

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра готельно-ресторанного та туристичного бізнесу

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:
**ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ
В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

Виконала: студентка 2 курсу 221М групи
Спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
Освітньої програми
Готельно-ресторанна справа
Яковенко Аліна Вадимівна
Керівник: д.е.н., професор Орленко О.В.

Рецензент: д.е.н., професор Мохненко А.С.

Херсон – 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	5
1.1 Принципи правильного харчування	5
1.2 Європейській досвід державного втручання у сферу громадського харчування	9
1.3 Ресторани здорового харчування: особливості меню, обладнання, способи приготування страв	13
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	19
2.1 Аналіз культури харчування в Європі та США	19
2.2 Оціка найкорисніших для здоров'я кухонь світу	22
2.3 Тренди здорового харчування в 2022-2023 роках	24
2.4 Алгоритм відкриття кафе здорового харчування	27
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА	31
3.1 Етапи запровадження здорового харчування в кафе	31
3.2 Вибір обладнання, персоналу та маркетинг закладу	34
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	44

ВСТУП

Актуальність теми. Будь-який бізнес, пов'язаний із громадським харчуванням і має свою фішку, здатний приносити власнику непоганий дохід. Складно відкрити великий ресторан, але організувати невелике кафе під силу практично кожному підприємцю-початківцю. Інвестицій потрібно менше, та й ризики значно нижчі. Здорова їжа – це те, що турбує людей будь-якого покоління, статі та матеріального достатку. Відкрити кафе та продавати людям здорову їжу – ідея правильна та здатна принести прибуток.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здорове харчування включає фрукти та овочі, бобові, цілісні злаки та горіхи. Решта опціонально. Цукор, сіль та насичені жири рекомендується вживати в обмежених кількостях. Так, цукор теж необхідний організму. Про норму споживання ви можете прочитати в іншому нашому матеріалі. Що стосується фруктів та овочів, то на першому місці вони стоять не випадково. Добова норма їх споживання — мінімум 400 г. При цьому потреби в авокадо, насінні чиа чи якихось екзотичних фруктах немає. Цілком можна обійтися і звичнішими продуктами.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота магістра виконувалась у відповідності із ініціативною темою кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу «Стан та удосконалення закладів готельно-ресторанного господарства в курортній зоні Херсонської області за рахунок використання інноваційних технологій».

Метою роботи є впровадження концепції здорового харчування в закладах ресторанного господарства.

Об'єктом дослідження принципи здорового харчування в закладах ресторанного господарства.

Предметом дослідження концепція здорового харчування в закладах ресторанного господарства.

Методи дослідження. У кваліфікаційній роботі використано методи синтезу інформації, методи аналізу джерел даних та інформації методи досліджень наукових даних, методи збору інформації, методи обробки інформації.

Наукова новизна одержаних результатів. Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що проведено дослідження концепції здорового харчування в закладах ресторанного господарства в сучасних умовах

Практичне значення одержаних результатів. Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що надані рекомендації розробки концепції здорового харчування в закладах ресторанного господарства з урахуванням особливості розвитку здорового харчування в Україні та світі.

Апробація результатів дослідження. Результати досліджень були опубліковані: 1. Результати досліджень були опубліковані: 1. Концепція впровадження здорового харчування в закладах ресторанного господарства / Яковенко А. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез. III Міжнар. наук.- практ. конф. (06 жовт. 2022 р.). - Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – С. 245-247.

2. Тенденції здорового харчування в індустрії ресторанного бізнесу/ / Яковенко А. // Стратегічні пріоритети розвитку економіки, менеджменту, сфери обслуговування та права в умовах інтеграційних процесів : зб. тез. Міжнар. наук.- практ. конф. (03-04 листопад 2022 р.). – м. Івано-Франківськ, 2022. – С. 271-274.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1.1 Принципи правильного харчування

У сучасних умовах прискорення темпу життя у великих містах піклуватися про правильність харчування часто немає часу. Тим не менш, популярність здорового способу життя стрімко зростає: зараз люди освіченіші, тому більше уваги звертають на властивості їжі. Їм вже недостатньо того, щоб продукт був просто смачним, вони хочуть знати, де і як саме він був виготовлений. Таким чином, ресторани "здорового харчування" - черговий тренд у громадському харчуванні, у зв'язку з яким навіть фаст-фуд змушений пропонувати "здорові" позиції.

Здорове харчування – це база, на основі якої будується загальний здоровий та бадьорий стан організму, відмінний настрій, зовнішня привабливість та працездатність [27]. Різноманітність раціону. Щоб знизити вагу, не потрібно харчуватися лише кефіром та огірками. Меню має бути смачним, корисним, різноманітним.

Дрібність живлення. Добову норму калорій необхідно розділити на три основні прийоми їжі і один - два перекушування. Сніданок – 30%, обід – 35%, вечеря – 25%, два перекушування – 10% [21]. Є випадки, коли людині показано суворе триразове харчування, наприклад, при порушеннях вуглеводного обміну, при інсулінорезистентності. А в деяких випадках, таких як синдром втомлених надниркових залоз, необхідно п'ятиразове харчування, голодування принесе більше шкоди, ніж користі. Більшість меню повинна припадати на натуральні продукти, без штучних добавок, цукру та підсолоджувачів. При цьому раціон повинен вписуватися в норми за калорійністю, білками, жирами,

вуглеводами, якщо у вас, крім переходу на правильне харчування, стоїть завдання скоригувати вагу.

За останнє десятиліття ресторанний бізнес в Україні зазнав великих змін. Більшість наших співвітчизників починають поступово набувати культури відвідування ресторанів. Сьогодні практично кожна людина, яка має хоча б невеликий достаток, може вибрати для себе місце для проведення дозвілля. З іншого боку, нині активно розвивається культ правильного харчування. Звичайно, ресторатори намагаються не відставати від цієї тенденції у пошуках нових клієнтів.

Розглянемо основні принципи правильного харчування [4]:

Дотримання питного режиму. Розраховуючи кількість необхідної води на день, потрібно помножити свою вагу на 30-40 мл. П'ятиразове харчування. Не можна робити великі перерви між їдою. Дотримання калорійності у раціоні. Потреби в калоріях ґрунтуються на різних факторах: стать, вік, склад тіла (% жиру, м'язів), фізіологічний стан, гормони, частота тренувань, їх характер, інтенсивність, щоденний рівень активності та мета. Підрахунок білків, жирів та вуглеводів у добовому раціоні.

Білок (протеїн) є основним структурним компонентом усіх тканин організму. Він необхідний нормального функціонування організму. Велика кількість білка міститься у м'ясі, птиці, рибі, яйцях, бобових.

Жири необхідні регенерації шкіри, зростання волосся, міцності зубів, і навіть захисту органів від травм, переохолодження, підтримки гормональної системи. Крім того, жири беруть участь у поглинанні та транспортуванні жиророзчинних вітамінів.

Вуглеводи є найдоступнішим джерелом енергії. Під час травлення всі вуглеводи розщеплюються на глюкозу, яку організм використовує як джерело енергії. Вуглеводи поділяються на три групи: Прості; Складні; Волокнисті (клітковина) [22]. Прості здатні забезпечити енергією на короткий час, оскільки швидко засвоюються організмом. Вони мають

солодкий смак. До їх джерел належать цукерки, кондитерські вироби, фрукти. Складні дарують почуття ситості, а також здатні на тривалий час забезпечити енергією організм. До складних вуглеводів належать крупи, хліб, макаронні вироби, овес, рис. Волокнисті вуглеводи представлені некрохмалистими овочами, як листові, броколі тощо. буд. Волокна чи клітковина містяться у шкірці різних овочів і фруктів [2].

Сенс органічних страв у тому, що вони мають приносити організму користь. Крім насиченого натурального смаку, який мають органічні продукти, вміст вітамінів, мінералів, поживних та біологічно активних речовин на 50 % більше, ніж в аналогах. Для вгамування голоду органічних продуктів потрібно набагато менше, а почуття ситості не минає довго.

Для того, щоб вводити здорове харчування та органічну кухню ресторатори можуть:

- використовувати тільки якісні, натуральні продукти для приготування страв;
- вказувати в меню склад, калорійність та співвідношення білків, жирів та вуглеводів у стравах;
- складати окремі фітнес-меню із здоровими стравами, поєднаннями продуктів;
- відкривати спеціалізовані ресторани, кафе з органічною, здоровою кухнею;
- використовувати такі технології приготування їжі, які дозволяють зберегти всі корисні речовини продуктів [27].

В Україні її культура здорового харчування перебуває в стадії формуванні і поки що асоціюється з чимось недоступним і дорогим. Щоб такий ресторан мав попит, його слід мати, наприклад, поряд з фітнес-центрами, де збирається публіка, для якої здорове харчування — це важлива частина способу життя. Таким чином, дотримання тенденцій поширення принципів здорового харчування дозволяє підприємствам

громадського харчування залишатися конкурентоспроможними на ринку та залучати нових клієнтів.

Формат "здорових" ресторанів накладає певні обмеження на ресторатора. По-перше, ідея здорового харчування та куріння непорівнянні [13]. Тому в ресторанах неприйнятним є навіть поділ залів на курячий і некурячий, а це може не сподобатися "неідейним" відвідувачам.

По-друге, у деяких випадках основною проблемою стає алкоголь. В ідеалі спиртних напоїв у таких закладах не повинно бути. Але більшість людей, які не є принциповими борцями за культ здорового способу життя, не можуть уявити свята без спиртних напоїв. Крім того, розмір націнок на алкоголь та їх важливість у загальній структурі доходу ресторану є суттєвими.

