

УДК: 613.22-053.5:616-056.2:159.9
DOI: 10.24061/2413-4260.XVI.2.60.2026.10

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ І ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ФІЗИЧНИМ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИМ ФУНКЦІОНУВАННЯМ

Н. І. Ковтюк

Буковинський державний медичний університет
(м. Чернівці, Україна)

Резюме.

В умовах сучасного складного сьогодення питання збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої актуальності та спонукає до пошуку ефективних шляхів попередження відхилень та вирішення виявлених.

Мета дослідження. Комплексний аналіз особливостей харчування дітей шкільного віку в умовах підвищеного негативного впливу мікро та макросоціального середовища. Визначення найбільш вагомих впливових факторів та їх взаємозв'язку з інтегральними складовими комплексного показника якості життя підлітків.

Матеріал і методи. Обстежено 260 школярів Чернівецького регіону віком від 10 до 16 років. Використовували описовий дизайн дослідження з одномоментним зрізом для формування вибірки, аналіз проводили в одній групі пацієнтів. Співвідношення хлопчиків: дівчаток склало 1:1,2 середній вік у вибірці становив 12,8 років. Якість життя дітей оцінювали за адаптованими україномовними опитувальниками CHQ-SF та АК-96. Оцінювали такі підрозділи: загальний стан та самооцінка здоров'я, фізичне функціонування, поведінка, психоемоційне функціонування, родинна активність, харчування. Статистичну обробку результатів проводили за стандартними методами варіаційної статистики та кореляційного аналізу із використанням пакета комп'ютерних програм Statistica 6.0 for Windows та QuattroPro 12.0 for Windows. Вірогідність різниці оцінювали за критерієм Стьюдента при рівні $p < 0,05$. Комісією з питань біоетики Буковинського державного медичного університету порушень морально-етичних норм при проведенні досліджень не виявлено (Протокол засідання № 4 від 18.12.2024 року). Виконана робота є фрагментом планової науково-дослідної роботи кафедри педіатрії, неонатології та перинатальної медицини «Буковинський державний медичний університет» «Хронобіологічні й адаптаційні аспекти та особливості вегетативної регуляції при патологічних станах у дітей різних вікових груп», державний реєстраційний номер 0122U002245, термін виконання 02.2022-12.2026 рр.

Результати. Особливості режиму та якості харчування вивчалися за спеціально розробленою анкетною. Виконано оцінку структури, кількісних і якісних характеристик добового раціону та виявлено кореляції з психосоціальними, поведінковими й соматичними параметрами. Харчування більшості учнів має одноманітний характер із переважанням продуктів зернової та кондитерської груп при недостатньому споживанні м'ясних і молочних страв. Виявлена виражена незбалансованість раціону, що розглядається як один із провідних факторів ризику формування соматичних і психічних порушень у підлітковому віці. Так, збалансованість харчування позитивно корелювала з показниками фізичного функціонування дітей ($r = 0,46$; $p < 0,05$), тоді як оптимальне споживання овочів асоціювалося з показниками психоемоційного функціонування ($r = 0,24$; $p < 0,05$). У той же час у дітей із низькими значеннями якості життя значно частіше реєструвалися порушення режиму харчування та незбалансованість добового раціону. В свою чергу повноцінний сон має зв'язки із якістю харчування ($r = -0,42$, $p < 0,01$) і особливо вживання овочевої їжі ($r = -0,30$, $p < 0,05$). У дітей із низьким показником ЯЖ найчастіше реєструються порушення режиму харчування, незбалансованість раціону.

Висновки. Встановлено чіткий взаємозв'язок між збалансованістю харчування та фізичним, психоемоційним функціонуванням школярів. Тому активізація профілактичних і просвітницьких заходів, спрямованих на формування у школярів та їхніх сімей правильних харчових звичок є вкрай важливою. Представлені статистичні дані можуть бути використані як доказова база для подальших клінічних досліджень та планування заходів системи громадського здоров'я.

Ключові слова: школярі; якість життя; нутрієнтний статус; ризику здоров'я; психосоціальне функціонування.

