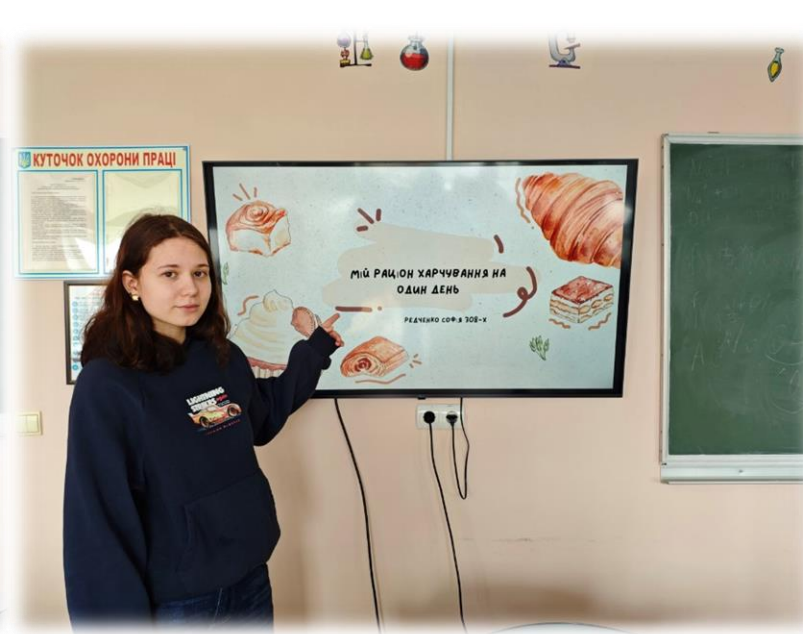
**Міфи та факти у здоровому харчуванні**



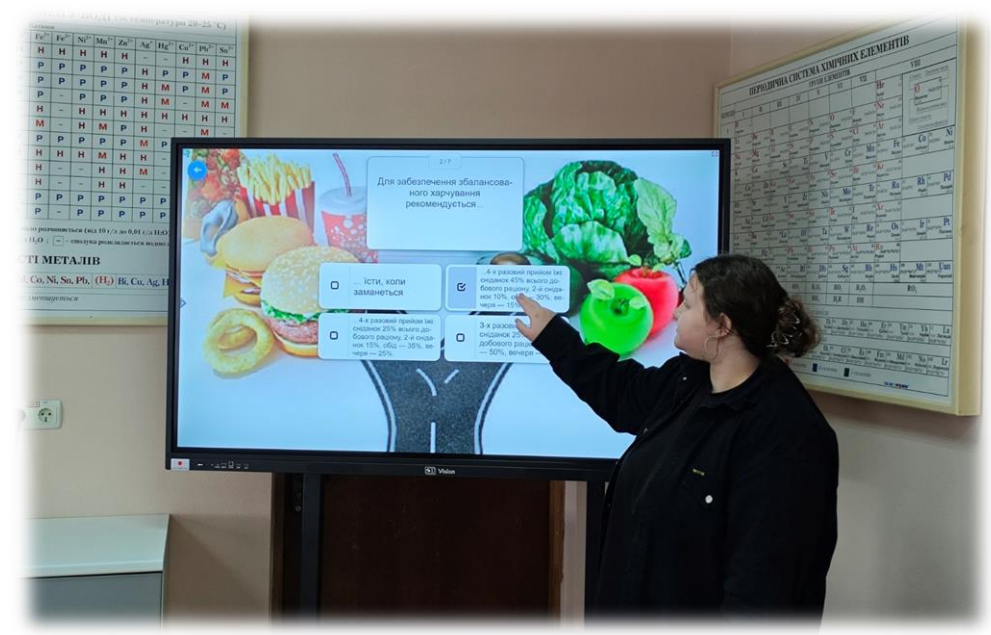
**23 березня 2026**

**до Всесвітнього дня води**

**Якість питної води як основа безпечності продуктів**



**30 березня 2026**  
**Як скласти меню для себе: різні ситуації – різні рішення**



**7 квітня 2026**  
**до Всесвітнього дня здоров'я**  
**Нутриціологія здоров'я: як харчування впливає на якість життя**

# Практичне заняття Боул «Баланс здоров'я»





ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЄТОЛОГІЇ В ОДЕСІ  
 Від акредитованого викладача в галузі охорони здоров'я США  
 med-expert.com.ua @gcmexpert

АСОЦІАЦІЯ ДІЄТОЛОГІВ УКРАЇНИ  
 НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЦЕНТР НАНЬКОВСЬКИХ  
 ONLINE ФОРМАТ  
**5-6 березня**  
 Науково-практична конференція  
**ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЄТОЛОГІЇ В ОДЕСІ 2026**  
 Новини дієтологічної та нутриціологічної науки і практики - останні еволюційні досягнення з елементами революційних змін

Від акредитованого викладача в галузі охорони здоров'я США  
 ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЄТОЛОГІЇ В ОДЕСІ  
 med-expert.com.ua @gcmexpert

Катажина Буланда  
 Кетогенна дієта – метод лікування при фармако-резистентній епілепсії та інших неврологічних захворюваннях у дітей.



ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЄТОЛОГІЇ В ОДЕСІ  
 Буланда Катаржина

Нутриціологічна просвіта населення: як перетворити міжнародні рекомендації на щоденні звички українців  
 Академія довголіття Dr. SKYTALINSKA  
 Оксана Скиталінська

ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЄТОЛОГІЇ В ОДЕСІ

**5-6 березня 2026**  
**Дні нутриціології в Одесі**  
**пройшли онлайн-курс**  
**“4 кроки до здорового харчування”**  
**на платформі Prometheus**

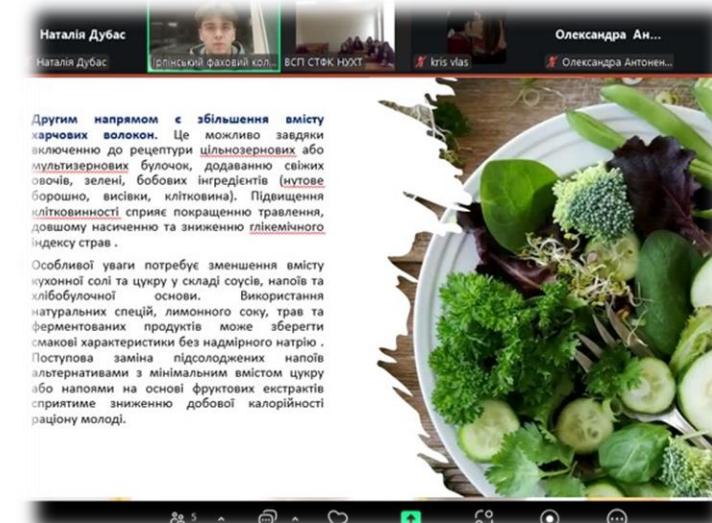


# 28 квітня 2026

## Виставка WorldFood GastroDays



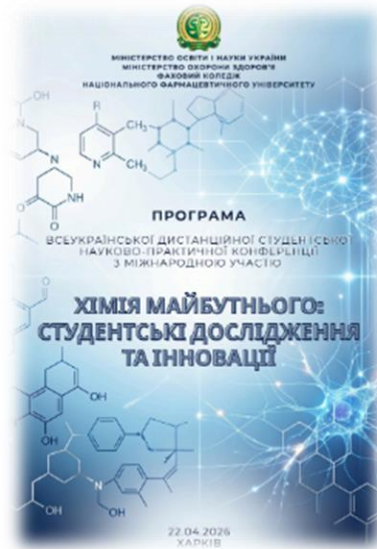
# Міжнародна науково-практична конференція «Туризм і готельно-ресторанний бізнес у системі сучасної економіки: виклики, інновації та перспективи» м. Свалява (Петренко Владислав)



# III Всеукраїнська науково-практична конференція «Стратегії, інновації, проблеми підприємництва, торгівлі та маркетингу» м. Ірпінь (Максимович Вероніка, Редченко Софія)



# Всеукраїнська дистанційна конференція з міжнародною участю «Хімія майбутнього: студентські дослідження та інновації» м.Харків (Рибачок Маргаріта)



# Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання економіки, обліку та фінансів в Україні» м.Ірпінь (Петренко Владислав)





# Міжвузівська студентська конференція «Сучасні інформаційні технології та цифрові інновації» м.Ірпінь (Максимович Вероніка)



# Міжвузівська конференція «Сталий розвиток: проблеми та перспективи збалансованого природокористування в агроекології» м.Боярка, (Максимович Вероніка)

# Участь у позааудиторних заходах



9

Наукових доповідей

6

Міст України

3

Міжнародні конференції (Свалява, Харків, Київ)

5

Всеукраїнських та міжвузівських конференцій

**01.12.2025 (Свалява)**

Міжнародна конференція з туризму та готельно-ресторанного бізнесу.

**19.03.2026 (Ірпінь)**

Всеукраїнська конференція з підприємництва, торгівлі та маркетингу.

**16.04.2026 (Ірпінь)**

Всеукраїнська конференція з економіки, обліку та фінансів.

**22.04.2026 (Ірпінь/Харків)**

2 конференції: «Сучасні інформаційні технології» та «Хімія майбутнього».

**23.04.2026 (Київ/Боярка)**

2 конференції: «Сучасна гуманітарна наука» та «Сталий розвиток в агроекології».

