

ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Тези доповідей
VII Міжнародної науково-практичної конференції
(24–25 квітня 2025 року, м. Львів)

За загальною редакцією Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

УДК **640.41:658.5:613.2**

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СФЕРИ ГОСТИННОСТІ В КОНТЕКСТІ СТВОРЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОЇ МОДЕЛІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Марія Паска

доктор вет. наук, професор завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Україна)

У контексті дедалі більшого попиту на здоровий спосіб життя й усвідомлене харчування особливого значення набуває створення збалансованої моделі здорового харчування, яка інтегрує принципи екологічності, персоналізації та використання сучасних технологій. Упровадження таких інновацій сприяє не лише підвищенню якості обслуговування та залученню клієнтів, а й зміцненню сталого розвитку індустрії гостинності загалом, особливо акцентуючи на моделі харчування.

Харчування — підтримання життя й здоров'я живого організму за допомогою їжі, а також нормального перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності. Це основа життя людини.

Продукти харчування — це джерела енергії та будівельного матеріалу для організму. Їжа є корисною лише тоді, коли організм відчуває в ній потребу й виникає відчуття голоду. Водночас їжа може бути небезпечною для здоров'я, якщо насичення певним продуктом стає надмірним або навпаки недостатнім.

Тарілка здорового харчування — це сучасна модель здорового харчування, яка відображає збалансоване щоденне меню. Уведення основних груп корисних харчових продуктів забезпечує добову потребу людей різних вікових груп у ключових харчових речовинах — білках, жирах, вуглеводах, харчових волокнах, вітамінах, мінералах, мікроелементах, біофлавоноїдах тощо. Прихильність моделі здорового харчування дає змогу мати високу фізичну й розумову працездатність і низький ризик небезпечних захворювань.

Тарілка здорового харчування — це не лише корисно, а й смачно. Продукти мають бути різноманітними й збалансованими, щоб організм одержав усе потрібне.

Важливе значення для здоров'я має правильний режим харчування, який має містити регулярне вживання їжі упродовж дня, без пропусків, включно

зі сніданком. Дослідження виявили, що споживання їжі вранці пов'язане з меншим загальним споживанням енергії упродовж дня і можливістю краще контролювати масу тіла. Отже, сніданок забезпечує ситість і може запобігти подальшим переїданням.

Овочі, фрукти і ягоди обов'язково мають бути у вашій тарілці. З'їдайте не менше ніж 300 г овочів та 200 г фруктів і ягід на день. Найкраще додавати овочі до кожного вживання їжі — цілий овоч чи кілька ложок салату до страви. Бажано, щоб вони становили приблизно від чверті до третини вашого раціону. Це не стосується картоплі, адже вона крохмалиста, містить мало клітковини й багато калорій. Їжте капусту, огірки, листя салату й іншу зелень, цибулю, гарбуз, моркву та інші овочі. Стигле яблуко — чудовий варіант перекусу й майже половина мінімальної норми. Також корисні груші, апельсини, банани, виноград, абрикоси тощо.

Здорове харчування передбачає споживання м'яса птиці, телятини тощо. Також 2–3 рази на тиждень бажано їсти рибні страви, хоч одну з них — з морської жирної риби. Хороший вибір — це судак, короп, минтай, хек, лосось, несолоний оселедець та інші. Щодня варто з'їдати 1–2 яйця.

Намагайтеся вживати одну порцію (75 г) бобових і горіхів на добу — квасолю, горох, червону сочевицю та нут. Споживайте щодня дві столові ложки різноманітних несолоних і несолодких горіхів. Найбільша харчова цінність у волоських горіхах.

Надавайте перевагу цільнозерновим продуктам. Це вівсяна, гречана й пшенична каші, нешліфований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб і хлібці. Випічки з білого борошна ліпше споживати менше, особливо якщо в ній багато солі й цукру.

Намагайтесь їсти нежирні й несолодкі молочні та кисломолочні продукти 2–3 рази на день. Наприклад, молоко, йогурт, кефір, твердий і кисломолочний сир, сметану. Кальцій, який міститься в них, організм засвоює найкраще. Бажано обирати продукти без цукру й з невисокою жирністю. Споживання вершкового масла варто обмежити.

Стежте за тим, що написано на етикетках продуктів, та обирайте продукти, що містять менше солі й вільних цукрів. Вживайте достатню кількість води, пийте, коли відчуваєте спрагу, адже зневоднення — також небезпечний стан для здоров'я. Пам'ятайте, воду можна отримати не лише з рідин, а й із їжею (наприклад, з кавуна й шпината). Обмежте споживання калорійних, солодких напоїв, не вживайте алкогольні напої.

Отже, харчування має не тільки задовольняти потребу організму в харчових речовинах і енергії, а й забезпечувати профілактику хронічних неінфекційних захворювань і збереження здоров'я. Інноваційні підходи до розвитку сфери гостинності в контексті створення збалансованої моделі здорового

харчування є важливим чинником підвищення якості послуг і задоволення сучасних споживацьких потреб. Такий підхід сприяє зміцненню здоров'я гостей і розвиткові індустрії гостинності загалом, відповідаючи актуальним світовим трендам і викликам часу.

Список використаних джерел:

1. Zhang P. Influence of Foods and Nutrition on the Gut Microbiome and Implications for Intestinal Health. *Int. J. Mol. Sci.* 2022. Vol. 23. P. 9588. https://doi.org/10.3390/ijms23179588
2. Паска М., Млинко О. Технологічні аспекти використання функціональних напоїв у ресторанному бізнесі. *Економіка та суспільство*. 2023. № 52. https://doi.org/10.32782/2524–0072/2023–52–88