

## СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕЧНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ: УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ

### SOCIAL ASPECTS OF SAFE EATING BEHAVIOUR: UKRAINIAN REALITIES

У статті проведено концептуалізацію соціальних аспектів харчової поведінки у контексті її безпечності. Харчова поведінка є різновидом соціальної поведінки, яка забезпечує задоволення численних потреб і інтересів споживачів, а саме: базових фізіологічних, статусних; соціокультурних. Соціальні фактори є не лише фоном споживання їжі, вони також конструюють харчову поведінку у різних контекстах: поколінському, гендерному, поселенському, професійному, родинному тощо. Право на безпечне харчування – одне з фундаментальних прав людини і складова поведінкового процесу в конкретному соціальному середовищі. Авторами запропоновано алгоритм формування й реалізації ідеї безпечної харчової поведінки (наука, право, мораль, ідеологія, політика, релігія); трансляція ідеї безпечної харчової поведінки (виховання, освіта, культура, соціальні мережі, мас-медіа, реклама, PR, пропаганда, мистецтво); контроль за дотриманням принципів, правил, стандартів безпечної харчової поведінки (державні інституції, товариства захисту прав споживачів, публічне управління, законодавство, громадська думка).

Соціальні аспекти безпечної харчової поведінки в українському контексті мають історичне підґрунтя і детерміновані викликами сьогодення. Вони включають такі теми дослідження, що представлені у статті: харчування і голодомори в Україні: історія і сучасність; голодомор, що влаштували російські окупанти під час російсько-української війни; продукти харчування як іміджевий продукт; харчування як ресурс протидії стресу; соціальні чинники, що можуть спровокувати розлади харчової поведінки; харчова поведінка в умовах матеріалістичної і постматеріалістичної свідомості.

**Ключові слова:** харчова поведінка, безпечне споживання, споживачі, виробники, продо-

вольна безпека, стандарти споживання, виховання споживача, захист прав споживачів.

The article conceptualises the social aspects of eating behaviour in the context of its safety. Eating behaviour is a type of social behaviour that ensures the satisfaction of numerous needs and interests of consumers, namely: basic physiological, status, socio-cultural. Social factors are not only the background of food consumption, they also construct eating behaviour in different contexts: generational, gender, settlement, professional, family, etc. The right to safe food is one of the fundamental human rights and a component of the behavioural process in a particular social environment. The authors propose an algorithm for the formation and implementation of the idea of food safety through the interaction of three subsystems: production of the idea of safe food behaviour (science, law, morality, ideology, politics, religion); broadcasting the idea of safe food behaviour (upbringing, education, culture, social networks, mass media, advertising, PR, propaganda, art); control over compliance with the principles, rules, standards of safe food behaviour (state institutions, consumer protection societies, public administration, legislation, public opinion).

The social aspects of safe eating behaviour in the Ukrainian context have a historical background and are determined by the challenges of today. They include the following research topics presented in the article: nutrition and famines in Ukraine: history and present; the famine organised by the Russian occupiers during the Russian-Ukrainian war; food as an image product; nutrition as a resource for combating stress; social factors that can provoke eating disorders; eating behaviour in the context of materialistic and postmaterialistic consciousness.

**Key words:** food behaviour, safe consumption, consumers, producers, food security, consumption standards, consumer education, consumer protection.

УДК 316.62:316.626

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.7>

#### Хижняк Л.М.

д.соціол.н., професор,  
професор кафедри прикладної  
соціології та соціальної комунікації  
Харківський національний університет  
імені В.Н. Каразіна

#### Сичова В.В.

д. наук з держ. упр., професор,  
професор кафедри соціології  
управління та соціальної роботи  
Харківський національний університет  
імені В.Н. Каразіна

#### Хижняк О.В.

д.соціол.н., доцент,  
проектний менеджер Центру  
міжнародної співпраці  
Вільний Університет Амстердама,  
Амстердам, Нідерланди