По-третє, у середнього українця вказані в меню "корисності", нехай навіть безпечні, вирощені на спеціальних луках і полях, не викликають підвищеного апетиту. І, звичайно, складнощі виникають через нестачу вітчизняних постачальників якісних овочів, фруктів та риби. Деколи вигідніше купити заморожену рибу з Чилі або Перу, ніж у локальних рибних господарств. Все це підвищує ціни меню за рахунок збільшення собівартості здорових продуктів. Експерти відмічають, що в країні поки немає органу, який контролював би вміст у продуктах неналежних речовин. І овочі можуть містити нітрати і не бути екологічно чистими. Тільки шляхом введення добровільної сертифікації постачальників можна контролювати продукцію [12].

Безперечно, в гру на даному ринку повинні вступити якісь професійні та творчі об'єднання виробників здорового харчування. Сьогодні терміни "еко", "біо", "макробіотика", "органік" використовуються у багатьох випадках некоректно. Без жодного визначення "що таке добре, і що таке погано" класифікувати заклади здорового харчування неможливо. Наприклад, західний підхід до

здорового харчування вимагає сертифікації екологічного стану ґрунту, на якому вирощують ті чи інші культури.

1.2 Європейській досвід державного втручання у сферу громадського харчування

У Європі практика державного втручання у сферу громадського харчування існує з кінця 90-х. Так, в Італії кілька років тому діяла програма із сертифікації якості їжі у місцевих закладах, так званий "Блакитний сертифікат" [17]. Потреба у ній виникла у зв'язку з необхідністю зміцнити здоров'я нації шляхом прищеплення здоровіших звичок у їжі. Задумавшись про правильність харчування, італійці стали віддавати перевагу ресторанам, відзначеним "Блакитним сертифікатом", і частіше вживати в їжу фрукти, зелень і свіжу рибу.

В Європі вивели запобігання хворобі на перші позиції. За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я сьогодні 80% всіх захворювань у світі – неінфекційні [24]. Тобто, це хвороби внутрішніх органів: рак, діабет, хвороби серця та судин. Фахівці у ході досліджень виявили, що у багатьох випадках захворювань можна уникнути з гарантією 80%, якщо змінити раціон харчування громадян.

З погляду держави наше здоров'я – справді цінність. Це – робоча сила, армія, економіка. За даними державних відомств США, профілактика дозволяє боротися із хворобами набагато ефективніше, ніж вклади у розвиток медикаментозного лікування, крім того, це ще й економніше [41].

Наприклад, на рік на збереження одного життя зі скарбниці йде майже 33 тисячі доларів – ці гроші йдуть на купівлю ліків для зниження рівня холестерину – статинів. На пропаганду здорового способу життя витрачається 60 доларів. Тобто, якщо просто пояснити людині, що потрібно знижувати калорійність раціону, споживання жирних

продуктів, цукру, солі, включати до раціону більше овочів та фруктів, то він уникне хвороби, а держава заощадить податки.

Штати проти холестерину. Однією з найбільш гучних стала програма «Все про холестерина». Це був справді грандіозний проект, у ході якого понад 16 тисяч людей пройшли обстеження на холестерин та дізналися, наскільки важливо контролювати цей показник [24]. Програма працювала з 1997 до 1999 року. У більшості американців рівень холестерину в крові був дуже високим, при цьому люди навіть не підозрювали, що це перший дзвінок перед інфарктом чи інсультом. Це було пов'язано з їхніми уподобаннями в їжі: велика кількість тваринних жирів, солі, цукру, швидких вуглеводів. Щоб розповісти, до чого це може призвести, у Штатах почали проводити безкоштовні медичні обстеження для населення: кожен міг здати аналізи і одразу отримати результат. На ТБ і радіо з'явилися програми, де виступали зірки шоу-бізнесу, які закликали змінити раціон харчування більш корисним. У прямому ефірі проходили консультації лікарів; на вулицях роздавали безкоштовні освітні посібники. За підсумками акції 77% учасників із підвищеним вмістом холестерину змінили свої харчові звички на здоровіші.

Фінляндія: жиру немає. Ще масштабніший проект, присвячений цій тематиці, проводився у Фінляндії, але набагато раніше – у 70-х. Фіни тоді займали перше місце за смертністю від хвороб серця та судин у світі. Коронарна епідемія більшою мірою охопила Північну Карелію – одну із фінських областей. Фіни традиційно надавали перевагу жирним продуктам, тому «жирно» завжди було синонімом «смачно». Щоб зробити раціон громадян здоровішим, влада повністю змінила систему виробництва продуктів харчування в країні: тепер субсидії видавали не тим фермерам, у яких молоко жирніше, а тим, хто мав маложирний продукт, але з високим вмістом білка, адже в молоці корисний саме білок. Крім того, почали проводити навчальні семінари прямо в

супермаркетах: розповідали, що шкідливо, а що корисно. З'явилося багато освітніх програм на телебаченні. Зміна раціону відбувалася на тлі активних заходів проти куріння, крім того, будувалися спортивні майданчики, прямо на вулицях встановлювали тренажери, щоб залучити людей до спорту. Все це призвело до головного результату – зниження смертності від хвороб серця та судин на 80%.

Європа: п'ять на день. Північна Карелія стала взірцем для багатьох країн Європи. Результат був таким успішним завдяки тому, що і держава, і виробники продуктів харчування зуміли перебудуватися на постачання здорової їжі. Євросоюз взяв цей принцип за основу і запустив у 28 країнах програму з харчування «П'ять на день», потім ця програма з'явилася в США та Канаді. За даними ВООЗ, для того, щоб підтримувати роботу організму, людині потрібно з'їдати щодня не менше 400 г овочів та фруктів [14]. Саме таке дозування допоможе у разі скоротити ймовірність хвороб серця, діабету, раку. Для цього уряд розробив нові закони. Наприклад, фрукти та овочі стали видавати у школах; на ці продукти для споживачів зменшили ціни, крім того, загалом на прилавках з'явилося більше готових продуктів, у складі яких були фрукти та овочі. Бізнесмени, які їх випускають, теж залишилися у виграші: вони здобули можливість брендувати свої продукти як корисні для здоров'я.

З кінця 90-х до теперішнього часу – поки діє програма – споживання фруктів та овочів вдалося збільшити. Так, у Данії, де програма проводиться з 1995 року, лише протягом перших 5 років загальний приріст споживання становив 38%: з 279 до 385 г на день [2].

Японія: функціональні продукти. В Азії підхід до програм здорового харчування ще цікавіший. У 80-х японці розробили багатофункціональні продукти харчування. Це була звичайна їжа, яку збагачували всіма необхідними людині на добу макро- та мікроелементами, вітамінами. Крім того, з'явилася абсолютно нова серія

корисних продуктів, яка отримувала статус «функціональних», лише коли тести підтверджували їхню благотворну дію на організм. Сьогодні такі продукти продаються в усьому світі: це різноманітні хлібобулочні вироби, молочні продукти, збагачені рослинними жирними кислотами, вітамінами тощо. У нашій країні їх знайти поки нелегко, якщо не брати до уваги величезної кількості кисломолочних продуктів з пребіотиками.

Крім того, якщо влада вживає реальних заходів для оздоровлення людей, це підвищує їх авторитет та забезпечує довіру населення. Розвинені держави дійшли розуміння цього ланцюжка, тому запускають різні оздоровчі програми.

Слід сказати, споживачі готові переглянути свою систему харчування. Опитування показують, що близько 30% жінок та 7% чоловіків, які живуть у мегаполісах, замислюються про те, що з'їдають за обідом та вечерею. Зростаючий інтерес до корисних продуктів відзначають і ресторатори. Так, багато відвідувачів закладів вибирають наперед здорову їжу, чи то паста з твердих сортів пшениці, ризотто, роли з тунцем або суп м'ясо.

Як правило, як "здорові" себе позиціонують ресторани з деякими національними кухнями - еталонами є японська, китайська, в'єтнамська ... А ось грузинська, індійська, українська кухні спочатку не припускають турботу про правильне харчування, проте і вони прагнуть йти в ногу з часом. У ресторанах за останні півтора роки значно зріс набір страв із овочів, приготовлених на пару. Шеф-кухарі деяких закладів слідкують, щоб кількість солі при готуванні була мінімальною: якщо гість забажає, він може сам посолити їжу або додати соєвий соус. З салатів з майонезною заправкою залишився лише "Олів'є", технологія якого не передбачає переходу на легшу, йогуртову або гірничну заправку.

1.3 Ресторани здорового харчування: особливості меню, обладнання, способи приготування страв

Останнім часом багато людей, які втомилися від шаленого ритму міського життя, починають замислюватися про правильне харчування. Це значною мірою змінює продовольчий кошик покупців у магазині, а також впливає на те, які страви вони замовляють у закладах громадського харчування. І якщо раніше ресторан був місцем, де можна скуштувати винятково смачні страви, то тепер відвідувачі почали звертати увагу на властивості їжі, її склад та спосіб приготування [11]. У зв'язку з цим можна сказати, що "здорове харчування" - це новий, модний тренд, що охопив практично всю земну кулю.

