

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра туристичного та готельно-ресторанного бізнесу

На правах рукопису

НЕКЛЕСА АЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ ПІД ВПЛИВОМ
НОВИХ ДІЄТИЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ**

Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Готельно-ресторанна справа
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
Яковлева-Мельник Наталія Георгіївна
Старший викладач

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____

Т.в.о. завідувача кафедри

Дмитро ЛІСНИЙ

(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Дніпро, 2025

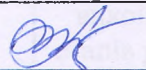
**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра Туристичного та готельно-ресторанного бізнесу
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа
Освітня програма Готельно-ресторанна справа

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
туристичного та готельно-
ресторанного бізнесу _____

(назва кафедри)



Тетяна ТЕСЛЕНКО

(підпис)

10.03

.20.24

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

НЕКЛЕСА АЛІНІ ОЛЕКСАНДРІВНІ

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи Трансформація індустрії гостинності під
впливом нових дієтичних тенденцій

2. Науковий керівник Натадлія Георгіївна Яковлева-Мельник,
старший викладач

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 20.01.2025

4. Мета кваліфікаційної роботи: Дослідження теоретичних питань
формування дієтичних тенденцій, визначення чинників їхнього впливу на
трансформацію індустрії гостинності

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи: _____

– дослідити теоретичні основи харчування та історії розвитку дієтології;

– надати характеристику основних дієт та альтернативних моделей харчування;

– проаналізувати вплив дієтичних тенденцій на розвиток ресторанної галузі

– провести аналіз сучасного стану вітчизняної ресторанної галузі, її проблем, викликів та харчових трендів;

– провести огляд закладів харчування міста Дніпро та проаналізувати меню, що пропонуються;

– охарактеризувати харчові уподобання мешканців міста Дніпро та мотиви обрання закладу;

– дослідити роль організації здорового харчування в ресторанній галузі у

АНОТАЦІЯ

Некlesa А.О. Трансформація індустрії гостинності під впливом нових дієтичних тенденцій / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа (освітньо-професійна програма «Готельно-ресторанна справа»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Вплив нових дієтичних тенденцій на індустрію гостинності є значним. Вони змінюють меню, кулінарні технології та досвід клієнтів. Ресторани, готелі та заклади громадського харчування, які сприймають ці тенденції з креативністю, не просто відповідають очікуванням клієнтів – вони їх перевищують. Застосовуючи різноманітність харчових уподобань, використовуючи кулінарну креативність і розвиваючи культуру інклюзивності та сталого розвитку, заклади можуть не лише процвітати, але й лідирувати у формуванні більш здорового та зі смаком світу. З кожною новою рослинною стравою, з кожним екологічно чистим та органічним інгредієнтом індустрія гостинності не просто подає страву – вона живить харчовий досвід відвідувачів, який резонує з цінностями та прагненнями свідомого суспільства, що шукає вишуканого смаку. Дослідження сучасних трансформаційних процесів у сфері гостинності, що викликані саме зміною харчових уподобань та здоровим харчуванням, є досить актуальними, адже покликані визначити найбільш вагомі чинники та розробити рекомендації щодо їх урахування в філософії бізнесу гостинності.

В розділі 1 кваліфікаційної роботи проаналізовано теоретичні основи дієтичного харчування. Розглянутий зміст теорії харчування та історія розвитку науки дієтології. Надано характеристику основних дієт та альтернативних моделей харчування. Проаналізований вплив дієтичних трендів на розвиток світової індустрії гостинності та її складової – ресторанної галузі.

Розділ 2 присвячений аналізу сучасних дієтичних тенденцій, та їх вплив на сферу гостинності та ресторанну галузь України, зокрема. Проведений огляд закладів харчування міста Дніпра та порівняльний аналіз меню з акцентуванням уваги саме на пропозиції страв здорового харчування та філософії сталого розвитку.

В розділі 3 розроблені рекомендації щодо організації здорового харчування у забезпеченні сталого розвитку, розглянуті питання ролі закладів харчування у реалізації глобальних цілей сталого розвитку. Запропоновано шляхи реалізації концепції здорового харчування методами інноваційних технологій.

