УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА

Матеріали

І Науково-практичної конференції

НАУКА ПРО ХАРЧУВАННЯ ТА ЇЖУ: ДОМІНАНТНІ НАПРЯМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
"

(21 листопада 2024 рік)

м. Івано-Франківськ - 2024 р.

УДК 613.2:351.77(082)
Н 34

Рекомендовано до друку Вченою радою ЗВО «Університет Короля Данила» (протокол № 5 від 21.11.2024 року).

Наука про харчування та їжу: домінантні напрями здорового способу життя : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 21 листопада 2024 року). Івано-Франківськ : Редакційно-видавничий відділ Університету Короля Данила, 2024. 104 с.

У збірнику опубліковано матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Наука про харчування та їжу: домінантні напрями здорового способу життя» (21 листопада 2024 року).

© ЗВО «Університет Короля Данила», 2024

(шанування). Прикладом є населення Японії, де середня тривалість життя становить понад 80 років.

Викладений матеріал засвідчує про нагальну необхідність постійного освітнього процесу щодо «мудрої» їжі, починаючи від дошкільного періоду та школи, а також в інших професійних закладах освіти. Такий підхід є актуальним в Україні, про що свідчать наступні кричущі факти: *Україна очолила в Європі рейтинг смертності людей через неправильне харчування; за даними Міністерства охорони здоров'я України – 67% людей хворіє через неправильне харчування* [1, с. 64; 2, с. 111].

Саме над вирішенням таких проблем займаються науковці та викладачі ГО «Інститут доброї їжі Україна» та Школи філософії їжі та природокористування.

Список використаних джерел

1. Вигера С. М. Ключевич М. Трофологія : навчальний посібник. Київ : Компринт, 2022. 187 с.

2. Вигера С., Ключевич М., Ковальчук Р. Методологія освітніх програм Школи філософії їжі та природокористування : навч.-метод. посібник ; за наук. редакцією С. Вигери. Київ : ЦП «Компринт», 2024. 137 с.

Куцик Л.,
кафедра туризму та
готельно-ресторанної справи,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
Україна

ЕКОЛОГІЧНІ ПРОДУКТИ В МЕНЮ РЕСТОРАНІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Зростання популярності здорового способу життя сьогодні впливає на всі сфери споживання, особливо на ресторанний бізнес. Люди все частіше звертають увагу на своє харчування, віддаючи перевагу здоровій їжі, яка позитивно впливає на організм і загальний стан здоров'я. Ця тенденція, яка включає вибір

екологічних та натуральних продуктів, стала невід'ємною частиною сучасної гастрономії.

Екологічно свідомі клієнти надають перевагу закладам, які використовують органічні продукти та підтримують локальних виробників, сприяючи зниженню хімічного навантаження, вуглецевого сліду й підтримці місцевої економіки [3, с. 155].

Меню сучасних закладів орієнтоване на здорове харчування, включає різноманіття страв із овочів, бобових, зернових, альтернативних джерел білка (тофу, рослинні продукти) та враховує дієтичні вподобання (веганські, безглютенові опції). Використання натуральних інгредієнтів без штучних добавок підвищує довіру клієнтів і формує позитивний імідж.

Екологічна відповідальність закладів зосереджена на мінімізації харчових відходів (переробка залишків, компостування), використанні біорозкладної або багаторазової упаковки та впровадженні відновлюваних джерел енергії, що сприяє зменшенню екологічного впливу.

Технології здорового харчування включають цифрові платформи для аналізу калорійності та складу страв, а також інновації, як-от вертикальне фермерство, що забезпечують свіжість продуктів безпосередньо в закладі.

Упровадження здорових і екологічних практик надає ресторанам конкурентні переваги, зміцнює лояльність клієнтів і стає ефективним інструментом брендингу та маркетингу.

Популярність здорового харчування та екологічних підходів до ведення ресторанного бізнесу зростає, і ці тенденції формують нові стандарти в індустрії гостинності. Ресторани, що відповідають цим вимогам, не тільки забезпечують високу якість обслуговування, але й роблять важливий внесок у захист довкілля та зміцнення громадської свідомості щодо здорового способу життя [4].

Екологічно чисті продукти, вирощені без синтетичних пестицидів і добавок, знижують токсичне навантаження на організм, покращують здоров'я та зменшують ризики алергій і хронічних захворювань. Використання таких

інгредієнтів сприяє насиченому смаку страв і конкурентним перевагам ресторанів.

Підтримка місцевих виробників знижує витрати на транспортування, зменшує вуглецевий слід і сприяє розвитку локальної економіки. Закупівля свіжих екологічних продуктів підвищує якість страв і репутацію закладу, відповідаючи очікуванням екосвідомих споживачів.

Використання місцевих сезонних інгредієнтів підкреслює автентичність регіону та забезпечує унікальний гастрономічний досвід. Екологічно чисті продукти, вирощені за принципами сталого землеробства й тваринництва, дотримуються екостандартів, зберігають родючість ґрунту та забезпечують гуманні умови для тварин, що приваблює свідомих споживачів.