**Вступ.** Тема харчування актуалізована у сучасному світі з багатьох причин. По-перше, до неї прикута увага у контексті продовольчої безпеки і голоду як глобальної проблеми людства. Так, «за прогнозами, до 600 млн людей будуть стикатися з голодом у 2030 році, що на 23 млн людей більше, ніж у сценарії без війни. У 2022 році 2,4 мільярда людей у сільській місцевості не мали доступу до безпечного та достатнього харчування протягом усього року» [30, р. 9]. По-друге, харчування є чинником, що забезпечує фізичне, психічне і духовне здоров'я та життєздатність людей, їх стійкість і працездатність, соціальні настрої. По-третє, потреба у харчуванні є базовою потребою людей і рівень її задоволення впливає на тривалість і задоволеність життям, ставлення до владних структур, самореалізацію у різних

сферах суспільного життя. По-четверте, рівень безпеки харчування є характеристикою громадського здоров'я. Зрештою, від безпечного харчування залежить реалізація Цілей сталого розвитку на глобальному і локальному рівнях.

Дослідженні проблемної харчової поведінки наразі сконцентровані на таких темах: вплив на харчову поведінку історичної і соціальної пам'яті [6-8] фактори харчової поведінки (соціокультурні [5; 13; 17], соціально-психологічні [1]); особливості харчової поведінки соціально-демографічних груп (дітей і підлітків [9; 24], студенток [19], жінок [20]); соціальність розладів харчової поведінки ([23; 27; 28]); трансформація харчування в умовах російсько-української війни ([2; 3; 11; 14; 21; 25]).

Тема динаміки змін харчових, істивних та гастрономічної культури практик, вплив на

продовольчу безпеку війни як травмуючого чинника стали предметом досліджень. Привертають увагу узагальнені нові гастрономічні відкриття, сформовані у перші місяці повномасштабної агресії РФ в Україні, серед яких такі: «улюблена їжа як єдиний доступний спосіб вираження своєї турботи про близьких людей; кава або міцний чай як засіб для уникнення сну, адже це може бути небезпечно; їжа від волонтерів з інших країн як символ підтримки України та українців та вираження своєї позиції; спільне споживання їжі як спосіб формування спорідненості групи; національні страви як спосіб поширення української культури за кордоном; зберігання та вирощування їжі власноруч як метод забезпечення свого майбутнього; відвідування закладів громадського харчування як спосіб підтримання української економіки» [21]. Звичайно, харчова поведінка неусталена, на кожному етапі війни вона здатна трансформуватися внаслідок впливу ресурсної забезпеченості, ментальності тощо.

Узагальнюючи напрацювання науковців щодо вивчення різних аспектів харчової поведінки, зробимо такі висновки: по-перше, багатоаспектність цього феномену втілена у міждисциплінарності його дослідження, по-друге, харчова поведінка в умовах глобального полікультурного світу відрізняється культурним розмаїттям; по-третє, влучною є теза про те, що «... людська харчова поведінка може бути повністю вивченою та зрозумілою лише у соціальному контексті» [1, с. 7]. Це обумовило вибір напрямку нашого теоретичного дослідження. **Мета статті** – провести концептуалізацію соціальних аспектів харчової поведінки у контексті її безпечності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Харчова поведінка є різновидом соціальної поведінки, яка забезпечує задоволення численних потреб споживачів, а саме: базових фізіологічних (для відтворення фізичних можливостей організму людини), статусних (для набуття, підтвердження, демонстрації соціального статусу індивіда; соціо-культурних (розкриття етнічної та національної належності).

Соціальні аспекти безпечної харчової поведінки в українському контексті мають історичну основу і суттєво детерміновані викликами сьогодення.

*Харчування і голодомори. Тема харчування і голодомори в Україні: історія і сучасність.* Впродовж ХХ століття радянська влада тричі провокувала штучний голод на українських землях: у 1921-1923 роках, 1932-1933 роках та 1946-1947 роках. Другий Голодомор – 1932-1933 років – був наймасовішим та найболючішим: за оцінками Міжнародної асоціації дослідників Голодомору-геноциду, тоді від голоду померли 10,5 млн українців. ...