Практична значимість одержаних результатів. Отримані результати дозволять власникам закладів харчування міста Дніпра приймати обґрунтовані рішення щодо розвитку власного бізнесу, оновлення концепції закладу з урахування сталого розвитку, враховуючи основні дієтичні тенденції та найкращі світові практики щодо їх врахування.

Ключові слова: ВЕГЕТАРІАНСТВО, ВЕГАНСТВО, ДІЄТА, ЕКОЛОГІЧНІСТЬ, ЛОКАЛЬНІ ПРОДУКТИ, МОДЕЛЬ ХАРЧУВАННЯ, МОЛЕКУЛЯРНА ГАСТРОНОМІЯ, ОРГАНІЧНІСТЬ, ХАРЧОВІ ТРЕНДИ, ЦІЛІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ.

ABSTRACT

Neklesa A. The transformation of the hospitality industry under the influence of new dietary trends / Qualification work for obtaining an educational degree "bachelor" in a specialty 241 Hotel and restaurant business (educational and professional program "Hotel and restaurant business"). VNPZ DHU, Dnipro, 2025.

The impact of new dietary trends on the hospitality industry is significant. They are changing menus, cooking techniques and the customer experience. Restaurants, hotels and caterers that embrace these trends with creativity aren't just meeting customer expectations – they're exceeding them. By embracing a diversity of food preferences, using culinary creativity and fostering a culture of inclusivity and sustainability, establishments can not only thrive, but lead the way in shaping a healthier and tastier world. With every new plant-based dish, with every eco-friendly and organic ingredient, the hospitality industry isn't just serving a dish – it's nurturing a dining experience for diners that resonates with the values and aspirations of a conscious, taste-seeking society. Studies of modern transformational processes in the field of hospitality, which are caused precisely by changes in food preferences and healthy eating, are quite relevant, because they are designed to determine the most important factors and develop recommendations for their consideration in the philosophy of the hospitality business.

Chapter 1 of the qualification paper analyzes the theoretical foundations of dietary nutrition. The content of the theory of nutrition and the history of the development of the science of dietetics are considered. A description of the main diets and alternative models of nutrition is given. The impact of dietary trends on the development of the global hospitality industry and its component - the restaurant industry - is analyzed.

Chapter 2 is devoted to the analysis of modern dietary trends and their impact on the hospitality and restaurant industry of Ukraine, in particular. An overview of food establishments in the city of Dnipro and a comparative analysis of the menu

with an emphasis on the offer of healthy food and the philosophy of sustainable development were carried out.

In chapter 3, recommendations on the organization of healthy food in ensuring sustainable development are developed, the role of food establishments in the implementation of global goals of sustainable development is considered. Ways of implementing the concept of healthy nutrition using the methods of innovative technologies are proposed.

Practical significance of the obtained results. The obtained results will allow the owners of food establishments in the city of Dnipro to make informed decisions regarding the further development of their own business, updating the concept of the establishment taking into account sustainable development and the main dietary trends and the best world practices regarding their consideration.

Keywords: VEGETARIAN, VEGAN, DIET, ENVIRONMENTAL, LOCAL PRODUCTS, FOOD MODEL, MOLECULAR GASTRONOMY, ORGANIC, FOOD TRENDS, SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Dnipropetrovsk University of Humanities

Заголовок

Диплом_НЕКЛЕСА_ПЛАГІАТ

Автор Науковий керівник / Експерт

НЕКЛЕСАЯковлева-Мельник Я.Г.

підрозділ

Dnipropetrovsk University of Humanities

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		4
Інтервали		0
Мікропробіли		44
Білі знаки		0

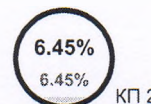
Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



17666

Кількість слів

134307

Кількість символів

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	Копію тексту
1	http://ntu.edu.ua/storage/pages/00000766/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%A2%D0%95%D0%97%20VIII%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%2028.03.2019.pdf	106 0.60 %
2	http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/699/4/Orhanizatsiia_restorannoi_spravy.pdf	75 0.42 %
3	http://elib.hduht.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4357/1/2018.2_%D0%BF%D0%BE%D0%B7.55.pdf	67 0.38 %

