

УДК 641.55:658.87

**Шугарова В.Р., студентка 3 курсу**  
**Науковий керівник: к.е.н., доц. Постова В.В.**  
*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*

### **Сучасні тренди в гастрономії: вплив здорового способу життя на меню ресторанів**

Харчування є важливою складовою міцного здоров'я, тому все більше і більше людей виробляють здорові харчові звички. Частка людей, які змушені дотримуватися певних дієт і обмежень через такі стани здоров'я, як діабет або алергія, також неухильно зростала в останні роки [2].

Людському організму потрібні поживні речовини для забезпечення його життєдіяльності, тим самим забезпечуючи організм енергією і пластичним «будівельним матеріалом». Їжа є єдиним джерелом важливих поживних речовин: білків, жирів і вуглеводів, мінеральних речовин, мікроелементів і вітамінів, які дуже важливі для росту, активності та стійкості організму людини до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Причому воно має бути комплексним, вираженим і раціональним. Кількість споживаної їжі має відповідати потребам організму.

За останні кілька десятиліть з'явилося багато нових, оригінальних і добре відомих альтернативних концепцій харчування, які не вписуються в рамки загальноприйнятого мислення. Важливо розуміти плюси і мінуси альтернативного харчування і вибрати те, що підходить саме вам. Сьогодні тенденція здорового харчування перестала бути просто хобі, і споживачі стали більш усвідомлено підходити до вибору продуктів. Молоде покоління готове платити більше за органічні продукти, і це свідомий вибір. Основна вимога до ресторану – виробництво здорової їжі з екологічно чистої сировини та приготування її за сучасними технологіями.

Здорове харчування – це більше, ніж дієти та обмеження їжі. В основному це якість продукту і спосіб його приготування. Не всі заклади ресторанного господарства України здатні повністю задовольнити потреби масового споживання їжі, враховуючи харчові особливості різних категорій споживачів. Проте зусилля в цьому напрямку активно здійснюються. Все більше ресторанів, кафе та кондитерських в українських містах адаптуються до вимог туристів з особливими дієтичними потребами, включаючи спеціальні страви у свої меню. Вони відмовляються від оброблених і рафінованих продуктів, використовують місцеві продукти від дрібних фермерів, акцентуючи увагу на їхній кількості та харчовій цінності, а також розширюють вегетаріанське та веганське меню [4]. Останніми роками спостерігається явна тенденція до переходу на вегетаріанські та рослинні страви в меню ресторанів. Це пов'язано з зростанням популярності зменшення споживання м'яса та продуктів тваринного походження в щоденному раціоні. Українці стали більш усвідомленими у питанні турботи про своє здоров'я, охоплюючи як фізичні, так і ментальні аспекти. Експерти з психічного здоров'я зауважують, що емоційне, фізичне та розумове виснаження, спричинене тривалим стресом, продовжує зростати. В результаті цього зростає попит на продукти та добавки, що допомагають справлятися зі стресом і вигоранням, а також на рослинні компоненти, трави та адаптогени. Люди почали більш ретельно підходити до вибору продуктів, звертаючи увагу на збалансованість харчування та інші важливі фактори. Це призвело до змін у сфері харчування та появи нових трендів на ринку здорової їжі. Багато ресторанів почали пропонувати більше рослинних страв у основному меню, поряд із птицею, сирами та рибою. Мова йде не лише про овочі та зелень, а й про різноманітні злаки, бобові та коренеплоди. Рослинні страви стали однією з ключових тенденцій у здоровому харчуванні [3].

Концепції здорового харчування в ресторанах пропонують рестораторам безліч переваг, зокрема маркетингові можливості, стимулювання місцевої економіки та позитивний досвід. Оскільки здоров'я загалом зараз у тренді – наприклад, чисте харчування, безглютенове, низьковуглеводне, безвуглеводне та інші тенденції, – просувати концепцію здорового ресторану. Споживачі бажають здорової їжі, яка була б приємною на смак і доступною за ціною [1].

#### Список використаних джерел:

1. Яковенко А. Стан та перспективи розвитку економіки та менеджменту індустрії гостинності. 2022. С. 367-370. URL: <https://ur0.jp/JIZ9>
2. Здорове харчування – сучасний тренд в ресторанному господарстві. URL: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/sabluk.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/sabluk.htm) (дата звернення 13.10.2024).
3. Тренди ринку здорового харчування: новинки, тенденції правильного харчування у 2022 році. URL: <https://ur0.jp/9Dbhh> (дата звернення 13.10.2024).
4. Юдіна Т.І., Постова В.В. Інноваційні концепції ресторанів у контексті зростання популярності вегетаріанства. Економіка та суспільство, 2024. Вип. 65. URL: DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-65-24> (дата звернення 13.10.2024).