У 2006 році парламент ухвалив Закон “Про Голодомор 1932-1933 років в Україні”, в якому визнав Голодомор геноцидом українського народу. Станом на зараз Голодомор офіційно визнали геноцидом українського народу 32 держави та 33 штати США» [6]. Перший у світі пам’ятник жертвам Голодомору в Україні був відкритий 23 жовтня 1983 р. у м. Едмонтоні за ініціативою громадян Канади. Наразі на тимчасово окупованих РФ територіях агресори демонтували всі пам’ятники жертвам Голодомору, щоб стерти ідентичність українців.

У суспільній свідомості населення України тема харчування пов’язана з Голодомором 1932-33 рр., що вчинив сталінський режим. За даними моніторингових опитувань, проведених в Україні соціологічною групою «Рейтинг», «у 2010 році 60 % опитаних ... відповідали ствердно на питання «Чи погоджуєтесь Ви з тим, що Голодомор 1932-33 років був геноцидом Українського народу?» ... За останні десять років відбулося зростання у півтори рази кількості респондентів, які погоджуються з тезою про те, що Голодомор 1932-33 років є геноцидом Українського народу. Голодомор 1932-33 років визнають геноцидом абсолютна більшість мешканців як західних, центральних, так і південно-східних областей країни. Також не зафіксовано значних відхилень у вікових розподілах у цьому питанні» [7; 8].

*Голодомор, що влаштували російські окупанти в сьогоденні*, має такі прояви: по-перше, РФ намагається встановити контроль над виробництвом продовольства через захоплення найбільш цінних українських земель Півдня і Сходу країни; по-друге, загроза голоду використовується ними як тиск на глобальний світ через перешкоди експорту української сільгоспродукції, яку російські окупанти до того ж крадуть (уже вивезли за приблизними оцінками 15 мільйонів тон пшениці, соняшника та кукурудзи), а українських фермерів примушують реєструватися за російськими законами і здавати окупантам вирощений врожай за неадекватними витратам цінами [16]; по-третє, російські окупанти влаштували штучний голод на тимчасово окупованих територіях через такі механізми, що суперечать міжнародним принципам гуманітарної політики у сфері продовольства: продукти за встановленими ними правилами отримують лише пільговики, які мають російський паспорт; обмежили видачу гуманітарної допомоги (але при цьому при нестачі їжі змушують населення займатися донорством) [11].

*Продукти харчування як іміджевий продукт, у тому числі на рівні держави.* У цьому контексті вони використовуються як Україною, так і державою агресором. Московити ще з давніх часів, практично не маючи власної привабливої і визнаної у світі харчової і гастрономічної

культури, присвоювали собі національні блюда поневолених Московією народів, у тому числі українського. Навіть у сьогоденні цинізм зовнішньої політики російських окупантів має харчове забарвлення. Наведемо у підтвердження цього три приклади: 1) «головною стравою на ланчі, який росіяни влаштували для членів Радбезу ООН після засідання цього поважного органу під головуванням рф, була котлета по-київськи» [15]; 2) «... відома мелітопольська черешня використовується керівництвом росії на міжнародних заходах як іміджевий продукт, що представляє «нові регіони» [16] (мова йде про тимчасово окуповані території української держави, які у фізичному і духовному сенсах грабують російські окупанти); 3) одну з фундаментальних страв української кухні «український борщ» росіяни назвали «російською національною стравою» [29]. Війна за борщ увійшла в активну фазу ще у 2019 році, коли у офіційному акаунті МЗС рф було зазначено: «Вічна класика, – борщ – одна з найвідоміших і найулюбленіших російських страв і символ національної кухні», при цьому проігноровано той факт, що «міжурядовий комітет з охорони нематеріальної культурної спадщини вніс український борщ до списку нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО, що потребує негайної охорони» [4].