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ	14
1.1. Теорії харчування та історія розвитку дієтології	14
1.2. Характеристика основних дієт та альтернативних моделей харчування	22
1.3. Вплив дієтичних тенденцій на розвиток ресторанної галузі.....	28
РОЗДІЛ 2. ДІЄТИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ХАРЧУВАННЯ В РЕСТОРАННІЙ ГАЛУЗІ УКРАЇНИ.....	37
2.1. Сучасний стан вітчизняної ресторанної галузі: проблеми, виклики та харчові тренди	37
2.2.Огляд закладів харчування міста Дніпро та аналіз меню, що пропонуються	42
2.3.Харчові уподобання мешканців міста Дніпро та мотиви обрання закладу	49
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ДІЄТИЧНИХ ТРЕНДІВ В РЕСТОРАННІЙ ГАЛУЗІ.....	61
3.1. Організація здорового харчування в ресторанній галузі у забезпеченні сталого розвитку.....	61
3.2. Реалізація концепції здорового харчування методами інноваційних технологій: молекулярна гастрономія	69
ВИСНОВКИ.....	76
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	83

Метадані

ДОКУМЕНТ

Заголовок

Диплом_НЕКЛЕСА_ПЛАГІАТ

Автор

НЕКЛЕСА

Науковий керівник / Експерт

Яковлева-Мельник Я.Г.

ІД документу

330520088

ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації

Dnipropetrovsk University of Humanities

підрозділ

Dnipropetrovsk University of Humanities

ЗВІТ

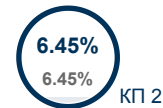
Дата звіту

2/13/2025

Дата редагування

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

17666

Кількість слів

134307

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		4
Інтервали		0
Мікропробіли		44
Білі знаки		0

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

#	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	--	--

1	http://tntu.edu.ua/storage/pages/00000766/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%A2%D0%95%D0%97%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%2028.03.2019.pdf	106 (0.60 %)
2	http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/699/4/Orhanizatsiia_restoranoi_spravy.pdf	75 (0.42 %)
3	http://elib.hduht.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4357/1/2018.2_%D0%BF%D0%BE%D0%B7.55.pdf	67 (0.38 %)
4	СТВОРЕННЯ ТА ПРОСУВАННЯ БРЕНДУ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ СТРУКТУРИ В СФЕРІ ГОСТИННОСТІ 11/27/2024 Vinnytskiy National Agricultural University (Vinnytskiy National Agricultural University)	67 (0.38 %)
5	https://docplayer.net/71534750-Avtor-i-v-zolotuhina-recenzent-kand-tehn-nauk-doc-o-yu-davidova.html	63 (0.36 %)
6	Горшкова.docx 10/3/2022 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	54 (0.31 %)
7	https://pro-consulting.ua/ua/pressroom/rynok-horeca-v-usloviyah-polnomasshtabnoj-vojni	53 (0.30 %)
8	http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/699/4/Orhanizatsiia_restoranoi_spravy.pdf	48 (0.27 %)
9	http://elib.hduht.edu.ua/bitstream/123456789/2528/1/2.%20%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf	44 (0.25 %)
10	https://studopedia.com.ua/1_269069_zagalni-printsipi-dietchnogo-harchuvannya.html	44 (0.25 %)

База даних RefBooks (0.42 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
джерело: Paperity - abstrakty		
1	Національні екокультурні традиції в сучасних рестораних закладах Maryna Bratitsel;	34 (1) (0.19 %)
джерело: Paperity		
2	DIRECTION IMPROVING COMPOSITION THE DAILY SET OF DRY PRODUCTS FOR MILITARY PERSONNEL OF THE NGU ON THE BASIS OF SIMILAR SETS DRY RATIONS OF THE NATO ARMIES Сергій Павленко;	23 (1) (0.13 %)
3	Formation of Modern Theory of Nutrition in the Context of Food Security Synytsyna Halyna A., Fylypenko Olena M.;	17 (1) (0.10 %)

Домашня база даних (0.63 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
4	Диплом_ГУРТОВА_ 5/14/2024 Dnipropetrovsk University of Humanities (Dnipropetrovsk University of Humanities)	94 (8) (0.53 %)

5	Диплом_Новиченкова_ПЛАГІАТ 6/2/2024 Dnipropetrovsk University of Humanities (Dnipropetrovsk University of Humanities)	18 (2) (0.10 %)
---	---	-----------------