Вступ

В умовах сучасної ситуації, коли наша країна протистоїть військовій агресії й перебуває у стані активних бойових дій, проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління набуває особливої актуальності та є визнаною на державному рівні [2, 4]. Відомо, що саме показники фізичного та психічного розвитку дітей сьогоденішнього дня є визначальними для стану здоров'я нації в майбутньому. Одне з провідних впливових місць, належить раціональному харчуванню. Харчування є джерелом енергії, забезпечує пластичні процеси, формування нейропсихічних функцій та імунологічної резистентності [1, 2, 5, 6, 8]. Збалансований раціон школяра виступає критичною умовою його нормального фізичного розвитку, інтелектуальної працездатності та психоемоційної стабільності [7, 10, 14, 16, 22]. Порушення збалансованості харчування при-

зводить до дефіциту ключових нутрієнтів, що, своєю чергою, асоціюється з підвищеним ризиком розвитку соматичних дисфункцій, когнітивних труднощів і зниженням адаптаційних резервів [3, 8, 10, 19, 21]. Попри наявність численних наукових досліджень, низка аспектів, що стосується структури та якості харчування школярів, все ще залишається недостатньо вивченою [5, 9, 14, 17]. Дитячий організм є найбільш вразливою ланкою популяції щодо впливу харчових дисбалансів [5, 9, 11, 18, 22]. Водночас у суспільній свідомості батьків і самих дітей відсутнє належне розуміння ролі харчування як базового елемента здоров'я [10, 12, 15, 21]. Поняття «якість життя» (ЯЖ), за останні десятиліття набуло широкого використання в медико-соціальних дослідженнях. Сьогодні ЯЖ трактується як багатовимірний інтегральний показник, що відображає фізичне, психоемоційне та соціальне функціонування індивіда, ґрун-

туючись на його суб'єктивному сприйнятті та оцінці власного стану [12]. Водночас ЯЖ дітей визначається низкою додаткових чинників, серед яких вирішальну роль відіграють сімейне середовище, матеріальне становище, стиль життя батьків, особливості харчування та психологічний мікроклімат у родині [8, 10, 15, 18, 20]. Таким чином, дослідження харчових особливостей поведінки сучасних школярів у контексті оцінки їх загальної якості життя є надзвичайно актуальним завданням сучасної медицини та громадського здоров'я.

Мета роботи. Провести комплексний аналіз особливостей харчування школярів в складних умовах сьогодення, як ключової складової інтегрального показника якості життя дітей. Виявити найбільш вагомі фактори ризику що призводять до порушення нутритивного статусу та харчової поведінки.

Матеріали та методи дослідження. У роботі застосовано дескриптивний (описовий) дизайн дослідження. Обстежено 260 школярів віком від 10 до 17 років, відібраних методом випадкової вибірки. Для збору первинної інформації використовувалося анонімне анкетування. Якість життя дітей оцінювали за адаптованими україномовними опитувальником CHQ-SF87 (v.3). Отримана інформація оброблялася шляхом використання власного методу декодування, новизна якого підтверджена патентом України [6]. Інструмент включав блоки запитань, що дозволяли оцінити стан здоров'я, поведінкові й психоемоційні характеристики, соціальну активність, особливості сімейного функціонування. Особливості режиму та якості харчування вивчалися за спеціально розробленою анкетною (AK96 v.2). При допомозі оцінювали такі підрозділи: загальний стан та самооцінка здоров'я, психоемоційне функціонування, соціальна та родинна активність, взаємовідносини, особливості харчування, стереотипи харчової поведінки. Статистичну обробку результатів проводили за стандартними методами варіаційної статистики, який включав описову статистику та кореляційного аналізу із використанням пакету комп'ютерних програм Statistica 6.0 for Windows та QuattroPro 12.0 for Windows. Вірогідність різниці оцінювали за критерієм Стьюдента при рівні $p < 0,05$.

Комісією з питань біоетики Буковинського державного медичного університету порушень морально-етичних норм при проведенні досліджень не виявлено (Протокол засідання № 4 від 18.12.2024 року).

Виконана робота є фрагментом планової науково-дослідної роботи кафедри педіатрії, неонатології та перинатальної медицини Буковинського державного медичного університету «Хронобіологічні й адаптаційні аспекти та особливості вегетативної регуляції при патологічних станах у дітей різних вікових груп», державний реєстраційний номер 0122U002245, термін виконання 02.2022-12.2026 рр

Результати та їх обговорення

Об'єктом обстеження в нашій роботі були 260 школярів віком від 10 до 17 років, відібраних методом випадкової вибірки, з одномоментним зрізом. Аналіз отри-

маних результатів проводили в одній групі пацієнтів. Співвідношення хлопчиків: дівчаток склало 1:1,2 середній вік у вибірці становив 12,8 років. Діти відвідували загальноосвітні заклади освіти. Проводилося анонімне анкетування, з отриманням попереднього дозволу батьків, опікунів. Критеріями виключення виступили наявність хронічного захворювання з важким перебігом, діти з інвалідністю та які навчалися за інклюзивною формою освіти. Використані опитувальники включали перелік запитань які формують уявлення про основні складові комплексного показника якості життя дітей та особливості харчування. Зокрема дотримання режиму харчування, вживання продуктів з основних груп «піраміди харчування», вживання вітамінно-мінеральних комплексів та дольову частку продуктів із своєї присадибної ділянки. Пропонувалося вказати «чи задоволена дитина якістю свого харчування?», «чи не бажає його змінити», «улюблені продукти, та частота їх вживання». Аналізувалися дані за останні два тижні.

