

УДК [796.8:796.012]

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2026.1.24>

### **Е. О. КОСИНСЬКИЙ**

*викладач кафедри теорії і методики фізичної культури,  
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний інститут»  
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна  
Електронна пошта: [ekosynsjkyj@lpc.ukr.education](mailto:ekosynsjkyj@lpc.ukr.education)  
<http://orcid.org/0000-0002-4297-4087>*

### **О. Л. ДИШКО**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
Електронна пошта: [odyshko@lpc.ukr.education](mailto:odyshko@lpc.ukr.education)  
<http://orcid.org/0000-0002-1310-6950>*

## **ГЕНДЕРНІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ НУТРИЦІОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ**

У статті представлено результати дослідження гендерних та професійних особливостей нутриціологічних знань здобувачів вищої освіти першого року навчання. Актуальність проблеми зумовлена зростанням уваги до формування здорового способу життя студентської молоді та необхідністю розвитку харчової грамотності в умовах реформування освітньої системи. Перехід до навчання у закладах вищої освіти супроводжується зміною способу життя, режиму харчування та рівня фізичної активності, що підсилює значення науково обґрунтованих знань про раціональне харчування.

Метою дослідження було виявити та проаналізувати гендерні й професійні відмінності у рівні та структурі нутриціологічних знань студентів першого курсу спеціальностей Середня освіта (Фізична культура) та Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво). У дослідженні взяли участь 50 респондентів. Оцінювання здійснювалося за п'ятьма тематичними блоками: знання білкових продуктів, орієнтація у спортивних добавках, розуміння енергетичного балансу, обізнаність щодо мікронутрієнтів та вплив харчових міфів.

Отримані результати засвідчили наявність чітко виражених гендерних і професійних відмінностей. Здобувачі вищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура), особливо юнаки, демонструють вищий рівень прикладних знань, орієнтованих на спортивне харчування, однак їхні уявлення часто є фрагментарними та супроводжуються недостатнім розумінням енергетичного балансу й ролі мікронутрієнтів. Натомість студентки обох спеціальностей характеризуються більш системними теоретичними знаннями, проте поступаються у практико-орієнтованих аспектах. Спільною проблемою для всіх груп залишається значний вплив харчових міфів. Отримані дані обґрунтовують доцільність упровадження диференційованого підходу до формування нутриціологічної грамотності у закладах вищої освіти з урахуванням гендерних і професійних особливостей.

**Ключові слова:** нутриціологія, нутриціологічна грамотність; гендерні відмінності; студенти; раціональне харчування.

**Поставлення проблеми.** У контексті сучасних освітніх трансформацій та посилення суспільного інтересу до проблем збереження і зміцнення здоров'я особливої ваги набуває питання формування нутриціологічної грамотності студентської молоді. Саме період початку навчання у закладі вищої освіти пов'язаний із суттєвими змінами способу життя: перебувальною режиму дня, зниженням або, навпаки, різким коливанням рівня фізичної активності, розширенням соціального простору та зростанням відповідальності за власний вибір

харчування. За відсутності достатніх знань про принципи раціонального харчування ці зміни нерідко супроводжуються формуванням нестійких або нераціональних харчових практик.

Низький рівень нутриціологічної обізнаності у поєднанні з впливом популярних харчових міфів, обмеженими фінансовими можливостями та нерегулярним режимом харчування може мати віддалені наслідки, що виходять за межі суто фізіологічного стану. Йдеться не лише про ризики для здоров'я,

а й про зниження навчальної працездатності, концентрації уваги, витривалості та загального рівня адаптації до освітнього середовища. У цьому зв'язку дослідження рівня та структури нутриціологічних знань студентів першого року навчання набуває особливої актуальності як підґрунтя для розроблення цілеспрямованих освітніх заходів, орієнтованих на формування усвідомленого ставлення до харчування вже на початкових етапах професійного становлення.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

З огляду на зазначене, доцільним є звернення до аналізу наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників, у яких розкриваються сучасні підходи до оцінювання рівня нутриціологічних знань студентської молоді. Результати міжнародних досліджень засвідчують, що навіть студенти спеціальностей, дотичних до сфери здоров'я, нерідко демонструють недостатній рівень нутриціологічної обізнаності. Так, крос-секційне дослідження S. Kesapragada, A. Teli та L. Mullur показало, що більшість студентів-медиків не володіють системним розумінням принципів раціонального харчування, що потенційно може впливати на якість їхньої майбутньої професійної діяльності [Kesapragada].