Програма обміну базами даних (2.80 %)

#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
6	СТВОРЕННЯ ТА ПРОСУВАННЯ БРЕНДУ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ СТРУКТУРИ В СФЕРІ ГОСТИННОСТІ 11/27/2024 Vinnytskyi National Agricultural University (Vinnytskyi National Agricultural University)	177 (5) (1.00 %)
7	Горшкова.docx 10/3/2022 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	95 (3) (0.54 %)
8	Юдіна Т., Постова В. 8/12/2024 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	88 (3) (0.50 %)
9	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КАФЕ-БАРИВ ЯК ТРЕНДОВОЇ ФОРМИ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА 11/29/2024 Vinnytskyi National Agricultural University (Vinnytskyi National Agricultural University)	36 (3) (0.20 %)
10	Івашина.docx 5/29/2023 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	32 (1) (0.18 %)
11	НУРН/ДІЄТОЛОГІЯ укр.doc 5/7/2019 National University of Pharmacy (NUPH)	23 (3) (0.13 %)
12	ВПЛИВ ГЛОБАЛЬНИХ ІНІЦІАТИВ НА ПРОЦЕСИ УПРАВЛІННЯ В СФЕРІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я 12/21/2023 Odessa National Polytechnic University (ІПСУ, Каф. соціально- гуманітарних наук)	20 (3) (0.11 %)
13	t1m23.sosula 12/13/2024 Kamianets-Podilskyi National University named after I.Ohienko (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка)	18 (2) (0.10 %)
14	zm_2024_604_241_003 8/20/2024 O.M.Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv (O.M.Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv)	5 (1) (0.03 %)

Інтернет (6.19 %)

#	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
15	http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/699/4/Orhanizatsiia_restorannoï_spravvy.pdf	223 (6) (1.26 %)
16	http://elib.hduht.edu.ua/bitstream/123456789/2528/1/2.%20%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf	148 (7) (0.84 %)
17	http://tntu.edu.ua/storage/pages/00000766/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%A2%D0%95%D0%97%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%	119 (2) (0.67 %)

[BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%2028.03.2019.pdf](#)

18	https://pro-consulting.ua/ua/pressroom/rinok-kafe-ta-restoraniv-v-ukrayini-zafiksovano-zrostannya-serednogo-cheka-na-18	96 (3) (0.54 %)
19	https://docplayer.net/71534750-Avtor-i-v-zolotuhina-recenzent-kand-tehn-nauk-doc-o-yu-davidova.html	77 (3) (0.44 %)
20	http://www.usp.biz.ua/?p=11716	71 (3) (0.40 %)
21	http://elib.hduht.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4357/1/2018.2_%D0%BF%D0%BE%D0%B7.5.5.pdf	67 (1) (0.38 %)
22	https://pro-consulting.ua/ua/pressroom/ryнок-horeca-v-usloviyah-polinomasshtabnoj-vojnny	53 (1) (0.30 %)
23	http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/9305/1/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BC%D1%96%D0%B6%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D1%96%D0%B2%20%D1%83%20%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%97%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D1%86%D1%96%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83.pdf	53 (5) (0.30 %)
24	https://studopedia.com.ua/1_269069_zagalni-printsipi-diietichnogo-harchuvannya.html	49 (2) (0.28 %)
25	https://www.slideshare.net/slideshow/8-68048162/68048162	39 (4) (0.22 %)
26	https://uahistory.co/pidruchniki/taglina-health-basics-8-class-2016-ua/13.php	21 (2) (0.12 %)
27	https://ua-referat.com/uploaded/analiz-poshirenih-sistem-harchuvannya/index1.html	16 (1) (0.09 %)
28	https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=257910	15 (2) (0.08 %)
29	http://elib.hduht.edu.ua/bitstream/123456789/2093/1/MB_Cam_роб_Іннов_Рест_Техн_2015.pdf	13 (1) (0.07 %)
30	https://sites.google.com/view/podruhy	12 (1) (0.07 %)
31	https://s02798aba5482ad9b.jimcontent.com/download/version/1490774472/module/5951658059/name/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D0%B3%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%BC%20%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC.pdf	12 (2) (0.07 %)
32	https://donnuet.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/zbirnyk-materialiv-khd2020.pdf	10 (1) (0.06 %)