Як і будь-яка інша сфера, громадське харчування потребує дуже жорсткого контролю. Це стосується всіх закладів, починаючи зі звичайних їдалень і закінчуючи фешенебельними ресторанами. Першовідкривачем у цій сфері стали італійці, які запропонували проводити обов'язкову сертифікацію якості страв, що пропонуються відвідувачам ресторанів [15]. Причому досягли вони в цьому колосальних успіхів. По-перше, державі вдалося залучити великий відсоток населення здорового способу життя. І, по-друге, контроль із боку держави приніс ресторанам, які погодилися добровільну сертифікацію, колосальний прибуток, т.к. саме ці заклади набули особливої популярності. Адже відвідувачі достеменно знали, що тут вони зможуть замовити собі страви, виготовлені з натуральних продуктів.

У нашій країні поняття здорова кухня у багатьох людей асоціюється з дієтами. Виходить, що люди, які вибирають собі правильне харчування, або хочуть схуднути, або відчувають деякі проблеми зі здоров'ям. Звичайно, це далеко не так, тому спробуємо

розібратися, в чому ж особливість закладів, які пропонують своїм гостям здорову їжу.

Спочатку варто зазначити, що в ресторанах здорового харчування заборонено курити. Люди, які приходять, стежать за своїм здоров'ям, тому чужа згубна звичка явно не принесе їм задоволення. Скромна винна карта (хіба що легкі вина). Це також пов'язане з орієнтуванням на здоровий спосіб життя. Два ці нюанси значно ускладнюють роботу рестораторів. Адже люди приходять до ресторану не лише щоб поїсти, а й розважитися, тому обмежувати меню виключно вегетаріанськими позиціями не варто. Ще одна проблема – висока вартість страв. Екологічно чисті продукти мають високу ціну.

Здорове харчування - основа довголіття та гарного самопочуття. Це поняття іноді прирівнюють до обмеження калорій, до виключення з раціону нібито дуже шкідливих глютену, лактози, а останнім часом ще паслінових. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, добова калорійність для людей, які не зайняті фізичною роботою, становить від 1500 до 2500 ккал на день [10]. Придатну саме для вас калорійність можна визначити разом з лікарем-дієтологом або самостійно, наприклад скориставшись калькулятором сайті здорове харчування. Має значення та розподіл калорій протягом дня. Зазвичай люди діляться на два табори. Представники першого виступають за сніданок, а вечерю «віддають ворогові». Другі, навпаки, пропускають перший прийом їжі, проте наїдаються ввечері. Ідеальна пропорція така: 25–30% калорій мають припадати на сніданок, 30–35% на обід та 20–25% на вечерю. Немає потреби голодувати перед сном, якщо ви правильно розподілили харчування протягом дня, а в ідеалі ще й дотримувалися рекомендацій.

Згідно з даними дослідницького центру харчування, біотехнологій та безпеки їжі, у збалансованому раціоні співвідношення білків, жирів та вуглеводів має відповідати пропорції 1:1:4, тобто на 1 частину білків у раціоні має припадати стільки ж жирів та в 4 рази більше вуглеводів [9].

При цьому більшість вуглеводів краще переносити на першу половину дня, а білків - на другу. Отже, важливо дотримуватись добової калорійності раціону і складати його згідно з правилом 1:1:4 (білки, жири, вуглеводи). Однак ще дуже важливо, щоб раціон був різноманітним та повноцінним, тобто забезпечував нас ще й усіма необхідними мікронутрієнтами (вітамінами, мінералами, біологічно активними речовинами).

Останнім часом особливу популярність почала набирати кухня країн Сходу. Як часто ми йдемо в суши-бари або ресторани китайської кухні, тому що хочемо з'їсти щось легке, смачне та корисне. Більшість пропонуваних тут страв включають рибу, морепродукти, дієтичне м'ясо, рис, свіжі або приготовлені на пару овочі.

Слідкуйте за тим, щоб у меню були присутні і рослинні, і тваринні продукти. Повноцінне харчування має на увазі наявність усіх можливих поживних речовин на вашому столі. Так, із тваринними білками ми отримуємо незамінні амінокислоти, вітаміни (особливо А та групи В), кальцій, мідь, залізо, цинк. А рослинні продукти – джерело клітковини та вітамінів (С, Р, К) [7].

Близько 60% вуглеводів у раціоні повинні припадати на складні вуглеводи (крупни, цільнозерновий хліб, бобові). Справа в тому, що швидкі вуглеводи (до яких належать цукор і випічка) дають практично миттєвий приплив енергії, проте так само швидко її рівень падає (разом із рівнем глюкози в крові), що змушує нас знову відчувати голод. Повільні вуглеводи розщеплюються поступово і призводять до тривалого відчуття ситості.

Відповідно до норм ВООЗ, на цукор має припадати не більше 10% калорійності денного раціону, а в ідеалі 5–7%. Причому йдеться про будь-які цукри: мед, соки, сиропи, патоку, лактозу [10].

Зростаючий інтерес з боку населення до здорового харчування, ресторани європейської кухні теж стали включати в меню позиції з

позначкою "фітнес", або збільшувати кількість страв, до складу яких входять лише корисні інгредієнти, легкі заправки, практично виключається додавання солі. Для їх приготування потрібне спеціальне обладнання (наприклад, пароварка, промисловий слайсер для нарізки необхідної кількості продукції, пароконвектомат).

Сучасні ресторани, які вибирають собі концепцію здорового харчування, позиціонують свої страви, як приготовані з екологічно чистих продуктів. Можна зустріти заклади, в меню яких є страви з пророщених зерен льону, соняшнику, пшениці, жита, гарбуза та сочевиці. Вони містять у рази більше мінералів та вітамінів, а значить корисніше [4].

Якщо докладніше розглядати особливості меню, то "здорові" ресторани просто рясніють стравами, приготованими з морепродуктів. Це стосується як перших страв (наприклад, суп з акул'ячих плавців, місо суп), так і основних (роли з тунцем, креветками, вугрем). Багато фірмових позицій містять дієтичне м'ясо: качка, кролик, нежирна телятина, ягня. Великою популярністю користуються ризотто та пасти, виготовлені з твердих сортів пшениці.

Як гарніри та основні овочеві страви в меню представлені страви з брюссельської капусти, спаржі, цукіні, перцю, чері. Всі продукти готуються без жиру, що дозволяє максимально зберегти їх корисні властивості [24]. Для цього на підприємствах громадського харчування застосовують спеціальне обладнання, прикладом якого можуть бути газові конвекційні печі. І звичайно, жодних консервантів, барвників та генномодифікованих інгредієнтів!

Як напої, останнім часом особливо популярні кисневі коктейлі, які оздоровлюють чаї та каву без кофеїну.

Для ресторанів, що пропонують здорову їжу, потрібне спеціальне обладнання, безпечне щадне ставлення до продуктів: пароварки, спеціальні сковороди, пароконвектомати, гриль, хлібопекарське

обладнання, ціни на які на ринку досить різноманітні. Якщо ви хочете отримати надійну якісну техніку, зверніться до фахівців нашої компанії і вони допоможуть вам підібрати все необхідне для успішної роботи ресторану.

Найбільш здоровою вважається органічна кухня. Якщо звернутися до історії питання, то поняття «органічна кухня» в кулінарії вперше з'явилося у Великій Британії на початку 1970-х років. і походить від світогляду хіпі, які борються за здорове, природне харчування [32]. Саме тоді за кордоном почали відкривати невеликі крамнички та маленькі фермерські ринки, які пропонували продукцію, вирощену з використанням органічних добрив.

Згідно з сучасними правилами, страва може вважатися екологічно чистою, якщо щонайменше 95 % її інгредієнтів - екологічно чисті продукти [12].

Наприклад, шеф-кухарі деяких ресторанів використовують технологію су-вид, тобто «у вакуумі» - приготуванні продукту на низькій температурі у вакуумі. Ця технологія дозволяє скоротити втрати за масою продукту. Свіжий продукт обробляється та порційно вакуумується, після чого готується у воді. Вакуумування дає можливість зберегти в ньому всі корисні, але чутливі до тепла речовини, наприклад, вітаміни та протеїни.

Більшість продуктів, хоч би якими делікатесними та екологічно чистими вони були, потребують правильного приготування. Розкрити справжні смакові якості допомагають сучасні технології та спеціальне щадне обладнання. До такого обладнання, прийнятного для дієтології та здорового харчування, фахівці відносять ті, які дозволяють обробляти продукти, зберігаючи їх властивості. Наприклад, оптимальна температура смаження - не 180-200, а 120 ° C, у цьому випадку процес приготування йде трохи довше, ніж зазвичай, але без руйнування цінних компонентів і з меншою втратою ваги. Так, для обсмажування свіжих

овочів краще використовувати лавовий гриль. М'ясо та морепродукти ідеально смажити на сковороді вок. Готувати продукти практично без змін їх корисних властивостей дозволяють і пароварки: вони можуть працювати як у звичайному режимі (температура кипіння 100С), так і більш делікатному - 70-80 [2]. Сучасне обладнання майже повністю унеможливило використання жиру, що є основою концепції здорового харчування.

Найбільші мережі фаст-фуд вирішили змінити стереотип про те, що їхня їжа шкідлива для здоров'я, додаючи здорові страви у своє меню. Програма націлена насамперед, звичайно, на дітей. Наприклад, введення дитячого меню Happy Meal. У наборі вдвічі менше картоплі фрі, яка буде замінена фруктами - декількома часточками яблука. Метою цих програм є зниження загальної калорійності дитячих наборів на 20%.

Дедалі більше відкривається спеціалізованих ресторанів органічної кухні, вегетаріанських кафе. Ресторани органічної кухні вже давно поширені там. Перший ресторан, що пропонує страви з продуктів, вирощених органічним способом – ресторан Nat, який знаходиться в німецькому місті Гамбурге. Він працює у форматі фаст-фуд [14].