Подібні результати отримано й у європейських університетах. Прикладом може слугувати дослідження рівня загальних знань з нутриціології студентів Новісадського університету (Сербія), яке засвідчило наявність суттєвих прогалин у базових знаннях про харчування незалежно від напрямку підготовки [Шіć].

Аналогічні тенденції зафіксовано й у вітчизняних дослідженнях. Зокрема, у роботі Г. Слабкого та співавтор. встановлено недостатній рівень інформованості студентської молоді УжНУ (серед опитаних 60,3% студентів медичного факультету) щодо основ здорового способу життя та раціонального харчування. Автори зазначають, що майже чверть опитаних студентів (24,8%) взагалі не отримували відповідної інформації, а 4,4% респондентів не виявляють зацікавленості в таких знаннях, що свідчить про наявність суттєвих прогалин у системі формування харчової грамотності у закладах вищої освіти [Слабкий].

Окремий науковий інтерес становить аналіз гендерних відмінностей у рівні нутриціологічної обізнаності та ставленні до харчування. Дані міжнародних опитувань свідчать, що жінки частіше демонструють вищу зацікавленість питаннями здорового харчування, тоді як чоловіки схильні до більш прагматичного та менш рефлексивного підходу [Svendson]. Водночас ці відмінності можуть суттєво варіювати залежно від напрямку навчання.

Важливість дослідження знань студентів про харчування підтверджується й масштабними соціальними звітами [The Hope Center; Hope Center], в яких наголошується, що харчова безпека та доступ до якісної їжі є критичними чинниками успішності навчання студентів закладів вищої освіти.

В українському контексті актуальність проблеми підсилюється реалізацією реформи шкільного харчування за підтримки Міністерства освіти і науки України та UNICEF. Участь України в глобальній ініціативі School Meals Coalition створює підґрунтя для підвищення харчової грамотності майбутніх студентів [Реформа].

Водночас питання збереження та розвитку цих знань у закладах вищої освіти, а також аналіз гендерних і професійних відмінностей серед студентів перших курсів залишаються недостатньо дослідженими.

**Мета дослідження** – виявити та проаналізувати гендерні й професійно зумовлені особливості рівня та структури нутриціологічних знань здобувачів вищої освіти першого року навчання різних спеціальностей.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема тика нутриціологічної обізнаності студентської молоді посідає важливе місце в сучасних міждисциплінарних дослідженнях на перетині освіти, медицини та громадського здоров'я. Рівень знань про принципи раціонального харчування значною мірою визначає не лише харчову поведінку здобувачів вищої освіти, а й їхню здатність усвідомлено приймати рішення, пов'язані зі збереженням здоров'я. Тому особливого наукового інтересу в цьому контексті набуває вивчення гендерних та професійних відмінностей у структурі нутриціологічних знань студентів першого року навчання, оскільки саме поєднання статі

та напряму навчання може впливати на зміст, глибину й спрямованість уявлень про харчування. Адже майбутні фахівці зі спеціальності Середня освіта (Фізична культура), з огляду на високий рівень фізичної активності та практичну спрямованість освітнього процесу, можуть мати інше уявлення про роль нутриціології порівняно зі студентами спеціальності Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво), для яких важливими є питання енергетичного балансу, витривалості та психоемоційної стабільності.

З метою виявлення рівня знань з питань здорового харчування, нутриціології на початку навчального року нами було проведено опитування студентів першого курсу спеціальностей Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво) та Середня освіта (Фізична культура) загальною кількістю 50 респондентів, з них 30 майбутніх вчителів фізичної культури (дівчат 8 і юнаків 22) і 20 майбутніх вчителів музичного мистецтва (дівчат 18 і юнаків 2).

Проведений аналіз узагальненої структури знань з нутриціології з урахуванням статі та спеціальності (табл. 1) засвідчив наявність гендерних і професійно зумовлених відмінностей у характері, повноті та спрямованості нутриціологічних уявлень студентів першого курсу.