Список прийнятих фрагментів

#	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-------	---------------------------------------

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ	7
1.1. Теорії харчування та історія розвитку дієтології.....	7
1.2. Характеристика основних дієт та альтернативних моделей харчування.....	15
1.3. Вплив дієтичних тенденцій на розвиток ресторанної галузі	21
РОЗДІЛ 2. ДІЄТИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ХАРЧУВАННЯ В РЕСТОРАННІЙ ГАЛУЗІ України.....	31
2.1. Сучасний стан вітчизняної ресторанної галузі: проблеми, виклики та харчові тренди	31
2.2.Огляд закладів харчування міста Дніпро та аналіз меню, що пропонуються.....	36
2.3.Харчові уподобання мешканців міста Дніпро та мотиви обрання закладу	43
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ДІЄТИЧНИХ ТРЕНДІВ В РЕСТОРАННІЙ ГАЛУЗІ	55
3.1. Організація здорового харчування в ресторанній галузі у забезпеченні сталого розвитку.....	55
3.2. Реалізація концепції здорового харчування методами інноваційних технологій: молекулярна гастрономія.....	63
ВИСНОВКИ	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних умовах функціонування індустрії гостинності, що динамічно розвивається, кулінарні уподобання змінюються, бо суспільство стає все більш свідомим щодо здоров'я та екології. Нові дієтичні тенденції – від веганства та безглютенової дієти до раціонального харчування – займають центральне місце в переліку сучасних харчових трендів та мають суттєвий вплив на організацію роботи ресторанів, готелів і служб громадського харчування. Однією з найбільш значущих дієтичних тенденцій останніх років став сплеск рослинної дієти. Веганство та вегетаріанство, які лише декілька років тому були лише нішами, стали мейнстрімом. Ресторани не тільки включають рослинні страви у свої меню, але й створюють інноваційні, смачні страви, які подобаються широкому колу відвідувачів. Рослинні бургери, веганська випічка та безмолочні десерти стали основними продуктами в багатьох закладах, що обслуговують все більше людей, які дотримуються філософії здорового харчування.

Вплив нових дієтичних тенденцій на індустрію гостинності є значним. Вони змінюють меню, кулінарні технології та досвід клієнтів. Ресторани, готелі та заклади громадського харчування, які сприймають ці тенденції з креативністю, не просто відповідають очікуванням клієнтів – вони їх перевищують. Застосовуючи різноманітність харчових уподобань, використовуючи кулінарну креативність і розвиваючи культуру інклюзивності та сталого розвитку, заклади можуть не лише процвітати, але й лідирувати у формуванні більш здорового та зі смаком світу. З кожною новою рослинною стравою, з кожним екологічно чистим та органічним інгредієнтом індустрія гостинності не просто подає страву – вона живить харчовий досвід відвідувачів, який резонує з цінностями та прагненнями свідомого суспільства, що шукає вишуканого смаку. Дослідження сучасних трансформаційних процесів у сфері гостинності, що викликані саме зміною харчових уподобань та здоровим харчуванням, є досить актуальними, адже

покликані визначити найбільш вагомі чинники та розробити рекомендації щодо їх урахування в філософії бізнесу гостинності.

Аналіз останніх публікацій. Сьогодні велика кількість науковців присвячують свої дослідження системам харчування, їх еволюції та різновидам. Представники медичної галузі досліджують вплив системи харчування на стан здоров'я людини. Питанням дієтичного харчування, його ролі в профілактиці захворювань та збільшенні тривалості життя людини присвячені роботи Павлоцької Л.В., Дуденко Н.В., Йосипенко В., Патратого О.М. та багатьох інших фахівців, які розглядали історію становлення дієтології, нутриціології, досліджували принципи раціонального харчування, види дієт та категорії пацієнтів, яким вони показані, тощо. Головка О.М. досліджувала економічну складову формування сучасних підходів до здорового харчування. Представники харчової галузі – Пешук Л.В., Смоляр В., Янковська М. присвятили свої дослідження етапам формування та розвитку технологічного підходу до лікувально-оздоровчого харчування.