Використання екологічних продуктів відповідає тренду свідомого споживання, підтримує етичні цінності клієнтів і сприяє підвищенню репутації ресторанів. Заклади інтегрують принципи сталого розвитку через енергоефективні технології (обладнання з низьким споживанням енергії, відновлювані джерела) і зменшення відходів (компостування, повторне використання залишків, сезонне меню), що скорочує витрати й вуглецевий слід.

Інтеграція екодружніх практик у ресторанний бізнес формує позитивний імідж закладу, приваблюючи екологічно свідомих клієнтів і підвищуючи репутацію як соціально відповідального підприємства. Використання екологічно чистих продуктів покращує смак і поживну цінність страв, сприяє здоров'ю клієнтів і дозволяє створювати унікальні рецепти, що підвищує гастрономічний досвід і формує міцну репутацію закладу.

Зниження ризиків захворювань є однією з головних переваг використання екологічно чистих продуктів у харчуванні. Завдяки вирощуванню без застосування хімічних пестицидів, гербіцидів і синтетичних добавок такі продукти зберігають природну структуру та високий вміст поживних речовин. Це сприяє зміцненню імунної системи та загальному покращенню здоров'я.

Зміцнення імунітету пов'язане з тим, що екологічні продукти багаті на антиоксиданти, вітаміни та мінерали, які підтримують функціонування імунної

системи. Вони не містять залишків токсичних речовин, які можуть накопичуватися в організмі та послаблювати його здатність протистояти інфекціям і хворобам [1, с. 89].

Зниження ризику хронічних захворювань. Так, дослідження показують, що дієта, яка базується на натуральних продуктах, знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, онкологічних захворювань та метаболічних розладів. Це обумовлено наявністю корисних речовин, як-от поліненасичені жирні кислоти, клітковина та природні фітонутрієнти, що сприяють підтримці здорового рівня холестерину та стабілізації обміну речовин.

Використання екологічних продуктів у меню ресторанів не лише підвищує їхню привабливість, але й демонструє турботу закладу про здоров'я своїх клієнтів. Це стає важливим фактором для гостей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя та знижувати ризики захворювань через харчування.

Формування екосвідомості у споживачів є важливим аспектом діяльності сучасних ресторанів, які обирають використовувати екологічні продукти. Пропонуючи страви, створені з натуральних інгредієнтів, такі заклади не лише забезпечують своїм гостям високоякісне харчування, але й виконують освітню функцію, стимулюючи зміни у ставленні клієнтів до їжі та довкілля.

Сприяння екологічній культурі. Коли ресторани публічно демонструють свої зусилля щодо екологічної відповідальності, наприклад, використання органічних продуктів, зменшення відходів чи застосування екологічної упаковки, вони формують серед споживачів усвідомлення важливості збереження довкілля. Це допомагає людям зрозуміти, як їхній вибір може вплинути на здоров'я планети [4].

Освітні ініціативи. Деякі ресторани впроваджують додаткові заходи, як-от майстеркласи, інформаційні матеріали в меню чи спеціальні тематичні вечори, щоб пояснити клієнтам переваги екологічних продуктів та принципів сталого розвитку. Це не лише підвищує обізнаність, але й мотивує людей зробити екосвідомість частиною свого щоденного життя.

Ресторани, що використовують екологічно чисті продукти, сприяють популяризації здорового способу життя та розвитку ринку органічних продуктів, знижуючи попит на масово вироблені продукти з хімікатами. Відповідальне ставлення закладів до здоров'я і екології позитивно впливає на споживчі звички, поширюючи екосвідомість серед клієнтів та їхніх родин.

Список використаних джерел

1. Халак Х. В. Сучасні тренди здорового харчування в закладах ресторанного господарства. *Інновації, тренди та перспективи індустрії гостинності* : матеріали І Міжн. наук.-практ. інтернет-конф. (12 грудня 2019 р.). Львів : ЛТЕУ, 2019. С. 88–92.

2. Захарчин Р.М. Потенціал сучасних трендів харчування та регіональних брендів харчових продуктів у розвитку вітчизняної туристичної індустрії. *Світове господарство і міжнародні економічні відносини.* 2020. Вип. 50–2. С. 9–22.

3. Паска М. З. Організація ресторанного господарства : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 212 с.

4. Здорове харчування – сучасний тренд в ресторанному господарстві. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/sabluk.htm. (дата звернення: 18.11.2024).

Кушнірук Г.,
доцент кафедри готельно-ресторанної справи та харчових технологій,
кандидат економічних наук, доцент,
Львівський національний університет імені Івана Франка;
Ципук С.,
магістр ІІ курсу ОП «Готельно-ресторанна справа»,
Львівський національний університет імені Івана Франка,
Україна

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КУЛЬБАБИ ЯК НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ В РЕСТОРАНАХ

Розвиток ресторанного бізнесу в умовах конкуренції полягає в регулярному перегляді та оновленні меню закладу, розширенні асортименту