*Харчування як ресурс емоційної стійкості і протидії стресу.* Про роль їжі та смаколиків у протидії стресу під час російсько-української війни свідчать дані Інституту соціології НАН України, що отримані під час опитування дорослих громадян старше 18 років на підконтрольних територіях у 2023 році: 41,1 % респондентів відмітили, що це їм «здебільшого допомагає», 30,6 % обрали позицію «важко сказати, допомагає чи шкодить», 4,3 % – «здебільшого шкодить», 7,3 % – «не можу собі цього дозволити» і 16,6 % обрали відповідь «не практикую/не актуально». Алкоголь, тютюн, енергетичні напої тощо як антистресовий засіб не практикували більше половини опитаних (59,1 %) [25, с. 15]. Діє так звана харчова терапія, яка вимагає відповідних заходів з боку соціально відповідального бізнесу і структур, на які покладено формування і контроль безпечного природного і соціального середовища.

*Соціальні чинники, що можуть спровокувати розлади харчової поведінки.* Чинники, що можуть спровокувати розлади харчової поведінки, серед яких булімія, анорексія, компресійний розлад та інші, мають соціальне підґрунтя. Одним із найбільш загрозливих є харчове насильство. Воно реалізується прямо або опосередковано через примус до споживання певної їжі, блокування харчової активності, ігнорування харчових уподобань людини тощо. Харчове насильство поширюється там, де людина немає харчової свободи, тобто фіксу-

ється відсутність або обмеженість вибору умов споживання харчів (часу, місця, продуктів). Як правило, харчовому насильству можуть піддаватися різні категорії, це можливо у тотальних організаціях закритого типу, де може бути недотримання прав людини. Особливу тривогу науковців і практиків викликає харчове насильство по відношенню до дітей, адже культура споживання закладається з дитинства. Дослідження свідчать, що «... найчастіше батьки застосовували маніпулятивні техніки для впливу на харчову поведінку дітей (заохочення, спонукання, обіцянки винагороди, схвалення, визнання, застереження, переключення уваги), прямі засоби впливу – прийоми примусу (заборона, обмеження, відторгнення, деструктивна критика, залякування, позбавлення різноманітних форм задоволення)» [27, с. 215]. Харчове насильство школярів унеможлиблюється в Україні в процесі реалізації проекту «нова українська школа», в армійських структурах – внаслідок впровадження стандартів НАТО, в організаціях – запровадження соціальних пакетів у колективних договорах.

*Харчова поведінка в умовах домінування матеріалістичної і постматеріалістичної свідомості.* Харчові і кулінарні традиції є ментальним кодом нації і навіть міфологізуються [13; 26]. Вони трансформуються під впливом соціально-економічних і соціокультурних змін. Матеріалістична свідомість поширена там, де не задоволені базові потреби людини, існує дефіцит продовольства і/або проблеми з доступністю харчових продуктів – фізичною і/або цінною. Вона спонукає до невибагливого ставлення до їжі і її сприйняття за принципом «аби хоч якісь харчі були, щоб не голодувати». Таку свідомість у мешканців України тривалий час підтримували історично зумовлені низького рівня розвитку доринкової економіки. Тоді як постматеріалістична свідомість виникає тоді, коли задоволені базові потреби більшості населення на рівні певних соціальних стандартів; вона зорієнтована на якісне і безпечне харчування, використання сучасних безпечних технологій виробництва харчових продуктів і їх доступність, у тому числі через інтернет-замовлення. Харчову поведінку як різновид соціальної поведінки значною мірою визначає включеність до сучасних інформаційно-комунікативних технологій. С. Катаєв з цього приводу зазначив: «... Люди, які систематично користуються інтернетом з будь якої потреби (для навчання, розваги, отримання інформації тощо), мають ментальність сучасного модерного суспільства. Люди, які не користуються інтернетом, мають ментальність традиційного суспільства» [10, с. 53]. Можна передбачити, що цифровізація різних сфер українського суспільства дасть поштовх для



поширення ідеї безпечної харчової поведінки.