В Україні в багатьох слова "дієта", "вегетаріанство" асоціюються з "схудненням", і за ними стоять лише тимчасові заходи. Як правило, "здорове" меню пропонують санаторно-курортні установи, кафе при спортзалах, або ресторани, що орієнтуються на дівчат, котрі стежать за своїми фігурами. Що стосується санаторіїв, пропоновані ними дієти, розроблені в 60-70 роки минулого століття для трудящих у поганих умовах, морально застаріли і часто не відповідають проблемам та запитам сучасної людини. Здорове меню інших теж небездоганно - нерідко вони складаються без участі спеціалістів-дієтологів, знайомих з останніми тенденціями та відкриттями у медицині.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

2.1 Аналіз культури харчування в Європі та США

Найбільш здорові звички характеризують французів та італійців: як правило, вони регулярно їдять три рази на день, на відміну від американців, які найбільш корисною трапезою вважають вечерю і часто пропускають сніданок. Європейці та українці часто перекушують протягом дня, американці переважно після вечері. Серед французів та італійців вважають себе стрункими та здоровими більше респондентів, ніж серед німців та американців. Причому американці більшою мірою, ніж європейці, вважають, що їхня вага значно (більш ніж на 20%) перевищує норму. Проте від 50 до 70% опитаних із усіх країн вважають, що мають зайву вагу [17].

Таким чином, як для жителів Європи, так і для громадян США проблема правильного харчування та зниження ваги є актуальною, особливо враховуючи те, що зайва вага спричиняє проблеми зі здоров'ям. Головною причиною зайвої ваги опитані називали нестачу руху та незбалансоване харчування. Також більшість респондентів вважають, що надбавці у вазі сприяє стрес. В цілому, всі сходяться в тому, що для позбавлення зайвої ваги необхідно поєднувати збалансоване харчування з фізичними вправами, проте українці і німці насторожено ставляться до дієт. Французи та італійці позитивно ставляться до дотримання дієти під контролем лікаря.

Стає очевидним, що сьогодні американці та європейці бачать нагальну необхідність у такому поєднанні режиму харчування та фізичних вправ, який не шкодив би здоров'ю та ефективно допомагав скинути зайву вагу. Враховуючи дані опитування. Основні дані,

отримані під час дослідження: американці набагато рідше, ніж європейці, снідають шість днів на тиждень. 44% американців снідають понад 6 днів на тиждень, тоді як у Європі цей показник становить 63%-78% [6].

Дорослі США набагато частіше їдять після вечері, ніж європейці. 38% американців зазвичай їдять після вечері, а європейці роблять це у 11%-23% випадків [21]. Частково це пояснюється лише тим, що американці вечеряють досить рано.

В Італії, Німеччині та Україні відзначено значне зниження кількості прийомів їжі в колі сім'ї порівняно з періодом п'ятирічної давності; у США подібне зниження становило лише 5%. У Франції відзначається збільшення (можливо, це результат впровадження законодавства, що знижує кількість робочих годин).

Приблизно половина дорослих американців, німців та французів регулярно займаються фізичними вправами. У Італії їх відсоток – 41%, а Україні – 34%. Французи та італійці займаються фізичними вправами довше, ніж американці, німці та українці, але останні роблять це частіше (близько однієї третини займаються фізичними вправами понад 5 днів на тиждень) [32].

Для американців вечеря є найважливішим для здоров'я прийомом їжі; європейці ж найчастіше відносять до цієї категорії сніданок. Українці вважають, що всі три основні прийоми їжі однаково важливі. Загалом французи та італійці найчастіше зазначали, що вони їдять тричі на день здорову їжу. Американці найчастіше їдять здорову їжу на вечерю; більшість українців запевняють, що вони не харчуються здоровою їжею.

Для зміцнення здоров'я дорослі громадяни всіх країн пропонують знизити споживання солодоців, жирів та олії. Вони впевнені, що слід їсти більше овочів та фруктів. У порівнянні з іншими, українці також

вважають, що молоко та горіхи у великих кількостях корисні для здоров'я.

Американці та німці вважають, що основною причиною надмірної ваги є нестача фізичних навантажень. Більшість опитаних з усіх країн вважають, що вони страждають від зайвої ваги і, як не дивно, ці дані збігаються з оцінками організацій охорони здоров'я.

Кількість тих, хто вважає, що їхня вага вища за норму на 20 і більше відсотків: 74% (США), 61% (Франція), 70% (Німеччина), 67% (Італія) та 51% (Україна). Від 30% до 40% опитаних із цих країн вважають, що через 5 років їх вага буде вищою за норму [21].

Близько половини дорослих американців, французів та італійців намагалися скинути вагу протягом останніх 12 місяців. В Україні та Німеччині кількість тих, хто намагався схуднути, склала 33% і 37% відповідно. Способи, що використовуються для схуднення в різних країнах, відрізняються:

- Американці переважно займаються фізичними вправами чи сідають на діету (самостійно чи популярні дієти).
- Французи їдять менше жирів та їжі в цілому, збільшуючи кількість споживаних овочів та фруктів.
- Німці більше займаються фізичними вправами та їдять більше овочів та фруктів.
- Італійці сідають на діету (під наглядом лікаря чи самостійно) і менше їдять загалом.

Дієти, яких дотримувалися за останні 12 місяців у різних країнах, також різні. Список найбільш популярних дієт по країнах: Atkins (США, 25%), Weight Watchers (Франція, 12%), Trennkost (Німеччина, 16%), Середземноморська (Італія, 25%) та овочева дієта (21%, Україна) [7].

Українці переважно займаються фізичними вправами і менше їдять. У країнах, де проводилося опитування, більшість опитаних вважають, що найкращим способом схуднення є комбінація дієти та

фізичних навантажень, і що стрес є основною причиною переїдання. Як не дивно, але важливість звернення до лікаря по консультацію відрізняється. Так, в Італії до лікаря звертаються 85%, а у Франції – 70% опитаних.

2.2 Оціка найкорисніших для здоров'я кухонь світу

Розглянемо кухні десяти країн світу, кулінарна традиція яких сприяє підтримці гарної форми та довгого життя. Усі країни, представлені в цьому рейтингу, поєднує любов до кухні, заснованої на нежирній їжі, рибі, овочах, фруктах та бобах. Таке харчування допомагає зменшити рівень холестерину, а фрукти та овочі також містять антиоксиданти, що знижують ймовірність утворення ракових клітин. А вживання риби може зменшити ризик захворювань серця. Багато країн воліють вживати м'ясо в малих кількостях, причому без солі. Більшість країн стежать за розміром порції. Хоча вони бавляться жирними сирами, свининою та кавою зі згущеним молоком, вони все одно значно здоровіші, ніж американці страви.

1. Японія. Перше місце справедливо займає кухня Японії, де на ожиріння страждають лише 1,5% нації, а середній вік життя становить 82 роки [6]. Основним джерелом білка в японській дієті є риба і соя, яка до того ж, позитивно впливає на стан серцево-судинної системи. Японці отримують через їжу безліч складних вуглеводів, багатих на поживні речовини, наприклад, через гречану локшину. Та й крім того, Японці не їдять "від пуза". Більшість із них виходять із-за столу з "почуттям легкого голоду".

2. Сінгапур. На другій позиції рейтингу – кухня Сінгапуру. Середній термін життя також 82 роки, а ось повних людей лише 1,8%. Основне блюдо країни, звичайно ж рис. Але при цьому жителі Сінгапуру із задоволенням вживають овочі та рибу. А ось м'ясо майже

не їдять. Потреба в "солодкому" жителі зазвичай втамовують тропічні фрукти або низькокалорійні десерти на основі плодів цих же фруктів.

3. Китай. Дві третини китайської їжі приготовані на основі овочів, фруктів, бобових і цільних зернових, приправлених травами, корінням, імбиром і часником. Щоправда, китайці люблять сильно просмажувати свою їжу, тому середня тривалість життя в країні 73 роки, відсоток "переїдаючих" - 1,8.

4. Швеція. Як не дивно, але у цій північній країні люди доживають у середньому до 81 року. Але от опасистих людей тут уже 11% [8]. Власних овочів та фруктів там не дуже багато, зате харчування багате на молочні продукти, чорний хліб, ягоди та рибу. Кальцій у молочних продуктах допомагає організму спалювати жир. Ягоди мають антиоксидантні властивості, а лосось і оселедець підтримують серце в хорошій формі. Крім того, зайвий жир шведи із задоволенням спалюють на лижах або інших зимових видах спорту.

5. Франція. Незбагненно французька кухня посіла почесне п'яте місце. Незважаючи на любов мешканців до м'яса, середня тривалість життя тут 81 рік, а відсоток ожиріння лише 6,6. Більшість людей знають про так званий "французький парадокс: вони регулярно їдять сир і шоколад і всякі здобні булочки, наприклад круасани, але при цьому їжу вважається корисною. Вважається, що невеликий відсоток "повних" французів пов'язаний з тим, що вони харчуються часто і потроху, а смаженим продуктам віддають перевагу випічці, грилю або тушкованим стравам.

6. Італія. Традиційна італійська кухня – це сир, паста, м'ясо. Їжа не найдієтичніша. Звідси статистика: середня тривалість життя – 80 років. Перегодованих мешканців – 13%. Крім пасти італійці із задоволенням вживають овочі. Але в ресторанах макарони подаються як гарнір та ще й в обмежених кількостях. Крім того, їжа готується на оливковій олії, не такій шкідливій, як соняшникова.