У хлопців спеціальності Середня освіта (Фізична культура) знання мають переважно «практичний», але «фрагментарний» характер. Основний акцент зроблено на «білковому харчуванні» та використанні «спортивних добавок», що відповідає їхній орієнтації на силові тренування та покращення фізичних показників. Водночас у цієї групи виявлено суттєві прогалини у розумінні ролі «мікронутрієнтів» та принципів «енергетичного балансу», що свідчить про односторонність сформованих знань.

Відповіді юнаків за спеціальністю Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво)

характеризуються «поверхневим» рівнем нутриціологічних знань, у яких харчування розглядається переважно як чинник «загального самопочуття». Для цієї групи типовою є відсутність цілісного уявлення про принципи раціонального харчування, що зумовлює низьку «системність» знань та обмежене розуміння впливу харчування на фізичну працездатність і здоров'я.

У дівчат за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) у відповідях спостерігається «помірно системний» рівень знань, зосереджений на контролі «калорійності раціону» та дотриманні «режиму харчування». Разом із тим характерною прогалиною для цієї групи є «страх перед жирами», що може призводити до необґрунтованих харчових обмежень та дисбалансу нутрієнтів.

Відповіді представниць спеціальності Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво) демонструють «фрагментарну» структуру знань, у якій домінує орієнтація на «естетику тіла» та «контроль маси тіла». Недостатньо сформованими залишаються уявлення про роль «білка» та «процеси відновлення», що особливо важливо з огляду на психоемоційні та фізіологічні навантаження, пов'язані зі сценічною діяльністю.

Таким чином, наведені в таблиці дані підтверджують, що рівень і структура знань з нутриціології у здобувачів вищої освіти істотно варіюють залежно як від статі, так і від предметної спеціальності. Це, своєю чергою, актуалізує необхідність упровадження диференційованого підходу до формування нутриціологічної грамотності у закладах вищої освіти з урахуванням гендерних і професійно зумовлених особливостей.

З метою більш детального аналізу зазначених відмінностей оцінювання рівня знань з нутриціології здійснювали за п'ятьма тематичними блоками: знання білкових продук-

Таблиця 1

Узагальнена структура знань з нутриціології з урахуванням статі та спеціальності

Група	Характер знань	Основні акценти	Основні прогалини
Хлопці	СО (ФК)	Практичні, фрагментарні	Білок, добавки
	СО (ММ)	Поверхневі	Самопочуття
Дівчата	СО (ФК)	Помірно системні	Калорійність, режим
	СО (ММ)	Фрагментарні	Естетика, вага

тів, орієнтація у спортивних добавках, розуміння енергетичного балансу, обізнаність щодо мікронутрієнтів та вплив харчових міфів. Кожен блок містив по 10 тестових запитань, а результати визначалися у відсотковому співвідношенні кількості правильних відповідей до максимально можливої їх кількості в межах кожної досліджуваної групи (табл. 2).

Отримані результати свідчать про чітко виражені гендерні та професійні відмінності у структурі знань.

Юнаки спеціальності Середня освіта (Фізична культура) демонструють найвищі показники знань, пов'язаних зі спортивною практикою. Зокрема, 83,18% добре орієнтуються у білкових продуктах, а 79,09% – у спортивних добавках. Водночас рівень розуміння енергетичного балансу (41,82%) та знань про мікронутрієнти (27,27%) є відносно низьким, що вказує на фрагментарність знань і переважання практико-орієнтованого, але не системного підходу. Вплив харчових міфів у цій групі залишається доволі значним (58,18%).

Хлопці спеціальності Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво) мають загалом нижчий рівень знань з усіх показників. Знання білкових продуктів становить лише 40,0%, орієнтація у спортивних добавках – 25,0%, а розуміння енергетичного балансу – 20,0%. Це підтверджує поверхневий характер знань, не пов'язаний безпосередньо з навчальною чи професійною діяльністю. Вплив харчових міфів у цій групі є одним із найвищих (65,0%), що свідчить про домінування неакадемічних джерел інформації.