Зазначимо, що ідея безпечної харчової поведінки – складова підготовки до життя і вимагає корегування вживання їжі на всіх етапах життєвого циклу людини. Вона яскраво втілюється у наступній тезі: «Харчуватися – це не просто вживати їжу, а вміти обирати, компонувати продукти, знати, що корисно для організму, а що шкідливо, розуміти, з чого виробляється їжа, як вона готується і як утилізуються залишки» [18]. А це потребує підвищення продовольчої безпеки і цілеспрямованого впливу на харчову поведінку та її саморегуляцію з боку людини.

Які шляхи досягнення безпечної харчової поведінки? Зупинимося на двох моментах: інституційному забезпеченні і самозбережувальній моделі поведінки.

1. Права споживачів на безпечне харчування – складова поведінкового процесу в конкретному економічному і соціокультурному середовищі. Ці права мають бути інституційно закріплені і реалізовані під постійним державним і громадським контролем.

Розкриття алгоритму формування й реалізації ідеї безпечної харчування умовно можна представити через взаємодію трьох підсистем. Підсистема – сукупність матеріальних і духовних надіндивідуальних культурних утворень інтеграційного характеру в системі безпечної харчової поведінки (рис. 1).

2. Інституційну систему безпечної харчової поведінки має доповнювати самозбережувальна соціальна поведінка, що є трендом розвитку сучасного суспільства. Трендом сьогодення є перехід відповідальності і турботи за безпечне харчування від соціальних інституцій до самої людини. На думку експертів, основними характеристиками людини, яка є суб'єктом самозбереження, є такі: «стійка мотивація до збереження і поліпшення якості життя, дотримання правил особистої гігієни,

самореалізація, саморозуміння і прийняття себе, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки (інтернальний локус контролю), життєстійкість, життєтворчість, уміння отримувати насолоду від стану здоров'я, уміння виправдано ризикувати, інтерес до суспільного життя» [22, с. 222]. Ці характеристики є універсальними для усіх видів соціальної поведінки, у тому числі харчової. Відомо, що розлади харчової поведінки мають обумовленість як зовнішніми ризикогенними факторами (екстремальні ситуації природного і соціального характеру), так і суб'єктивними (неусвідомлення цінності здорового харчування і небезпек її розладів; неготовність до захисту своїх прав і до самоконтролю у різних кризових і екстремальних ситуаціях тощо).

**Висновки.** Серед моделей соціальної поведінки особливе місце займає харчова поведінка. Вона наочно демонструє єдність біологічного і соціального у природі людини. В умовах глобального суспільства тема безпечної харчових продуктів стосується як окремих осіб, так і організацій та держави. Соціальна небезпека розладів харчової поведінки позначається на тривалості і якості життя, соціально-економічному розвитку держав, окремих територій і домогосподарств. Війна в Україні стала викликом безпечної харчової поведінки, який актуалізує питання заходів її забезпечення. Умовно ми їх поєднали на дві групи: перша включає інституційне регулювання, а друга – акцентує увагу на відповідальності за харчування з боку виробників і споживачів, керівників організацій і персоналу, особистості, спільнот та інституцій різного рівня.

Безпечність харчування на інституційному рівні запропоновано реалізувати через взаємодію трьох підсистем: виробництво ідеї безпечної харчової поведінки; трансляція цієї ідеї; контроль за дотриманням принципів, правил, стандартів безпечної харчової пове-