Проведене дослідження дозволило отримати комплексне уявлення про харчові звички школярів та їхній вплив на показники якості життя. Отримані дані свідчать про суттєві відмінності та невідповідності у частоті вживання продуктів із п'яти основних груп харчової «піраміди». Спостерігається переважання високовуглеводних продуктів (крупи, хлібобулочні вироби, кондитерські продукти) при недостатньому надходженні білкових компонентів (м'яси та молочні продукти). Це вказує на наявність вираженого нутритивного дисбалансу, який у перспективі може призводити до розвитку метаболічних порушень, зниження когнітивної працездатності та зростання ризику соматичних захворювань у дітей шкільного віку. Як і передбачалося, провідне місце у структурі харчування за частотою споживання займають продукти злакового походження та овочі. Водночас, якщо з групи овочевих страв вилучити картоплю, відсоток щоденного споживання істотно зменшується: лише 29,2% дітей вживають інші овочі щоденно. Особливо привертає увагу низький рівень регулярного включення до раціону риби, м'ясних страв та молочних продуктів. На протигаву цьому, вироби кондитерської групи складають значну частину щоденного харчування школярів.

Серед обстежених учнів збалансований раціон харчування виявився у 61,38% випадків, при цьому показник вищий у дівчат (69,23%) порівняно з хлопцями (51,54%). Організованого, своєчасного дотримання режиму харчування дотримуються 60,0% дітей, з яких 41,53% харчуються не менше трьох разів на добу, а 12,3% – чотири або п'ять разів. Теплу їжу щоденно споживають 70,38% школярів. Незадоволення власним харчуванням висловили 24,2% дітей, тоді як 69,2% оцінили його як цілком задовільне. Встановлено, що більш гармонійними є раціони у колективах, де діти задіяні в організованому шкільному харчуванні – 35% учнів регулярно обідають у шкільній їдальні. Проте 44,61% замінюють повноцінний обід на кондитерські вироби, булочки та газовані напої. Переваги школярів у виборі окремих харчових продуктів відображають формування харчових стереотипів. Цікаво, що результати цього аналізу не цілком відповідали нашим

очікуванням. Найбільш популярними серед дітей виявилися фрукти та ягоди – їх відзначили 61,9% опитаних. Наступне місце за частотою належало м'ясним продуктам (52%), далі – картопляним стравам (33%), тоді як молочним продуктам віддали перевагу лише 18% респондентів. Водночас вживання блюд традиційної національної кухні (український борщ) посів одне з останніх місць (6%). Школярі віддають перевагу блюдам з макаронними виробами та піцою (по 27%). 88,46% дітей рідко вживають рибу, морепродукти та продукти багаті на йод. Про необхідність щоденної дотації йодвмісними продуктами близько 85% не є проінформованими. Тим часом найменш улюбленими продуктами школярів були рибні страви (21%), сало (38%), каші (18%), молочні продукти (17%). Неочікуваним виявилось що сухарики, чіпси потрапили в перелік «неулюблених» перекусів, зате легкодоступних (16,1% та 18% відповідно).

Попри те, що основну роль у формуванні щоденного раціону відіграють батьки та родина, виявлено низку суттєвих недоліків, які потенційно можуть спричинити розвиток серйозних патологічних станів [2]. Зокрема, простежується виражена незбалансованість харчування, що значною мірою зумовлена дефіцитом споживання м'ясних і молочних продуктів, а також фруктів. Серед опитаних виявлена група дітей, які регулярно вживають слабоалкогольні напої (8,07%). Викликають не безпідставне занепокоєння отримані дані відсутності суттєвої різниці між хлопчиками та дівчатками.