Результати дівчат спеціальності Середня освіта (Фізична культура) демонструють більш

системне розуміння базових принципів харчування. Найвищі показники зафіксовані у розумінні енергетичного балансу (77,5%) та знанні мікронутрієнтів (82,5%). Разом з тим, знання білкових продуктів (46,25%) і орієнтація у спортивних добавках (42,50%) є помірними, що відрізняє їх від хлопців цієї ж спеціальності. Вплив харчових міфів у групі залишається також відносно високим (53,75%).

Аналіз відповідей дівчат спеціальності Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво) демонструє кращі результати у теоретичних аспектах харчування: розуміння енергетичного балансу становить 75,0%, знання мікронутрієнтів – 79,44%. Однак практичні знання білкових продуктів (38,33%) та спортивних добавок (19,44%) залишаються низькими. Вплив харчових міфів у цій групі є суттєвим і становить 61,11%.

Отже, результати дослідження засвідчують, що здобувачі освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура) демонструють вищий рівень прикладних нутриціологічних знань, причому більш виражені показники зафіксовано серед чоловіків. Натомість студенти спеціальності Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво) загалом характеризуються нижчим і більш фрагментарним рівнем обізнаності з питань харчування. Водночас у всіх досліджуваних групах простежується суттєвий вплив харчових міфів, що свідчить про недостатню сформованість критичного ставлення до інформації про харчування. Зазначені обставини актуалізують потребу в упровадженні систематичної та науково обґрунтованої нутриціологічної освіти вже на початкових курсах закладів вищої освіти.

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика нутриціологічних знань студентів різних спеціальностей з урахуванням гендерного чинника (%)**

Показник	Хлопці		Дівчата		Хлопці (усі) (n=24)	Дівчата (усі) (n=26)
	СО (ФК) (n=22)	СО (ММ) (n=2)	СО (ФК) (n=8)	СО (ММ) (n=18)		
Знання білкових продуктів	83,18	40,00	46,25	38,33	79,17	41,54
Орієнтація у спортивних добавках	79,09	25,00	42,50	19,44	74,17	32,69
Розуміння енергетичного балансу	41,82	20,00	77,50	75,00	40,00	76,15
Знання мікронутрієнтів	27,27	15,00	82,50	79,44	25,83	80,00
Вплив харчових міфів	58,18	65,00	53,75	61,11	58,75	58,08

Провівши аналіз гендерних особливостей знань з нутриціології обох спеціальностей ми отримали наступні дані: дівчата демонструють вищий рівень теоретичних знань з нутриціології, тоді як хлопці мають перевагу у практико-орієнтованих аспектах, пов'язаних зі спортивним харчуванням.

По при спільні риси в структурі знань, такі як низький рівень системних знань необхідний для формування повноцінної нутриціологічної грамотності, високий рівень впливу харчових міфів (що може свідчити про домінування популярних джерел інформації (соціальні мережі) над науковими), існують і характерні гендерні відмінності. Так, для хлопців характерно вищі показники знань білкових продуктів (79,17%) та орієнтації у спортивних добавках (74,17%). Також вони більше орієнтуються на практичні цілі такі як набір м'язової маси, силові показники, відновлення. Водночас значно гірше сформованими виявилися уявлення про енергетичний баланс (40,0%) та функціональну роль мікронутрієнтів (25,83%), що свідчить про фрагментарність і нерівномірність нутриціологічних знань. Наявна система уявлень має переважно прикладний характер, однак залишається обмеженою за змістом і значною мірою спирається на поширені харчові стереотипи та міфологізовані уявлення.

У представниць обох спеціальностей зафіксовано вищі показники сформованості уявлень про енергетичний баланс (76,15%) та роль мікронутрієнтів у харчуванні (80,0%). Вони краще орієнтуються в питаннях контролю маси тіла, калорійності раціону та підтримання загального стану здоров'я. Водночас рівень обізнаності щодо білкових продуктів (41,54%) і спортивних добавок (32,69%) залишається відносно низьким. Загалом структура

нутриціологічних знань у дівчат є більш цілісною та систематизованою, проте менш орієнтованою на прикладні аспекти, пов'язані зі спортивною діяльністю.