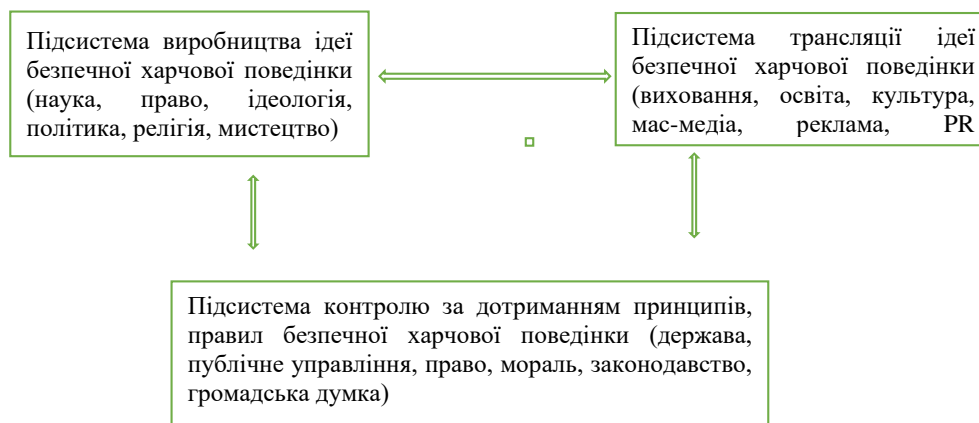


Рис. 1. Формування і реалізація соціальної системи безпечної харчової поведінки

дінки. На суспільні інституції покладаються такі основні завдання: 1) зосередити зусилля на поширенні цінності здорового харчування і створенні умов для її реалізації; 2) забезпечити перехід на самозбережувальну харчову поведінку і безпечну гастрономічну культуру; 3) розробити і втілити в науково обґрунтовані соціальні технології навчання і виховання громадян (особливо дітей і молоді), спрямовані на формування у них самозбережувальної поведінки.

Перспективні напрямки подальших досліджень: вивчення соціальних аспектів гастрономічного туризму; інституціоналізація захисту прав споживачів харчових продуктів і послуг у цифровому суспільстві; характеристика харчових спільнот (гурманів, вегетаріанців та ін.) та їх вплив на безпеку харчової поведінки; медіатизація харчової поведінки у віртуальному і реальному комунікативних просторах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