7. Іспанія. Відома на весь світ своєю в'яленою свининою, Іспанія, теоретично, не повинна була увійти до десятки найздоровіших кухонь світу. Але, завдяки їжі з високим вмістом клітковини та низьким вмістом жиру, іспанці доживають у середньому до 80 років, а жителів, які страждають надмірним вестом всього 16%. Вони готують їжу на оливковій олії. У меню форель, мідії, креветки, мигдаль та цитруси. Крім того, іспанці рідко їдять смажену їжу, воліючи гасіння та сото.

8. Південна Корея. У Південній Кореї жителі віддають перевагу їжі з низьким вмістом жирів. Локшина, риба, овочі. І хоча улюблена страва в Південній Кореї готується з яловичини на вугіллі, на рік корейці вживають м'яса в п'ять разів менше від середньостатистичного американця.

9. Ізраїль. Кухня Ізраїлю включає бобові, баклажани та все з оливковою олією. Крім того, вони воліють правильні спеції, наприклад, жовтий імбир, який має протизапальні властивості. Звідси хороша тривалість життя – 81 рік. А ось товстих тут уже майже чверть (24%).

10. Греція. Закриває десятку найкорисніших кухонь за версією журналу Forbes Греція. І хоча страждає надмірною вагою там чверть населення, середня тривалість життя все ж таки 80 років. Тим не менш, традиційне грецьке харчування є одним з найбільш шанованих у світі. Грецька кухня - це насамперед нежирная їжа. Крупи, бобові, овочі та риба. Греки рідко їдять рибу. Крім того, грецький салат люблять та знають у всьому світі.

2.3 Тренди здорового харчування в 2022-2023 роках

Тема здоров'я залишиться однією з найважливіших та не втратить актуальності у 2022-2023 роках. Але фокус зміститься з особистого здоров'я на глобальне, причому в прямому розумінні: ідея турботи про планету визначатиме вибір споживачів більше, ніж раніше

Відчуття загальної відповідальності за планету впливає на спосіб життя людей, йдеться у доповіді Shared Planet [1] міжнародного агентства з дослідження ринків Innova Market Insights [2], опублікованому у жовтні 2021 року. У ньому виділено десять основних тем, які визначатимуть нашу поведінку, у тому числі харчову, у найближчі 2 роки.

1. Загальна планета. Довірчі стосунки стануть одним із головних трендів, мається на увазі готовність до співпраці виробників із споживачами, які очікують від бізнесу більш точної та достовірної інформації про продукти та про те, які саме кроки робляться при виробництві для вирішення екологічних та соціальних проблем. Розробка єдиної системи сертифікації, зрозумілі методи оцінки, можливість відстежити історію походження продукту дозволять виробникам та споживачам вибудовувати довірчіші стосунки.

2. Рослинна основа інновацій. Виробники продуктів із рослинної сировини змістять фокус із пошуку заміників м'яса та молока на удосконалення характеристик самих продуктів. Згідно з опитуваннями, споживачі обирають рослинні продукти з трьох причин: користь для здоров'я, якнайменшу шкоду для планети та бажання урізноманітнити харчування. Це говорить про те, що інтерес до таких продуктів виявляють далеко не лише вегани та вегетаріанці. Крім того, на веганів і вегетаріанців припадає дуже невеликий відсоток ринку (наприклад, у Великій Британії це 3,5% та 8,9% відповідно), а частка тих, хто вирішив скоротити споживання м'яса, але не відмовлятися від нього повністю, у різних країнах коливаються від п'ятої до третини [7].

3. Актуальні технології. Новинки науки та техніки використовують не лише виробники. Споживач також оточений програмами та програмами, які, зокрема, можуть давати персоналізовані поради щодо харчування. Захоплення ними породжує нові міфи, розвінчати які можна шляхом відкритого діалогу. Для того, щоб

прийняти ці технології та почати ділитися персональними даними, споживачеві потрібно бути впевненим у тому, що це принесе користь і йому, і суспільству загалом.

4. Зміна обставин. Через викликані локдауни обмеження багатьом довелося відмовитися від старих харчових звичок, на заміну яким прийшли нові. Споживачі оцінили плюси домашнього життя в плані зручності та можливостей, тому тепер чекають більшого від походів ресторанами. Лідери індустрії будуть змушені підвищити якість послуг, видозмінюючи можливості та створюючи продукти, пристосовані до нових очікувань людей, соціальні навички яких змінилися.

5. Голос споживача. Їжа, і напої наповнюються новими смислами. Люди шукають продукти, які відображатимуть їхні політичні, соціальні, етичні погляди. Якщо продукт не має таких характеристик, споживач сам наділить його ними, виступаючи в ролі співавтора. Також споживачі схильні менше довіряти загальним заявам про властивості товару, якщо їх не можна перевірити. Виробники повинні бути більш точними та відкритими у цих питаннях. Невиправдані надії можуть негативно вплинути на сприйняття продукту - виробник має пам'ятати культуру скасування.

6. Здоровий кишечник. Аналітики Innova відзначають, що споживачі все більше пов'язують стан свого здоров'я із мікробіомом кишечника. Це означає увагу до складу продуктів, бажання керувати своїм станом, інтерес до роботи організму, зокрема до зв'язку між функціонуванням кишечника та імунітетом, сном, настроєм. Дві третини опитаних [18] сказали, що пов'язують здоров'я кишечника із загальним станом здоров'я, як його розуміє холістична медицина.

7. Назад до коріння. Люди все більше уваги приділяють походження продуктів, віддаючи перевагу локальним виробникам. Їхні головні переваги - свіжість продукції та фінансова підтримка місцевих жителів. Крім того, споживачі уважно вивчають склад продуктів та

віддають перевагу натуральним компонентам. За значенням натуральне походження стоїть друге місце відразу після безпеки їжі [5]. Натуральні інгредієнти асоціюються з користю для здоров'я та турботою про довкілля. Близько третини опитаних сказали, що намагаються зменшити споживання добавок та підсолоджувачів. Великі виробники замінюють штучні барвники на натуральні, наприклад, буряковий сік, морквяний концентрат та інші.

8. Розширення горизонтів. Обмеження, накладені пандемією, призвели до того, що споживачі чекають на нові відчуття у сфері харчування. Вони готові пробувати раніше не відомі їм уподобання, щоб привнести різноманітність у своє життя.

9. Зниження кількості відходів. За даними Innova Market Insights, 43% опитаних скорочують кількість відходів, 32% прагнуть їсти помірно, причому роблять це заради піклування про навколишнє середовище, а не лише для власного здоров'я. Нині все більше людей готові вживати те, що раніше могли викинути. Це відкриває можливості для обговорення нових тем та веде до перегляду ставлення до сміття.

10. Моя їжа, мій імідж. Їжа більше не просто їжа, люди стали ставитись до неї як до частини своєї ідентичності. За вибором конкретного продукту стоять особисті цінності, спосіб життя та погляди. Здійснюючи покупку, споживач розглядає це як можливість висловитись.

2.4 Алгоритм відкриття кафе здорового харчування

В останні роки зростає популярність здорового способу життя (ЗСЖ) та правильного харчування (ПХ). У той же час більшість кафе пропонують фаст-фуд: продукти, які шкідливі для здоров'я та фігури.

Багато людей не хочуть їсти напівфабрикати, а також жирні та смажені продукти: вони воліють овочі, фрукти, дієтичні види м'яса, риби

та птиці, і готують ці продукти відповідно до принципів (ПХ0: варять, тушкують, готують на пару або запікають у духовці.

Все більше людей хочуть харчуватися не тільки смачно і водночас корисно, причому не лише вдома. Тому відкривається дедалі більше кафе здорового харчування - особливо у великих містах, де ЗСЖ давно став трендом. Розберемо, як відкрити такий заклад.

Алгоритм відкриття кафе здорового харчування. Термін виходу на самоокупність у даних кафе - як правило, значний. До цього потрібно бути готовим і не чекати на прибуток у перші півроку. Також важливо мати оборотний капітал кілька місяців роботи.

Відкрити кафе дешевше, ніж ресторан. Але можна почати з кафе та змінити формат згодом, якщо бізнес піде. Орієнтовний план розвитку бізнесу представлений у таблиці.

Таблиця 2.1

Алгоритм розвитку бізнесу

№	Завдання	Що потрібно зробити
1	Аналіз ринку, визначення ЦА	Молоді дівчата та жінки, які стежать за своїм раціоном, вегетаріанці, спортсмени, сім'ї, які дотримуються ЗСЖ.
2	Визначення організаційно-правової форми, вибір системи оподаткування	Це може бути ПП (найшвидший і найпростіший варіант) або ТОВ зі спрощеною системою оподаткування.
3	Розрахунок бюджету, пошук фінансових джерел	Особисті заощадження, інвестиції, кредити.
4	Концепція кафе	Ставка лише на натуральні фермерські продукти. Можна запропонувати також їжу на виніс та свою доставку, продавати самі продукти або доставляти готові набори, проводити майстер-класи від шеф-кухаря.