**Висновки.** Результати дослідження засвідчили наявність чітко виражених гендерних і професійно зумовлених відмінностей у структурі нутриціологічних знань студентів першого курсу спеціальностей Середня освіта (Фізична культура) та Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво). Майбутні вчителі фізичної культури, особливо юнаки, демонструють вищий рівень прикладних знань, орієнтованих на спортивне харчування, проте їхні уявлення часто мають фрагментарний характер і не супроводжуються цілісним розумінням енергетичного балансу та ролі мікронутрієнтів. Водночас студентки обох спеціальностей виявляють більш системні теоретичні знання, пов'язані з калорійністю раціону та підтриманням здоров'я, однак поступаються у практико-орієнтованих аспектах. Спільною проблемою для всіх досліджуваних груп залишається значний вплив харчових міфів, що свідчить про недостатній рівень критичного осмислення інформації про харчування та актуалізує потребу у впровадженні науково обґрунтованої, диференційованої нутриціологічної освіти вже на початкових етапах навчання у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших наукових розвідок пов'язані з розширенням кола досліджуваних спеціальностей, а також із вивченням динаміки змін знань упродовж навчання на старших курсах. Доцільним є розроблення й експериментальна перевірка освітніх модулів з нутриціології, адаптованих до гендерних і професійних особливостей майбутніх педагогів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Реформа шкільного харчування в Україні. Міністерство економіки, довілля та сільського господарства України. URL: [https://me.gov.ua/News/Detail/4adfb36d-0767-4122-83b1-3646a6eabda6?isSpecial=True&lang=uk-UA&title=ReformaShkilnogoKharchuvanniaVUkrainiVazhlivimKrokomNeLisheDliaPoliphenniaZdoroviaNashikhDitei-AleYDliaRozvitkuEkonomiki-NadiiaBigun&utm\\_source=chatgpt.com](https://me.gov.ua/News/Detail/4adfb36d-0767-4122-83b1-3646a6eabda6?isSpecial=True&lang=uk-UA&title=ReformaShkilnogoKharchuvanniaVUkrainiVazhlivimKrokomNeLisheDliaPoliphenniaZdoroviaNashikhDitei-AleYDliaRozvitkuEkonomiki-NadiiaBigun&utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 02.11.2025)
2. Слабкий Г. О., Керецман А. О., Маркович В. П. Спосіб харчування як складова здорового способу життя студентів. *Intermedical journal*. 2025. №3. С. 107–110. <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2025-3-17>
3. Hope Center for Student Basic Needs. URL: <https://eric.ed.gov/?id=ED675204>
4. Ilić M., Ilibašić D., Pang H., Vlaški T., Jovičić-Bata J., Grujičić M., & Novaković B. Assessment of the General Nutrition Knowledge of Students from the University of Novi Sad (Vojvodina, Serbia). *Nutrients*. 2024. 16(22), 3918. <https://doi.org/10.3390/nu16223918>

5. Kesapragada S, Teli A, Mullur L. Assessment of Knowledge and Attitude of Medical Students Towards Nutrition and Health: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. 2024. 16(8): e68329. <https://doi.org/10.7759/cureus.68329>
6. Svendsen K., Torheim L.E., Fjelberg V., et al. Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: a descriptive study. *Journal of Nutritional Science*. 2021. 10:e56. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.47>
7. The Hope Center for College, Community, and Justice. URL: <https://hope.temple.edu/research/hope-center-basic-needs-survey/2023-2024-student-basic-needs-survey-report> (дата звернення: 28.10.2025)