Окремий інтерес становить рівень поінформованості школярів про принципи раціонального харчування та їх ставлення до власного здоров'я. Водночас 90% школярів мали достатньо чітке уявлення щодо оптимальної кількості прийомів їжі, усі опитані знали про важливість вітамінів, а близько половини дітей регулярно приймала їх протягом року. Якість уживаних продуктів відзначили як задовільну 38,07% школярів. Представляє інтерес обізнаність школярів про збалансоване та раціональне харчування і їх ставлення до свого здоров'я в цілому. Анкета містила питання «У яких продуктах харчування ви себе обмежуєте у зв'язку з захворюваннями, якщо такі є?». Заперечливу відповідь надали 90,38% опитаних, тобто не обмежують себе; 6,15% обмежують себе в гострій та жирній їжі, у зв'язку з захворюваннями шлунково – кишкового тракту; 3,07% респондентів обмежують себе в цитрусових, шоколаді, що може свідчити про наявність у них алергічних реакцій на дані продукти.

Аналіз взаємозв'язку між показниками якості харчування та складовими параметрами якості життя школярів дозволив виявити низку асоціацій. Так, збалансованість харчування позитивно корелювала з показниками фізичного функціонування дітей ($r = 0,46$; $p < 0,05$), тоді як оптимальне споживання овочів асоціювалося з показниками психоемоційного функціонування ($r = 0,24$; $p < 0,05$). У той же час у дітей

із низькими значеннями якості життя значно частіше реєструвалися порушення режиму харчування та незбалансованість добового раціону. В свою чергу повноцінний сон має зв'язки із якістю харчування ($r = -0,42$, $p < 0,01$) і особливо вживання овочевої їжі ($r = -0,30$, $p < 0,05$). У дітей із низьким показником ЯЖ найчастіше реєструються порушення режиму харчування, незбалансованість раціону.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать, що серед обстежених школярів переважає незбалансоване харчування, яке негативно впливає на процеси росту, розвитку та біологічного дозрівання дитячого організму. Особливе занепокоєння викликає відсутність у більшості дітей достатньої мотивації та знань щодо принципів раціонального, здорового та збалансованого харчування. Виявлений прогнозований дефіцит макро- і мікронутрієнтів у щоденному раціоні асоціюється зі зниженням резистентності організму, відхиленнями у фізичному та психічному розвитку та підвищує ризик формування різних патологічних станів. Сукупність цих факторів створює суттєві передумови та призводить до погіршення показників якості життя школярів.

Висновки. Харчування значної частини школярів є незбалансованим, характеризується домінуванням злакових і кондитерських виробів та недостатнім вживанням білкових і молочних продуктів. Встановлено позитивну кореляцію між збалансованістю харчування і фізичним функціонуванням школярів, а також між споживанням овочів і психоемоційним благополуччям. Необхідна активізація профілактичних і просвітницьких заходів, спрямованих на формування у школярів та їхніх сімей правильних харчових звичок.

Перспективним при подальших дослідженнях є проведення поглибленої комплексної оцінки якості життя дітей з акцентом на фізіологічні складові показника. Враховуючи отримані результати дослідження пріоритетним є розробка доступних та ефективних шляхів впливу для покращення якості харчування серед практично здорових дітей та з хронічною патологією.

Конфлікт інтересів. Автор підтверджує відсутність реального або потенційного конфлікту інтересів, який міг би вплинути на результати дослідження, їх інтерпретацію або публікацію.

Використання штучного інтелекту – не використовувався.

Джерела фінансування. Фінансування на проведення дослідження та підготовку рукопису не залучалося. Стаття не є замовною та виконана з ініціативи авторського колективу.

Література:

1. Авдеева С.О., Мінакова І.В. Обізнаність педагогічної спільноти Запорізької області з проблеми формування культури здорового харчування учнівської молоді (на основі онлайн-опитування). Інноваційна педагогіка. 2023;63(1):198-201. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.1.37>