- Абсальямова Л. Соціально-психологічні фактори, що впливають на харчову поведінку людини. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 7. С. 3–11.
- Безпека і безпечність харчування під час і після війни. Моніторинговий звіт. Київ. 2022. 25 с. [http://www.aau.org.ua/media/publications/1876/files/ReportF\\_2022\\_12\\_14\\_09\\_45\\_37\\_750479.pdf](http://www.aau.org.ua/media/publications/1876/files/ReportF_2022_12_14_09_45_37_750479.pdf)
- Безпечне харчування: як налагодити раціон під час війни. 2022. <https://zn.ua/ukr/UKRAINE/bezpechne-kharchuvannja-jak-nalahoditi-ratsion-pid-chas-vijni.html>
- «Борщ наш». ЮНЕСКО визнав борщ українським. 1 липня 2022. <https://www.bbc.com/ukrainian/news-62008936>
- Буштовська Н. 12 міфів про харчування, які розвінчує наука: сніданок, кава, вода, глютен, лактоза та наша «худя-повна» фігура. 2020. <https://life.pravda.com.ua/health/2020/06/17/241350/>
- 90-ті роковини страшного злочину: Україна і світ вшановують жертв Голодомору 1932–1933 років. 2023 / Центр громадського моніторингу та контролю. <https://naglyad.org/uk/2023/11/22/90-ti-rokovini-strashnogo-zlochynu-ukrayina-i-svit-vshanovuyut-zhertv-golodomoru-1932-1933-rokiv/>
- 92% українців вважають Голодомор геноцидом українського народу. 23.11.2023. [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/92\\_ukrainciv\\_vvazhayut\\_golodomor\\_genocidom\\_ukrainskogo\\_narodu.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/92_ukrainciv_vvazhayut_golodomor_genocidom_ukrainskogo_narodu.html)
- Динаміка ставлення до Голодомору 1932–1933 рр. Листопад 2023 р. *Соціологічна група «Рейтинг»*. [https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg\\_files/rg\\_holodomor\\_112023\\_0001.pdf](https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_holodomor_112023_0001.pdf)
- Діти і здорове харчування: п'ять порад для батьків. Як батькам побудувати міцний фундамент правильних харчових звичок, яких їхня дитина дотримуватиметься все життя. *ЮНІСЕФ*. 2021. <https://www.unicef.org/ukraine/stories/children-healthy-nutrition>
- Катаєв С. Інтернет спільноти як колективи нового типу. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2019. С. 53–55.
- Качурівський М. Російські загарбники влаштували голод на окупованих територіях – голова ОВА. <https://expres.online/podrobitsi/rosiyski-zagarbniki-vlashtovali-golod-na-okupovanikh-teritoriyakh-golova-ova>
- Кобзар М. Феномен їжі як культурний компонент: категорії та терміни. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку (напрям: культурологія)*. 2019. № 33. С. 135–141.
- Кобзар М.В. Основні напрями дослідження кулінарних традицій у роботах закордонних учених XIX–XXI ст.: культурологічний вимір. *Культура і мистецтво у сучасному світі*. 2019. № 20. С. 11–124.
- Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 178–191. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22076/1/>
- Лаптічук В. Котлети по-київськи від Москви для Радбезу ООН. 10.07.2024. [https://glavcom.ua/columns/vasul\\_laptiichuk/kotleti-po-kijivski-vid-moskvi-dlja-radbezu-onn-1009351.html](https://glavcom.ua/columns/vasul_laptiichuk/kotleti-po-kijivski-vid-moskvi-dlja-radbezu-onn-1009351.html)
- Левусь Д. Терор голодом – звичайна зброя Москви. 2023. <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/3801841-terror-golodom-zvichajna-zbroja-moskvi.html>
- Лисичкіна Л. І жа це те, без чого ми не можемо жити: причини порушень харчової поведінки. 2023. <https://bigkyiv.com.ua/yizha-cze-te-bez-chogo-myne-mozhemo-zhyty-prychyny-porushen-harchovoyi-povedinky/>
- Макарова В. Їсти подано: фінське шкільне харчування як інший вимір реальності. 27 грудня 2021 р. <https://nus.org.ua/articles/yisty-podano-finske-shkilne-harchuvannya-yak-inshyj-vymir-realnosti/>
- Мелоян А., Іванкович А. Вплив захисних механізмів на харчову поведінку дівчат студентського віку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 10. С. 120–126. [http://psu-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10\\_2021/10\\_2021.pdf](http://psu-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/10_2021.pdf)
- Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 4(72). С. 202–211. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-202-211>
- Петренко-Лисак А. Історії про їжу і харчування під час війни: досвід (і) дослідження. 2022. [https://yizhakultura.com/material/20221003\\_1928](https://yizhakultura.com/material/20221003_1928)
- Потапчук Є.М., Пилявець Н.І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 219–223.
- Розлади харчової поведінки: міфи та факти. 2018. № 4–5(97). <https://neuronews.com.ua/archive/2018/4-5%2897%29/pages-6-7/rozladi-harchovoyi-povedinki-mifi-ta-fakti#gsc.tab=0>
- Салюк М.А., Бутенко Л.А. Суб'єктивне благополуччя осіб підліткового та юнацького віку з ознаками розладів харчової поведінки. *Молодий вчений*. 2022. № 1(101). С. 139–143.
- Стресові стани населення України в контексті війни: результати всеукраїнського опитування / Інститут соціології НАН України, 2023. 43 с. [https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg\\_files/презентац\\_я-стресов\\_стани-фін.pdf](https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/презентац_я-стресов_стани-фін.pdf)
- Харчові традиції – ментальний код нації : колективна монографія / Г.І. Віват та ін. ; за заг. ред. Г.І. Віват. Одеса : ВМВ, 2018. 232 с.
- Шебанова В., Ямпольська Т. Біографічний метод у дослідженні проблем харчової поведінки. *Психологія особистості*. 2019. Т. 10. № 1. С. 215–227.
- Шеремета С.Р. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 209–214.
- Шурхало Д. Історія борщу: гіпотези, міфи, рецепти. 2020. <https://www.radiosvoboda.org/a/30412921.html>
- The State of Food Security and Nutrition in the World 2023. Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural–urban continuum. file:///C:/Users/user/Downloads/WFP-0000151116%20(1).pdf