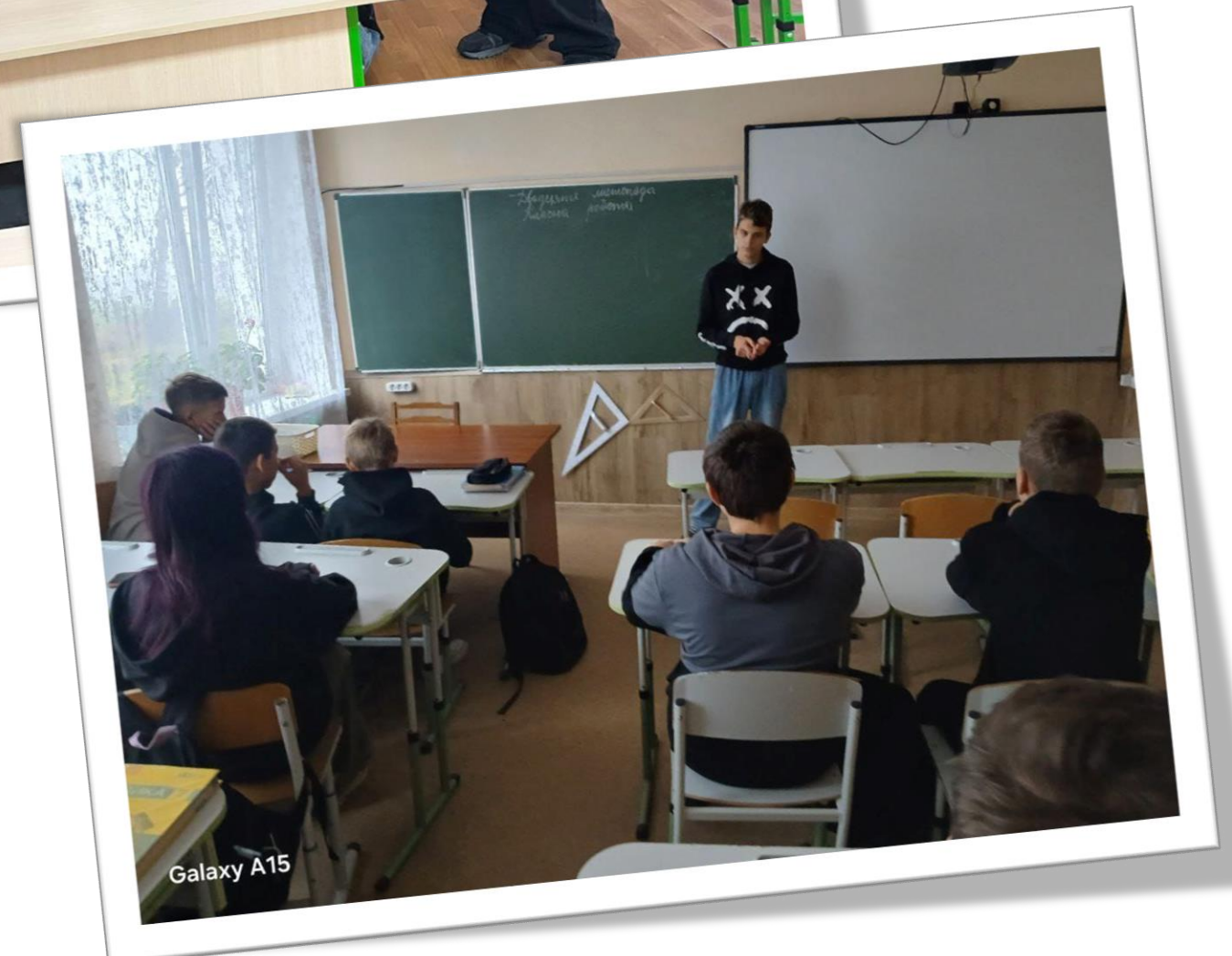
**30.04 - 01.05.2026 (Київ)**

Міжнародна конференція з безпеки продовольства та переробки сировини.

# Профорієнтаційна робота



# Профорієнтаційна робота



# Волонтерство



# Результати участі у гуртку

## Когнітивний розвиток

Розширення аналітичних здібностей та розвиток критичного мислення.



## Професійне становлення

Більш глибоке і практичне розуміння обраної професії.



## Інформаційна грамотність

Набуття навичок ефективно шукати, аналізувати та працювати з науковою інформацією.



## Особиста відповідальність

Формування усвідомленого та відповідального ставлення до власного харчування і здоров'я.

# Стратегія подальшого розвитку



**«Гурток "Нутриціолог" — це не просто позааудиторна діяльність. Це простір розвитку, самореалізації та професійного становлення»**

# Формуємо майбутнє харчових технологій через науку, практику та інновації

Студентський гурток «Нутриціолог» — це простір для дослідження здорового харчування, біохімії та сучасних харчових технологій. Ми поєднуємо теоретичні знання, практичні навички та науковий пошук, щоб формувати культуру здорового способу життя й професійний розвиток майбутніх фахівців

Студентський гурток «Нутриціолог»



ВСП «Ірпінський фаховий коледж НУБіП України»