2. Кабінет Міністрів України. Постанова КМУ Норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку від 24.03.2021 № 305 [Інтернет]. Київ; 2021 [оновлено 2025 Гру 20; цитовано 2026 Бер 15]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#n148>
3. Нянковський СЛ, Яцула МС, Титуса АВ. Харчова поведінка та нутрієнтне забезпечення учнів у початковій школі. *Здоров'я дитини*. 2021;16(2):128-37. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.16.2.2021.229877>
4. Кабінет Міністрів України. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік від 24 лютого 2023 р. № 174-р [Інтернет]. Київ; 2023 [цитовано 2026 Бер 15]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-%D1%80#Text>
5. Прядко ОА, Бутенко АВ, Ткачук ВВ. Аналіз раціону шкільного харчування. *Товарознавчий вісник*. 2021;14(1):58-64. <https://doi.org/10.36910/6775-2310-5283-2021-14-6>
6. Резвих НІ, Вогнівенко ЛП. Аналіз харчування школярів, що навчаються в закладах середньої освіти. *Таврійський науковий вісник*. Серія: Технічні науки. 2024;2:182-6. DOI: <https://doi.org/10.32782/tnv-tech.2024.2.21>
7. Сотнікова-Мелешкіна ЖВ, Міхановська НГ, Островська ГС, Романова НГ. Якість життя, що пов'язана зі здоров'ям та психосоціальне функціонування школярів: скринінгові методи оцінки. *Вісник проблем біології і медицини*. 2020;4:88-92. DOI: <https://doi.org/10.29254/2077-4214-2020-4-158-88-92>
8. Шукатка ОВ, Олійник НА. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023;1(1):35-9. DOI: [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF)
9. Чернопищук НІ, Яблонь ОС, Коноплицька АП, Русак СО, Чернопищук РМ, Мельничук ПС. Зв'язок між реформуванням системи харчування в закладах дошкільної та шкільної освіти і здоров'ям дітей різних вікових груп. *Сучасна педіатрія*. Україна. 2025;2:46-51. DOI: [https://doi.org/10.15574/SP.2025.2\(146\).4651](https://doi.org/10.15574/SP.2025.2(146).4651)
10. Alekozay M, Niazi AU, Najm AF. Emotional and Behavioral Problems in Children and Adolescents: The Role of Parental Mental Illnesses: A Cross-Sectional Study. *Health Sci Rep*. 2026;9(3): e72186. DOI: <https://doi.org/10.1002/hsr2.72186>
11. De Angelis S, Bagnasco M, Moleti M, Regalbutto C, Tonacchera M, Vermiglio F. Obesity and Monitoring Iodine Nutritional Status in Schoolchildren: is Body Mass Index a Factor to Consider? *Thyroid*. 2021;31(5):829-40. DOI: <https://doi.org/10.1089/thy.2020.0189>
12. Food and Agriculture Organization of the United Nations. School-based food and nutrition education – A white paper on the current state, principles, challenges and recommendations for low- and middle-income countries. Rome; 2020. 322 p. DOI: <https://doi.org/10.4060/cb2064en>
13. Hartline-Grafton H, Levin M. Breakfast and School-Related Outcomes in Children and Adolescents in the US: A Literature Review and its Implications for School Nutrition Policy. *Curr Nutr Rep*. 2022;11(4):653-64. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00434-z>
14. Hayhoe R, Rechel B, Clark AB, Gummerson C, Smith SJL, Welch AA. Cross-sectional associations of schoolchildren's fruit and vegetable consumption, and meal choices, with their mental well-being: a cross-sectional study. *BMJ Nutr Prev Health*. 2021;4(2):447-62. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000205>
15. Nechytailo YM, Pidmurniak OY, Kovtiuk NI. Adolescents taste sensitivities in clinical practice. *Bukovinian Medical Herald*. 2019;23(4):93-7. DOI: <https://doi.org/10.24061/2413-0737.XXIII.4.92.2019.95>
16. Omidvar N, Doustmohammadian A, Shakibazadeh E, Clark CCT, Kasaii MS, Hajigholam-Saryazdi M. Effects of school-based interventions on Food and Nutrition Literacy (FNLIT) in primary-school-age children: a systematic review. *Br J Nutr*. 2023;129(12):2102-21. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0007114522002811>
17. Pongutta S, Ajetunmobi O, Davey C, Ferguson E, Lin L. Impacts of School Nutrition Interventions on the Nutritional Status of School-Aged Children in Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022;14(3):589. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14030589>
18. Perdew M, Liu S, Naylor PJ. Family-based nutrition interventions for obesity prevention among school-aged children: a systematic review. *Transl Behav Med*. 2021;11(3):709-23. DOI: <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa082>
19. Saavedra JM, Prentice AM. Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutr Rev*. 2023;81(7):823-43. DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089>
20. Sando D, Sachin S, Moshi G, Sando MM, Yussuf M, Mwakitalima A, et al. School health and nutrition services for children and adolescents in Tanzania: A review of policies and programmes. *Matern Child Nutr*. 2025;21(Suppl 1): e13544. DOI: <https://doi.org/10.1111/mcn.13544>
21. Tur JA, González-Gross M. School Plays a Crucial Role in Children's Healthy Nutrition and Lifestyle. *Nutrients*. 2025;17(13):2169. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17132169>
22. Wang D, Shinde S, Young T, Fawzi WW. Impacts of school feeding on educational and health outcomes of school-age children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *J Glob Health*. 2021;11:04051. DOI: <https://doi.org/10.7189/jogh.11.04051>

CHARACTERISTICS OF SCHOOL AGE CHILDREN'S DIET AND ITS RELATIONSHIP WITH PHYSICAL AND PSYCHOSOCIAL FUNCTIONING

N. Kovtyuk

**Bukovinian State Medical University
(Chernivtsi, Ukraine)**

Abstract.