#### REFERENCES:

1. School Nutrition Reform in Ukraine. Ministry of Economy [Reforma shkilnoho kharchuvannya v Ukraini]. Environment and Agriculture of Ukraine. URL: [https://me.gov.ua/News/Detail/4adfb36d-0767-4122-83b1-3646a6eabd-a6?isSpecial=True&lang=uk-UA&title=ReformaShkilnogoKharchuvanniaVUkrainiVazhlivimKrokomNeLisheDliaPolipshenniaZdoroviaNashikhDitei-AleYDliaRozvitkuEkonomiki-NadiiaBigun&utm\\_source=chatgpt.com](https://me.gov.ua/News/Detail/4adfb36d-0767-4122-83b1-3646a6eabd-a6?isSpecial=True&lang=uk-UA&title=ReformaShkilnogoKharchuvanniaVUkrainiVazhlivimKrokomNeLisheDliaPolipshenniaZdoroviaNashikhDitei-AleYDliaRozvitkuEkonomiki-NadiiaBigun&utm_source=chatgpt.com) [in Ukrainian]
2. Slabky G. O., Keretsman A. O., Markovych V. P. (2025). Nutrition as a component of a healthy lifestyle of students [Sposib kharchuvannya yak skladova zdorovoho sposobu zhyttya studentiv]. *Intermedical journal*. №3. C. 107–110. <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2025-3-17> [in Ukrainian]
3. Hope Center for Student Basic Needs. URL: <https://eric.ed.gov/?id=ED675204> (in English)
4. Ilić M., Ilibašić D., Pang H., Vlaški T., Jovičić-Bata J., Grujičić M., & Novaković B. (2024). Assessment of the General Nutrition Knowledge of Students from the University of Novi Sad (Vojvodina, Serbia). *Nutrients*. 16(22), 3918. <https://doi.org/10.3390/nu16223918> (in English)
5. Kesapragada S, Teli A, Mullur L. (2024). Assessment of Knowledge and Attitude of Medical Students Towards Nutrition and Health: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. 16(8): e68329. <https://doi.org/10.7759/cureus.68329> (in English)
6. Svendsen K, Torheim LE, Fjelberg V, et al. (2021). Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: a descriptive study. *Journal of Nutritional Science*. 10:e56. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.47> (in English)
7. The Hope Center for College, Community, and Justice. URL: <https://hope.temple.edu/research/hope-center-basic-needs-survey/2023-2024-student-basic-needs-survey-report> (in English)

#### E. O. KOSYNSKYI

*Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Municipal Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical Institute” of the Volyn Regional Council,  
Lutsk, Ukraine*

*E-mail: [ekosynsjkyj@lpc.ukr.education](mailto:ekosynsjkyj@lpc.ukr.education)*

*<http://orcid.org/0000-0002-4297-4087>*

#### O. L. DYSHKO

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Theory of Physical Education and Recreation, Lesya Ukrainka  
Volyn National University, Lutsk, Ukraine*

*E-mail: [odyshko@lpc.ukr.education](mailto:odyshko@lpc.ukr.education)*

*<http://orcid.org/0000-0002-1310-6950>*

### GENDER AND PROFESSIONAL CHARACTERISTICS OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AMONG FIRST-YEAR HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article presents the results of a study examining gender- and profession-related characteristics of nutritional knowledge among first-year higher education students. The relevance of the problem is determined by the growing attention to the promotion of a healthy lifestyle among student youth and the need to develop nutritional literacy in the context of ongoing educational reforms. The transition to higher education is accompanied by changes in lifestyle, dietary patterns, and levels of physical activity, which increases the importance of scientifically grounded knowledge about rational nutrition.

The purpose of the study was to identify and analyse gender and professional differences in the level and structure of nutritional knowledge among first-year students enrolled in the programmes Secondary Education (Physical Education) and Secondary Education (Art. Musical Art). The study involved 50 respondents. Assessment was conducted across five thematic blocks: knowledge of protein-rich foods, orientation in sports supplements, understanding of energy balance, awareness of micronutrients, and the influence of nutritional myths.

The results revealed clearly expressed gender and professional differences. Students of the Secondary Education (Physical Education) programme, particularly male students, demonstrated a higher level of applied knowledge focused on sports nutrition; however, their understanding was often fragmented and accompanied by insufficient comprehension of energy balance and the role of micronutrients. In contrast, female students of both programmes were characterised by more systematic theoretical knowledge, but showed lower proficiency in practice-oriented aspects. A common issue across all groups was the significant influence of nutritional myths. The findings substantiate the need to implement a differentiated approach to the development of nutritional literacy in higher education institutions, taking into account gender and professional characteristics.

**Key words:** nutrition science; nutritional literacy; gender differences; students; rational nutrition.

Дата першого надходження статті до видання: 12.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 05.05.2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

