

УДК 338.488.2:640.43

Марія Паска

*д-р вет. наук, професор,
завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу,*

Марта Карпова

*магістрантка спеціальності
241 «Готельно-ресторанна справа»,
Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського*

МОДЕРНІЗАЦІЯ ДИТЯЧОГО МЕНЮ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70 % залежить від того, що вона їсть. Науково доведено, що нераціональне харчування суттєво впливає на тривалість життя людини та призводить до виникнення та розвитку неінфекційних захворювань: серцево-судинних, онкологічних, діабету, порушення обміну речовин. На жаль, сьогодні ця проблема стала головним викликом для системи охорони здоров'я в Україні. Діабет, рак, серцево-судинні захворювання, хронічні хвороби органів дихання зумовлюють понад 2/3 загальної захворюваності та близько 86 % смертей українських громадян. Особливої уваги потребують діти. Згідно з опитуванням, проведеним у рамках міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», зафіксовано суттєве погіршення харчових звичок дітей із віком. На жаль, старші підлітки відмовляються від сніданків, вживають менше корисних продуктів [3].

Перші роки життя – це найважливіший час для формування правильних харчових звичок. У сучасних реаліях заклади ресторанного господарства підлаштовуються для всіх, зокрема під дітей та їхніх батьків, щоб проведений час приносив лише позитивні емоції. Сімейні ресторани та кафе пропонують найменшим споживачам багато зручностей – стільці для годування, дитячі кімнати, кімнати «Матері та дитини». Проаналізувавши дитяче меню більшості закладів, можна зробити висновок, що мала частка є адаптованою до потреб

дітей – тодлерів (1–3 роки), як це рекомендують світові організації. Також у дитячих меню не вказані продукти-алергени, хоча більшість страв складаються саме з них. ВООЗ рекомендує повний перехід на «дорослу» їжу не раніше ніж 12 місяців життя дитини, до цього часу впродовж 6 місяців дитина ознайомлюється з якнайбільшою кількістю продуктів, серед яких алергени. До цього часу основним харчуванням залишається грудне молоко або високоадаптована суміш.

Мета – проаналізувати дитяче меню в закладах ресторанного господарства та його модернізація.

Найбільша проблема «дитячих» меню – доданий цукор, невідповідність страв до «тарілки здорового харчування», подекуди відсутня безпечне подавання, велика кількість алергенів у стравах або ж заборонених продуктів для дітей [5]. Дедалі частіше в дитячих меню наявні – смажені страви, майонез, кетчуп, солодкі страви з доданим цукром тощо. З напоїв дітям пропонують пакетовані соки, компоти з цукром та солодкі газовані напої. Для прикладу: у ресторані «Голодний Микола» у дитячому меню страва «Шніцелятко», в описі якої: «Котлетка зі свинини та телятини, гарнірується вареними перепелиними яйцями та маринованими огірками» [1]. Перепелині яйця – алерген, мариновані огірки – високий ризик зараження ботулізмом, у складі маринованих продуктів зазвичай міститься оцет, сіль, цукор, що не є корисним для дитячого організму до трьох років.

Цукор міститься у великих кількостях у випічці, печиві, соках, компотах. Зменшити кількість цукру в дитячому раціоні можна замінивши соки на воду або ультрапастеризоване молоко. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, дітям цукор не рекомендують до двох років, але це стосується лише доданих цукрів. Цукор дуже поширений, його багато вживають. Це інгредієнт багатьох продуктів харчування – від традиційних солодоців до несподіваних джерел (хліб, соуси, соки). Простий цукор погіршує якість поживних речовин, забезпечуючи значну кількість енергії без потрібних поживних речовин. Вживання надлишку цукру збільшує надлишкову вагу, підвищує ризик захворювань (діабет, високий кров'яний тиск, хвороби серця) та пошкоджує зуби, викликаючи карієс зубів [4].

Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі [2].

Отже, потрібно обмежити страви з великою кількістю цукру, солі, калорій та жиру. Це стосується солодоців, чипсів, солодких газованих напоїв та інших продуктів, бідних на поживні речовини та з високим рівнем калорійності.

Ключові слова: модернізація, дитяче меню, ресторан.

Список використаних джерел

1. Голодний Микола.– URL: <https://golodnyimykola.com.ua/menu/32-dlia-mykolok>.
2. Як заохотити дитину до здорового харчування.– URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-zaohotiti-ditinu-do-zdorovogo-harchuvannja-rozkazue-ekspert>
3. Наслідки неправильного харчування.– URL: <https://moz.gov.ua/article/news/23-usih-hvorob-v-ukraini-e-naslidkom-nepravilnogo-harchuvannja>
4. World health organization.– URL: <https://www.who.int/docs/default-source/searo/myanmar/factsheet-sugar.pdf>
5. Паска М. З. Інноваційні аспекти розробки нових видів делікатесних продуктів спеціального призначення / М. З. Паска, О. В. Радзімовська, М. Бурак // Наукові проблеми харчових технологій та промислової біотехнології в контексті Євроінтеграції : тези ІХ Міжнар. наук.-техн. конф.– Київ : НУХТ, 2020.– С. 119–221.