1	2	3
5	Розташування кафе	Це має бути модне місце з гарною транспортною доступністю, бажано у центрі. Поблизу мають бути інші заклади для людей на ПХ — фітнес-клуби чи магазини.
6	Пошук та оренда будівлі	Приміщення має відповідати всім нормам для точки громадського харчування, мати достатню площу та всі необхідні комунікації.
7	Ремонт. Дизайн проект. Купівля меблів та обладнання	На цьому етапі роблять ремонт та шукають дизайнера, купують меблі та обладнання для залу та кухні.
8	Найм співробітників	Обов'язково потрібні адміністратор, кухарі та їх помічники, офіціанти, технічний персонал (для прибирання та миття посуду), охоронець, бухгалтер, бармен, можливо кур'єр.
9	Затвердження меню та укладання договору з постачальниками	На цьому етапі потрібно знайти перевірених постачальників натуральних продуктів та розробити меню.
10	Маркетинг	Це може бути зовнішня реклама, роздача листівок, публікації у ЗМІ, розсилка комерційних пропозицій фірмам (наприклад, для проведення банкетів та корпоративів), реклама в соцмережах та інтернеті, створення сайту.

Такий бізнес має свої особливості. Насамперед, для запуску кафе здорового харчування потрібно розуміти своїх клієнтів та їхні цілі, що для них важливо у закладах громадського харчування. Треба правильно вибрати місце — для такого закладу це важливий чинник (виняток — якщо він працює на доставку).

По-друге, щоб відкрити будь-яку точку громадського харчування, потрібен дозвіл відповідної служби. Отримати їх буває непросто,

особливо якщо йдеться про кафе чи ресторан з кухнею повного циклу (де продукти готують з нуля, а не використовують напівфабрикати). До таких закладів багато вимог, а отримання необхідних паперів піде кілька місяців. Не підписуйте договір оренди на приміщення, доки не переконаєтеся, що приміщення відповідає базовим вимогам. Також важливо зробити грамотне планування з поділом на зони для гостей.

По-третє, особливу увагу слід приділити меню. Воно повинне включати страву для вегетаріанців та веганів, сиріїдів, страви з натуральних фермерських продуктів. Для складання меню та рецептури потрібно залучити або досвідченого кухаря, який вже працював у цьому сегменті, або лікаря-дієтолога. Обов'язково вказувати калорійність кожної страви та БЖУ (баланс білків, жирів, вуглеводів).

Ще один аспект стосується вибору постачальників. Всі продукти повинні бути максимально корисними та не містити ГМО, барвників, консервантів, підсилювачів смаку. Важливо, щоб продукти вирощувалися у екологічно чистих районах. Вся зелень, овочі, фрукти, ягоди мають бути вирощені без використання хімікатів.

Дуже важливо правильно підібрати персонал. Офіціанти повинні добре орієнтуватися в меню, бути стійкими до стресів і вміти знайти підхід до будь-якого клієнта. Можна організувати партнерство зі спорт клубами та спортивними клубами, магазинами

РОЗДІЛ 3

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

3.1 Етапи запровадження здорового харчування в кафе

Правильне харчування та упор на власне здоров'я – це тренд останніх років, який, зважаючи на все, планує надовго закріпитися серед актуальних. Крім того, що такий тренд варто підтримати для поліпшення свого самопочуття та зовнішнього вигляду, його варто помітити і як бізнес-ідею. Якщо ніша спортивних комплексів та залів вже достатньо заповнена, то кафе та ресторани правильного харчування – ще конкурентоспроможний напрямок.

Основна «фішка» такого кафе – подача продуктів харчування та напоїв, які не піддавалися надмірній термічній обробці, та зуміли зберегти максимум корисних речовин. Також таке кафе передбачає подачу дієтичних, вегетаріанських та веганських страв. До них можна подати фруктові та овочеві соки, смузі та інші корисні напої.

Основна цільова аудиторія таких закладів – жінки та чоловіки віком від 20 до 45 років, які ведуть активний спосіб життя, займаються спортом та стежать за своїм здоров'ям [15].

Ще однією потенційною групою клієнтів є підлітки та студенти, які також приділяють час здоров'ю та фігурі та мають достатні кошти для відвідування таких закладів громадського харчування.

Найбільш доцільним є відкриття такого закладу у великих містах та мегаполісах. У маленьких містечках і селах така бізнес ідея може знайти свою цільову аудиторію.

Як і будь-яка інша, ця ідея має свої сильні та слабкі сторони. Розглянемо переваги та недоліки бізнесу:

- Високий попит. У великих містах кафе правильного харчування потрібні, попит на них великий + напрямок це вважається трендом сучасності.

- Вузька ніша. Кафе здорового харчування до душі не кожному, багато хто все ж таки віддає перевагу фаст-фуду. В результаті відвідуваність у певних місцях такого закладу може бути не високою.

- Швидка окупність. Подібні заклади часто мають не надто високу цінову політику, тому відвідуваність їх понад 60% щодня. Це дозволяє прискорити окупність стартових вкладень. Висока вартість входу на ринок. Для того, щоб відкрити невеликий бар правильних напоїв, може знадобитися від 500 тис. грн.

- Унікальний підхід до надання послуг. Правильне харчування – напрямок досить вузьке, розраховане певні групи людей. Це дозволяє сформулювати унікальну торгову пропозицію і уникнути безлічі конкурентів. Безліч вимог та нюансів. Готувати правильні продукти не так просто, як здається на перший погляд. Така діяльність потребує багатьох дозволів, нюансів та ретельної підготовки меню.

Треба звернути увагу на ринок здорового харчування і ситуацію на ньому. Аналіз ринку включає такі етапи:

- Характеристика всіх закладів громадського харчування, у тому числі кафе правильного харчування.

- Огляд послуг та меню існуючих закладів.

-Аналіз інтер'єрних рішень, розташування, прохідності [18].

Мета аналізу ринку полягає в тому, щоб зрозуміти, які заклади є у вашому місті, а яких помітно бракує. Якщо кафе правильного харчування вже є в місті, слід максимально точно вивчити його торгову пропозицію, переваги і недоліки в роботі. Це дозволить у майбутньому сформулювати власну пропозицію, яка буде набагато актуальнішою. Також аналіз ринку дасть відповідь на основне питання – а чи потрібно кафе

правильного харчування у вашому регіоні, і якщо потрібно, то де конкретно.

Будувати приміщення під кафе в наш час дуже дорого, тому найоптимальніший варіант – його орендувати. Що при цьому:

- Кафе має перебувати у прохідному місці, в ідеалі – поряд зі спортзалом, торговим або офісним центром.
- Поруч має бути зручне паркування.
- У приміщенні обов'язково повинні бути водопостачання, вентиляція, каналізація та опалення.
- Площа приміщення може змінюватись від 80 до 200 м² залежно від кількості посадкових місць.

Не забувайте, що приміщення під заклад громадського харчування необхідно зонувати на склад, кухню, підсобку, адміністративний кабінет та торговий зал. Також обов'язково наявність двох санвузлів – один для гостей, другий – для персоналу. У приміщенні, що орендується, потрібно зробити ремонт, що збільшить стартові витрати на 200-300 тис. грн. Переважна кольорова гама закладу – зелені, природні тони.

Кафе здорового харчування може надавати не лише послуги приготування продуктів харчування та напоїв, а й низку інших:

- Продаж екологічно чистих продуктів харчування.
- Продаж страв та напоїв на винос.
- Доставка їжі додому і в офіси, що знаходяться поруч.
- Організація корпоративних прийомів та бізнес-ланчів.

При поєднанні кількох видів послуг виручка закладу помітно зросте, і дозволить продавати набагато більше страв протягом дня.

Якщо говорити про меню, то воно має бути різноплановим, але не надто широким.

Для кафе здорового харчування буде достатньо:

- 3-5 салатів (1-2 з них мають бути веганськими).
- 2-3 перші страви.

-2-3 сендвічі.

-2-3 десерти.

- 5-10 напоїв (кава, трав'яний чай, смузі, свіжі соки).

Також у такому кафе можна ввести страву від шефа, яка змінюватиметься кожні 1-2 тижні.

Правильне харчування - це не дієта, не швидкоплинна історія, а стиль життя. Ті, хто дотримується цього вектора, відмовляться від здорової їжі в останню чергу. А значить, до розробки нового меню потрібно підійти з усією серйозністю та ретельністю.

Сучасним гостям замало подачі вегетаріанських страв або страв, приготованих з екопродуктів із зазначенням калорійності та місця їх походження. Їхні вимоги зовсім інші.

Рекомендовано при розробці меню залучати професійного дієтолога, щоб він спільно з шеф-кухарями міг створити справді здорове меню. Також для початку слід протестувати цей формат і в рамках чинного меню запровадити невеликий розділ здорового харчування – це дозволить побачити початковий попит. У разі успіху можна розширити меню, інтегрувавши здорову пропозицію до загальної концепції ресторану.

3.2 Вибір обладнання, персоналу та маркетинг закладу

Розглянемо базовий перелік обладнання та інвентарю, необхідного для відкриття кафе. Його склад та вартість може змінюватись залежно від страв у меню, регіону організації та площі самого закладу.

Враховуючи, що крім обладнання для кухні та залу, потрібно ще оснастити кілька санвузлів та підсобні приміщення для персоналу, витрати на меблі та оснащення.

Таблиця 3.1

Базовий перелік обладнання та інвентарю

Обладнання/меблі	Кількість, шт.	Вартість, грн.	сума, грн.
Разом:		1 120 000	
Для торгового залу			
Столи	15	6 000	90 000
Стільці	30	4 000	120 000
Стійка бару	1	85 000	85 000
Холодильник	1	35 000	35 000
Кавомашина	1	120 000	120 000
Для кухні			
Холодильна камера	1	80 000	80 000
Холодильник	2	40 000	80 000
Плита електрична	1	100 000	100 000
Витяжка	1	30 000	30 000
Мікрохвильова піч	1	10 000	10 000
Блендер	2	3 000	6 000
Міксер	1	2 500	2 500
Електричний чайник	1	3 500	3 500
Варочний котел	1	90 000	90 000
М'ясорубка	1	26 000	26 000

1	2	3	4
Ванна мийна	2	13 000	26 000
Стіл для обробки	2	40 000	80 000
Робоча поверхня	2	20 000	40 000
Полиці для страв та посуду	3	30 000	90 000
Електронні ваги	1	6 000	6 000

Спочатку, поки кількість відвідувачів у кафе буде невеликою, знадобиться мінімальний штат співробітників. Потім, з часом буде потрібно ще кілька офіціантів, і, можливо, кухарів. Коротко охарактеризуємо кількість найманих співробітників, їх посади та рівень заробітної плати.

