

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

VI ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

МОЛОДИХ УЧЕНИХ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

ПРИСВЯЧЕНА 80-РІЧЧЮ ЛДУФК ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

ІННОВАЦІЇ, ГОСТИННІСТЬ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОСВІТА, ПРАКТИКА

ЗБІРНИК



21.05.2026

УДК 640.4:612.3

Софія Козел
студентка кафедри готельно-ресторанної справи,
Науковий керівник: Орися Іжевська
канд. техн. наук, доцент кафедри готельно-ресторанної справи,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ТРАНСФОРМАЦЯ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ В КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ: НУТРИЦІОЛОГІЧНІ ТРЕНДИ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ РІШЕННЯ

Сучасна індустрія готельно-ресторанного бізнесу (HoReCa) переживає фундаментальну зміну парадигми. Ресторан перестає бути виключно місцем задоволення гедоністичних потреб і трансформується в простір, що формує культуру здоров'я та превентивної медицини. За даними [1] маркетингових досліджень, понад 70% сучасних споживачів свідомо обирають заклади, які пропонують здорове меню. Для ресторанного бізнесу адаптація до концепції здорового харчування є не просто маркетинговим трендом, а критичною умовою конкурентоспроможності, фінансової стійкості та соціальної відповідальності.

Метою дослідження є аналіз інтеграції принципів нутриціології та дієтології в сучасні операційні, технологічні та маркетингові процеси закладів ресторанного господарства.

Велика увага повинна приділятися оновленому меню. Сучасний раціон має базуватися на принципі щільності нутрієнтів — максимальному вмісту вітамінів та мінералів на одиницю калорійності. Відтак, ресторани активно впроваджують повне маркування страв із зазначенням не лише калорійності, а й детального профілю білків, жирів, вуглеводів, глікемічного індексу та наявності алергенів, зокрема, глютену, лактози, горіхів [2]. Активно запроваджується у ресторанну подачу концепція «Тарілки здорового харчування» відповідно до рекомендацій ВООЗ. Відповідно до цього ресторани реструктуризують вихід страв, де 50% порції займають локальні овочі, зелень або ферментовані продукти, адже вони є джерелом

біофлавоноїдів, антиоксидантів та поліфенолів, які блокують вільнорадикальне окиснення клітин і хронічне системне запалення низької інтенсивності, 25% — складні вуглеводи, цільнозернові продукти зі збереженою оболонкою, які забезпечують стабільну глікемію, і 25% — якісні протеїни, тобто повноцінні білки для підтримки пластичних функцій організму та синтезу ферментів.

На увагу заслуговує інтеграція в матрицю меню спеціалізованих лінійок харчування, таких як вегетаріанське/веганське, високожирове, низьковуглеводне, меню для людей із синдромом подразненого кишечнику. Це розширює цільову аудиторію та підвищує лояльність гостей.

Важливу роль у здоровому харчуванні відіграє і теплова обробка продуктів. Тому, жорстка кулінарна обробка (фритюр, смаження на насичених жирах) замінюється на новітні щадні технології, які мінімізують утворення канцерогенів. Активно використовуються технології Sous-Vide (низькотемпературне приготування у вакуумі), що зберігає нативну структуру білків, вітаміни та мінеральні речовини [3].

Інтеграція принципів здорового харчування в ресторанний бізнес — це довгострокова стратегія, яка вимагає повної перебудови технологічних карт та навчання персоналу. Ресторани, які першими трансформують свої процеси під потреби превентивної нутриціології, отримають потужну конкурентну перевагу, високий середній чек та сформують ядро лояльних клієнтів, орієнтованих на біохакінг та здоровий спосіб життя.

Ключові слова: мікронутрієнти, здорове харчування, технологія Sous-Vide.

Список використаних джерел:

1. Пересічний М. І., Кравченко М. Ф. Нутриціологія та організація здорового харчування у закладах ресторанного господарства. *Вісник КНТЕУ*. 2021. № 3. С. 45–58.

2. Смоляр В. І. Фізіологія та біохімія харчування : підручник. Київ : Здоров’я, 2020. 432 с.

3. Воронова О. В., Кузнецова Н. М. Інноваційні технології в ресторанному господарстві : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 248 с.