Preserving and strengthening the physical and mental health of the younger generation is particularly pertinent given current societal challenges, necessitating effective strategies to prevent and address identified health deviations.

The purpose of the study. To comprehensively analyze nutritional patterns among school-age children exposed to heightened adverse influences from micro- and macrosocial environments, and to identify key determinants and their associations with integral components of adolescent quality-of-life indicators.

Material and methods. A total of 260 schoolchildren from Chernivtsi Oblast, aged 10-16 years, were examined. A descriptive cross-sectional design was employed for sample formation, with analysis conducted in a single cohort. The boy-to-girl ratio was 1:1.2, and the mean age of the sample was 12.8 years. Children's quality of life was assessed using Ukrainian-adapted versions of the Child Health Questionnaire-Short Form (CHQ-SF) and AK-96 questionnaires. The following domains were assessed: general health status and self-rated health, physical functioning, behavior, psychosocial functioning, family activities, and nutrition. Statistical analysis was performed using standard methods of variational statistics and correlation analysis with Statistica 6.0 for Windows and QuattroPro 12.0 for Windows software. Statistical significance was assessed using Student's t-test, with $p < 0.05$ considered significant. The Bioethics Commission of Bukovyna State Medical University confirmed compliance with ethical standards (Protocol No. 4, 18 December 2024). This study forms part of the planned research project of the Department of Pediatrics, Neonatology and Perinatal Medicine, Bukovyna State Medical University: «Chronobiological and adaptive aspects and peculiarities of autonomic regulation in pathological conditions in children of different age groups», State Registration No. 0122U002245, conducted from February 2022 to December 2026.

The results. Dietary patterns and nutritional quality were assessed using a specially developed questionnaire. The structural composition and quantitative and qualitative profiles of daily dietary intake were evaluated, revealing correlations with psychosocial, behavioral, and somatic parameters. The diet of most participants was monotonous, characterized by predominant consumption of grain-based and confectionery products and insufficient intake of meat and dairy products. A pronounced dietary imbalance was identified, representing a leading risk factor for the development of somatic and mental disorders during adolescence. Nutritional balance correlated positively with physical functioning ($r = 0.46$; $p < 0.05$), and optimal vegetable consumption was associated with psychosocial functioning ($r = 0.24$; $p < 0.05$). Children with lower quality-of-life scores more frequently exhibited irregular eating patterns and dietary imbalance. Adequate sleep duration correlated with nutritional quality ($r = -0.42$; $p < 0.01$) and, more specifically, with vegetable intake ($r = -0.30$; $p < 0.05$). Among children with lower quality-of-life scores, irregular eating patterns and dietary imbalance were most frequently observed.

Conclusions. A demonstrable association between balanced nutrition and physical and psychosocial functioning among schoolchildren was established, providing a rationale for implementing preventive and educational initiatives to promote healthy dietary habits among children and their families. These findings may serve as an evidence base for subsequent clinical research and guide public health planning.

Keywords: Schoolchildren; Quality of Life; Nutritional Status; Health Risks; Psychosocial Functioning.

Контактна інформація:

Ковтюк Наталія Іванівна – доктор медичних наук, професор, професор кафедри педіатрії, неонатології та перинатальної медицини Буковинського державного медичного університету (м. Чернівці, Україна)

e-mail: nkovtyuk@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7917-5003>

Scopus Author ID: 57218174342

Web of Science ResearcherID: B-4361-2017

Contact Information:

Nataliya Kovtyuk – MD, PhD, Professor of the Department of Pediatrics, Neonatology and Perinatal Medicine, Bukovinian State Medical University (Chernivtsi, Ukraine)

e-mail: nkovtyuk@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7917-5003>

Scopus Author ID: 57218174342

Web of Science ResearcherID: B-4361-2017



Отримано: 15 квітня 2026 р.
Прийнято до публікації: 28 травня 2026 р.
Опубліковано: 29 червня 2026 р.