Таблиця 3.2

Штат співробітників

Посада	Кількість, чол.	Сума з/п, грн.
Адміністратор	1	40 000
Шеф-кухар	1	40 000
Кухар	2	30 000
Офіціанти	2	30 000
Посудомийники	2	25 000
Прибиральники	2	20 000

Крім профільної освіти та досвіду роботи всі без винятку працівники повинні своєчасно проходити медогляд та мати санітарні книжки. Керуючий (може призначатись окремо, або цю посаду бере на

себе власник проекту). Бухгалтер (робота щоденна з 11 до 17, вихідні – субота та неділя). Керуючий кафе повинен контролювати роботу кухні та зали. Вихідний – один раз на тиждень. На робочому місці він щодня, з 10:00 до 00:00. Шеф-кухар працює щодня, відпочиває понеділок та четвер. За його відсутності обов'язки виконує су-шеф. Керуючий тимчасово відсутність передає свої обов'язки адміністратору кафе. У праці застосовується система стандартних окладів. За підсумками роботи кафе за рік формується преміальний фонд у відсотках від отриманого прибутку, який потім розподіляється між працівниками.

При прийомі нового співробітника компанія укладає із нею трудовий договір. Сумісниками можуть бути бухгалтер та обслуговуючий персонал нижчого ступеня (кухонні працівники та прибиральники).

Маркетинг. Ринок послуг у більшості регіонів малоконкуруємо. У місті багато кафе, але здорове харчування в них не пропонується. Завдяки роботі з клієнтами та постійним акціям кафе успішно розвиватиметься. Для більш глибокого впровадження ринку послуг компанія використовує методи просування, постійно шукає нових клієнтів, проводить маркетингові дослідження, вивчає діяльність конкурентів. Також компанія має використовувати стратегію розробки меню: коли змінюється основна страва, використовуються нові інгредієнти.

При розробці комплексу маркетингу спираємось на такі маркетингові стратегії [16]:

- Стратегія за ознакою «конкурентоспроможність фірми». Стратегія «лідера» використовується, якщо конкурентів у цій галузі діяльності у регіоні немає.

- Стратегія з моделі Портера. Використовується стратегія переваги з витрат. Продукція закуповуватиметься у чітко обмеженій кількості, лише свіжа та у місцевих аграріїв. Оскільки в кафе мінімальні витрати,

то, відповідно, низькі ціни. Ринок дуже чутливий до ціни, тому можна розраховувати на широке коло споживачів.

Очевидно, що кафе правильного харчування не стане відвідуваним місцем відразу після відкриття.

Щоб збільшити кількість відвідувачів, знадобиться:

- Встановити яскраву вивіску (її наявність, до речі, також має бути узгоджена заздалегідь).

- Розробити сайт та кілька соціальних сторінок для оповіщення про акції та особливості закладу.

- Роздати на честь відкриття кафе флаєри-запрошення.

Також непогана ідея – ввести систему дисконтних карток, які допоможуть гостям заощаджувати у кафе при замовленні страв. Гарний результат дають рекламні буклети, які розкидають по ресепшен спортивних клубів, тренажерних залів, басейнів та інших закладів, пов'язаних зі здоровим способом життя.

Запросити відомих спортсменів та інструкторів на дегустацію нової пропозиції. Завести відеоблог про приготування здорової їжі у ресторані: людям важливо бачити, як готується те, що вони їдять. Бажано найняти персонал, який повністю розділятиме цінності ЗСЖ. У кафе можна проводити зустрічі, майстер-класи та різноманітні урочистості. Як варіант, можна організувати маленьку дитячу кімнату. Завдяки їй вашими постійними відвідувачами стануть сімейні пари.

Окупність проекту залежить від маркетингової кампанії та швидкості впровадження нового кафе на ринок послуг із здорового харчування. За позитивними прогнозами, окупність бізнесу настане через 2-2,5 роки роботи на ринку.

Важливо: ці показники є орієнтовними, і у вашому випадку сума інвестицій може бути як зменшена, так і збільшена. Все залежить від обсягу площі, що орендується, кількості персоналу, асортименту меню і т.д.

Кафе здорового харчування актуальне будь-якої пори року. Люди, які дбають про своє здоров'я, будуть раді відвідати кафе, де можна провести тихий вечір або перекусити в обід, не зашкодивши своєму організму. Тому відкрити подібну установу у своєму місті буде вигідно.

Кошторис може змінюватися в залежності від зростання цін, інфляції та інших зовнішніх факторів. У результаті організації роботи кафе здорового харчування на 60 чол. потрібно інвестувати від 2 млн грн. Але в проекті передбачена стаття на фінансові вкладення для підтримки роботи проекту на час його окупності, ці гроші можна вносити за необхідності. Для зниження інвестицій можна відкрити невелике фітнес-кафе при спортивному клубі чи залі. Вкладень потрібно менше, персоналу – 2-3 особи, але й прибуток буде незначним.

ВИСНОВКИ

Останніми роками вимоги до ресторанної їжі зросли. Якщо говорити про здорове дієтичне харчування, слід відзначити еволюціонування формату харчування в закладах громадського харчування. Якщо раніше під дієтичним харчуванням малося на увазі здебільшого вегетаріанські страви із зазначенням їхньої калорійності, то сьогодні підхід до цього дещо змінився. Щоб правильно харчуватися, потрібно виключити з раціону деякі продукти, наприклад кукурудзяний крохмаль, цукор, хліб, які містять зайву кількість вуглеводів.

Правильне харчування - це перш за все розумне харчування. Тішить те, що попри все в суспільстві зростає усвідомлене ставлення до їжі. Якщо говорити лише з технічного погляду, то здорова кухня — збалансована кухня з обов'язковим урахуванням сезонності продуктів. У холодну пору року потрібно використовувати більше різних круп. Якщо хліб, то тільки з цільнозернового борошна. Більше сухофруктів, горіхів, більше приготовленої на вогні їжі з приправами, що зігрівають. У теплу пору року більше салатів і фруктів, а також використання спраутів — проростків гречки, соняшнику, пшениці, нуту, сої, адже це приголомшливе джерело біологічно активних речовин та енергії. Не використовувати те, що шкідливе для здоров'я — підсилювачі смаку, рафіновані продукти (біле борошно, білий цукор), не готуємо в мікрохвильових печах.

Популярність спорту та здорового способу життя – тренд останніх років. Пропаганда правильного харчування, спорту та відмови від шкідливих звичок – причини, які роблять подібний бізнес актуальним, тому ідея кафе здорового харчування є актуальною.

Якщо в США та Західній Європі такі заклади громадського харчування вже давно популярні, і цей бізнес там конкурентний, то

український ринок ще вільний. Відсутність конкурентів дає підприємцю можливість створити бізнес із мінімальними ризиками.

Популярність спорту. У великих містах люди частіше відмовляються від куріння та алкоголю на користь спорту та здорового способу життя. Цей тренд простежується останні п'ять років. Потреба корисної для організму їжі буде збільшуватися. Багато підробок та низькоякісної продукції на харчовому ринку. Це змушує українців ретельніше вибирати продукти харчування.

Переваги бізнес-ідеї кафе здорового харчування: низька конкуренція; зростаючий попит на здорове харчування; можливість співпраці з фітнес-клубом; висока рентабельність при грамотному складанні бізнес-плану.

Недоліки ідеї: розрахована лише у великі міста, у невеликих містах попит на послугу нижче; конкуренція із звичайними закладами громадського харчування; бізнес розрахований на конкретну аудиторію.

При організації цього бізнесу можливі такі ризики:

- Складність просування. Таких закладів замало. Не всі представники цільової аудиторії знають про такі кафе, тож на початковому етапі потрібно проводити активну рекламну кампанію.

- Довга окупність. Це властиво кожному ресторанному бізнесу, навіть найуспішнішому.

- Низька відвідуваність. Ризик є актуальним для невеликих міст, населення яких нечасто відвідує подібні місця.

- Зростання конкуренції. Нішу ще не освоєно, тому конкуренція в майбутньому збільшуватиметься.

Часто успіх цього бізнесу залежить від правильності вибору розташування. При виборі локації необхідно відштовхуватися від таких факторів:

- Район міста. Наприклад, відкривати такий заклад десь на околиці ризиковано.

- Цільова аудиторія. Потрібно брати до уваги найважливіші сегменти ЦА та відкривати заклад у тому місці, де представники ЦА бувають найчастіше. Наприклад, якщо це офісні співробітники, то найкраще місце – поблизу великого бізнес-центру. Ідеальний варіант – відкритися в тому місці, яке зручне для різних сегментів ЦА – наприклад, де поряд є ще фітнес-клуби та спортзали. Однак найкраще відкривати такий заклад у центрі міста – щоб він був у всіх на увазі і до нього легко дістатися.

