

УДК 338.488.

Герда Ю.І.¹, Полотай Б.Я.²

¹ студ. гр. 22-1411-002, Львівський торговельно-економічний університет,
м. Львів

² старший викладач, Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Згідно зі звітом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), неправильне харчування належить до основних чинників, що спричиняють розвиток ожиріння та серцево-судинних захворювань. Упродовж останніх років рівень обізнаності населення щодо важливості здорового способу життя та раціонального харчування помітно зріс, що безпосередньо впливає на споживчі звички.

Відповідно до даних звіту компанії Nielsen, близько 70% опитаних у світі надають перевагу вибору більш корисних і натуральних продуктів харчування. Така тенденція має значний вплив і на сферу ресторанного господарства: заклади, які не враховують сучасні вимоги до здорового меню та не пропонують корисних альтернатив традиційним стравам, ризикують втратити частину своїх відвідувачів.

Здорове харчування – це база, на основі якої будується загальний здоровий та бадьорий стан організму, відмінний настрій, зовнішня привабливість та працездатність [1].

Перспективи розвитку концепції здорового харчування в закладах ресторанного господарства в Україні набувають особливої актуальності в контексті сучасних соціально-економічних, екологічних та культурних змін. Підвищення рівня обізнаності населення щодо впливу харчування на стан здоров'я, поширення світових трендів на усвідомлене споживання та зростання попиту на корисну їжу зумовлюють необхідність переорієнтації ресторанної індустрії на принципи здорового способу життя.

Одним із головних напрямів розвитку є впровадження збалансованих і функціональних меню, які базуються на використанні натуральних, екологічно чистих і локальних продуктів. Ресторани дедалі частіше співпрацюють із фермерами, виробниками органічної продукції та постачальниками крафтових товарів, щоб гарантувати високу якість сировини. Важливим аспектом стає

мінімальна кулінарна обробка страв, збереження поживної цінності продуктів, а також використання здорових способів приготування –запікання, тушкування, варіння на парі, гриль без жиру тощо.

Значний потенціал має розвиток спеціалізованих закладів здорового харчування, таких як healthy cafés, detox-бари, вегетаріанські та веганські ресторани, raw food кафе чи fit-food точки. Такі заклади не лише задовольняють потреби окремих груп споживачів, а й формують культуру усвідомленого споживання серед широкої аудиторії. У великих містах України вже активно з'являються мережі, які пропонують низькокалорійні меню, безглютенові чи безлактозні страви, а також індивідуальні програми харчування відповідно до фізіологічних потреб клієнта.

Важливою тенденцією стає цифровізація процесів та персоналізація послуг. Використання мобільних додатків для замовлення їжі, підрахунку калорій чи відстеження харчових звичок дозволяє ресторанам формувати персональні рекомендації для гостей. Такі технології відкривають перспективи створення інтерактивних меню, де клієнт може бачити харчову цінність кожної страви, рівень калорійності та наявність алергенів.

Суттєву роль у розвитку концепції здорового харчування відіграє також освітня та соціальна місія ресторанів. Проведення майстер-класів, дегустацій корисних страв, кулінарних фестивалів чи інформаційних кампаній сприяє підвищенню рівня культури харчування серед населення. Заклади, які демонструють турботу про здоров'я гостей, стають прикладом соціально відповідального бізнесу.

Перспективним напрямом є інтеграція принципів сталого розвитку та екологічної відповідальності: зменшення харчових відходів, використання біорозкладного пакування, енергозберігаючих технологій і локальних продуктів. Такий підхід не лише формує позитивний імідж бренду, а й відповідає глобальним екотрендам, які є складовою сучасної концепції здорового способу життя.

У майбутньому очікується активне поєднання гастрономії, медицини та нутриціології. Ресторани можуть співпрацювати з дієтологами, фахівцями зі спортивного харчування, створюючи меню, що не лише задовольняє смакові потреби, а й сприяє профілактиці захворювань.

Отже, перспективи розвитку концепції здорового харчування в закладах ресторанного господарства в Україні є надзвичайно широкими. Цей напрям поєднує інноваційні технології, турботу про людину та довкілля, підвищує конкурентоспроможність підприємств і формує нову культуру харчування, що відповідає вимогам сучасного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. CINDI, Україна. Київ., 2001. 29 с. URL : <http://vidomoati-ua.com/health/33743> (дата звернення: 11.10.2025).
2. Полотай Б.Я. ЕКО-ТРЕНДИ В РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ. *Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі*, 2023. № 8, С. 97-101.