- Зручність постачання продуктів та доставки готових страв. Якщо постачальнику незручне розташування, він може відмовитися співпрацювати з власником кафе. Деякі постачальники працюють у певних районах міста, це потрібно врахувати. Якщо серед послуг закладу є доставка їжі, важливо, щоб її було зручно та вигідно здійснювати, тому правильне місце розташування – дуже важливий фактор.

Реклама та маркетингова стратегія. Вибір назви кафе правильного харчування. Від назви часто залежить успіх закладу, цьому пункту потрібно приділити особливу увагу та продумати до дрібниць. Загальні вимоги до назви: Легко запам'ятовується. Не потрібно довгих і хитромудрих фраз, основна частина клієнтів їх не запам'ятає. Унікальність. Відповідність заявленій назві. Наприклад, якщо ресторан називається "Рибний двір", то в ньому подають страви з риби. Тому для кафе правильного харчування краще використовувати назву, що викликає асоціації, пов'язані зі здоров'ям, активним способом життя, корисністю. Назва не повинна викликати сміх та негативні емоції у відвідувачів.

Якщо заклад має сайт, назва грає особливо важливу роль. Наприклад, не варто брати назви як у конкурентів. Висока ймовірність того, що відвідувач потраплятиме на чужий сайт.

Ефективні засоби залучення клієнтів

Найефективніший спосіб просування – добре виконувати свою роботу. Задоволені клієнти повертатимуться знову та рекомендуватимуть заклад друзям. Тому з першого дня після відкриття потрібно працювати на репутацію. На початковому етапі для просування рекомендується використовувати: зовнішню рекламу. Вона чудово підходить для закладів громадського харчування.

Рекламу в Інтернеті. Просування власного сайту допоможе залучити додаткових клієнтів, а також дізнатися, як покращити сервіс. Наприклад, клієнти рідко показують своє невдоволення, натомість на сайті частіше залишають коментарі та відгуки. Ведення сторінок у соціальних мережах дозволить утримати постійних клієнтів. Щоденні публікації в Інстаграмі спонукатимуть користувача частіше відвідувати заклад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. COVID-19 та безпека харчових продуктів: Керівництво для харчових підприємств: тимчасове керівництво. 07 квітня 2020 року. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf.
2. Kravchenko O.M. Development tendencies of Ukrainian Restaurant Industry / I.I. Sokoly, O.M. Kravchenko // Wirtschaft und Management: Theorie und Praxis: Sammelwerk der wissenschaftlichen Artikel. – Vol. 1. – Verlag SWG imex GmbH, Nurnberg, Deutschland, 2018. – 448 с. – С. 105 – 110.
3. Балакірєва О., Дмитрук Д., Рябова М., Яременко О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків. Київ. Державний ін-т проблем сім'ї та молоді. 2002. Вип. 3. 263 с.
4. Бойчук Ю.Д. Наукові основи раціонального харчування. Основи здоров'я, 2011. № 6(6). С. 15-18.
5. Бондарєв Т.Б, Сінічкіна Л.В. Харчова промисловість: засади правового регулювання в Україні. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=nu9tBgAAQBAJ&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP1#v=thumbnail&q&f=false>.
6. Гаврилюк О.О., Терещенко Ю.В. Харчова промисловість та агробізнес: вплив COVID-19 URL <https://home.kpmg/ua/uk/home/insights/2020/03/agribusiness.html>.
7. Годун Н.І. Раціональне харчування сучасних підлітків як здоров'язберігаючий фактор. Молодий вчений, 2016. № 9.1 (36.1). С. 46-50.

8. Гриньова М., Коновал Н. Роль збалансованого харчування у забезпечення здорового способу життя. Наукові записки, 2018. Вип. 131. С.3-5.
9. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя основні чинники збереження здоров'я населення. Проблемы старения и долголетия. 2011. Т. 20. С. 128-132.
10. Дванадцять принципів здорового харчування ВООЗ. [Електронний варіант] Режим доступу: <http://pacient.org.ua/Pitanie/programma.html>.
11. Дейнеко Л. В. Розвиток харчової промисловості України в умовах ринкових перетворень: проблеми, теорії та практики./ Л. В. Дейнеко. – К. : Знання, 2006. – 331с.
12. Денисюк І. Стратегія розвитку підприємства харчової промисловості: економічна сутність. Економічний аналіз. 2013. Т. 12 (3). С. 112—115. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecan_2013_12%283%29_25 (дата звернення 01.02.2021).
13. Дорошенко В. Територіальна організація підприємств ресторанного господарства України /В. Дорошенко, К. Дмитрієва // Географія : зб. наук. праць. – 2011. – № 58. – С. 27-30.
14. Іванова Л.О. Моніторинг світового ринку готельних і ресторанних послуг: навч. посібник / Л.О. Іванова, О.М. Музика. – Львів: «Магнолія 2006», 2012. – 226 с.
15. Іванченко П.М. Проблеми харчової промисловості в контексті управління галуззю. URL: www.pdaa.com.ua/nr/pdf4/5.pdf.
16. Ільчук В.П., Шпомер Т.О., Калініченко М.Ю. Проблеми та перспективи фінансового забезпечення розвитку харчової промисловості України. Фінансові дослідження. 2019. № 2 (7).
17. Коваленко О.В., Коткова Н.С. Інноваційно-інвестиційне забезпечення технічної модернізації як основа зростання

конкурентоспроможності харчової промисловості. Продовольчі ресурси. 2020. № 14. С. 230-240. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pr_2020_14_26

18. Любович А.А., Тарасова К.І. Аналіз харчової промисловості України. Статистика -інструмент соціально-економічних досліджень: збірник наукових студентських праць. Вип. 4. Ч. І-Одеса, ОНЕУ. 2018. С. 128-135.

19. Мармуль Л.О. Основні проблеми ефективного функціонування харчової промисловості України: рецензія. Економіка АПК. 2014. № 10. С. 128-131.

20. Мостенська Т. Стан та перспективи ринку продовольчих товарів в Україні / Т. Мостенська // Харчова і переробна промисловість. – 2009. - № 1(353). – С.8-12.

21. Мусхаріна Ю.Ю., Бабак В.В. Раціональне харчування як складова здорового способу життя студентів. Український журнал медицини, біології та спорту, 2015. - № 2(2). - С.143-146.

22. Олійник Н.А., Бочарова В.Б. Оцінка і корекція збалансованого харчування студентів з метою задоволення виникнення ознак перевтоми. Зб наук. праць Сільське господарство та лісівництво. - № 6. - Т 1. - 2017. - С. 238-247.

23. Олійник Н.А., Швець О.І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Зб.наук.праць Аграрна наука та харчові технології. - 2017. - Вип. 5(99), Т. 1. - С. 121-127.

24. Організація послуг харчування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://generation.at.ua/load/knigi/organizacija_poslu.

25. Офіційний сайт Державної служби статистики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>.

26. Портал продовольственной промышленности. – Режим доступа: <http://www.proinfo.com/ua/>.

27. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. - CINDI, Україна. - К., 2001.- 29 с. [Електронний варіант] Режим доступу:<http://vidomoati-ua.com/health/33743>.

28. П'ятницька Г.Т. Ринок ресторанного господарства України: сучасний стан і перспективи розвитку/Г.Т. П'ятницька // Економіст : зб. наук. праць. – 2014. – № 4. – С. 57-61.

29. Розвиток харчової переробної промисловості за 2018 рік. Інформаційно-аналітичний портал АПК України. URL: <https://agro.me.gov.ua/ua>.

30. Семенчук І.М., Мала К.Ю. Шляхи підвищення конкурентоспроможності підприємств харчової промисловості. Агросвіт. 2019. № 4. С. 56-61.

31. Сичевський М. П. Стан та пріоритетні напрями розвитку харчової промисловості в Україні / М. П. Сичевський // Економіка АПК. – 2004. – № 1. – С.38-42.

32. Сичевський М.П., Юзефович А.Е. Розвиток харчової промисловості: акценти державної політики. Економіка АПК. - 2014. №7. - С. 46-51.

33. Смоляр В.І. Основи фізіології та і гігієни харчування. Київ. Здоров'я, 2000. - 302 с.

34. Стан галузей АПК. Інформаційно-аналітичний портал АПК України. 2021. 4 лютого. URL: <https://agro.me.gov.ua/ua/investoram/monitoring-stanu-apk/stan-rozvitku-apk/stan-galujej-apk>

35. Стратегія розвитку експорту продукції сільського господарства, харчової та переробної промисловості України на період до 2026 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 10 липня 2019 р. № 588-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/588-2019-%D1%80>

36. Терещенко Ю.В. COVID-19: Вплив на харчову промисловість та агробізнес. URL: <https://home.kpmg/ua/uk/home/media/press-releases/2020/04/vplyv-na-kharchovu-promyslovist.html>.

37. Товкун Л.П. Харчування студентської молоді в сучасних умовах. Зб. наук. праць Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Переяслав-Хмельницький, 2013. - Вип. 30. - С. 273-276.

38. Харчова промисловість України: стан та перспективи: за ред. акад. НАН України І. Р. Юхновського. – К.:ФАДА,ЛТД, 2001. – 339с.

39. Ципрян В.І. Гігієна харчування з основами нутріціології. - Київ. 1999. - 568 с.

40. Чернецька С.І. Основи раціонального харчування студентів. Медсестринство, 2014. - № 2. - С. 55-58.

41. Швець Ю.О. Аналіз сучасного стану харчової промисловості України на внутрішньому та зовнішньому ринках. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Економіка і менеджмент. 2018. - Вип. 30. - С. 71-74.URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmgu_eim_2018_30_17.