В останні роки з'явилося багато досліджень, присвячених впливу харчових уподобань людини на стан закладів харчування, найбільш цікавими є роботи Юдіної Т.І., Постової В.В. Ґрунтовні дослідження, які присвячені питанням здорового харчування протягом життя, політиці ВООЗ та вітчизняному досвіду його популяризації, проводяться М. Гуліч та її колегами з ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України.

Представники сфери гостинності, і науковці, і гравці ринку гостинності – туроператори, ресторатори та готельєри – розглядають практичні аспекти впливу сучасних харчових трендів на функціонування підприємств сфери гостинності. Самодай В.П., Горшкова Л.О., Павлюк В. М., Ярмолюк Д. І. досліджували не тільки вплив цих трендів на сферу гостинності, а й розглядали сучасні інноваційні технології як відповідь на зміни харчових уподобань людини. Велика кількість закордонних вчених досліджують питання здорового харчування, його ролі у зміні харчових технологій та трансформації ресторанної галузі.

Поряд з цим, більшість вітчизняних науковців розглядають вплив дієтичних трендів на сферу гостинності у довгостроковій перспективі, не акцентуючи увагу на сучасному вкрай важкому стані ресторанного ринку в Україні, вирішенні проблем практичного спрямування та висвітленню позитивних практик трансформації та популяризації здорового харчування, які вже отримали відклик у найвимогливіших відвідувачів.

Мета і завдання дослідження. Метою кваліфікаційної роботи є дослідження теоретичних питань формування дієтичних тенденцій, визначення чинників їхнього впливу на трансформацію індустрії гостинності.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи, автором були вирішені наступні **завдання**:

- досліджено теоретичні основи харчування та історії розвитку дієтології;
- надано характеристику основних дієт та альтернативних моделей харчування;
- проаналізований вплив дієтичних тенденцій на розвиток ресторанної галузі
- проведений аналіз сучасного стану вітчизняної ресторанної галузі, її проблем, викликів та харчових трендів;
- проведений огляд закладів харчування міста Дніпро та проаналізовані меню, що пропонуються закладами;
- надано характеристику харчових уподобань мешканців міста Дніпро та визначені мотиви обрання закладу;
- визначено роль організації здорового харчування в ресторанній галузі у забезпеченні сталого розвитку;
- розроблені рекомендації щодо реалізації концепції здорового харчування методами інноваційних технологій, а саме технологіями молекулярної кухні.

Об'єктом дослідження кваліфікаційної роботи є дієтичні тенденції як чинник впливу на трансформацію ресторанної галузі.

Предмет дослідження є особливості та передумови теоретичних, методологічних та прикладних засад визначення впливу систем харчування на процеси трансформації ресторанної галузі.

Методологічна база роботи формується на основі праць класиків дієтології, економічної теорії та сфери гостинності, джерел наукової, навчальної та періодичної літератури за темою дослідження, монографічних видань та звітів.

Інформаційна база дослідження складається з аналітичної інформації провідних операторів ринку; звітності, документації та даних регіонального ринку гостинності, статистичних даних та аналітичної інформації операторів ринку тощо. Також в якості джерел дослідження виступили праці вітчизняних та зарубіжних науковців в галузі дієтології, нутриціології, гостинності, інновацій в ресторанній галузі та забезпеченні її сталого розвитку.

Методи дослідження. Теоретичною основою дослідження є наукові праці вітчизняних і зарубіжних вчених з питань трансформації ринку гостинності, визначення чинників впливу на розвиток ресторанної галузі. У кваліфікаційній роботі використано спеціальні методи дослідження: монографічний – під час формування мети, завдань, предмету і об'єкту дослідження; структурно-логічний – при вивченні теоретичних аспектів стану використання Інтернет-технологій в індустрії гостинності; аналізу та синтезу – при розробці заходів щодо подальшого напрямку розвитку та майбутніх тенденцій у галузі використання сучасних Інтернет-технологій у діяльності готелю.

Практична значимість одержаних результатів полягає у комплексному дослідженні теоретико-методологічних основ формування систем харчування та їх впливу на трансформаційні процеси в сфері гостинності; розширенні напрямків наукових розвідок з питань сучасних тенденцій в сфері здорового харчування; розроблення рекомендацій щодо визначення ролі ресторанної галузі в реалізації сталого розвитку громади.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків, переліку посилань, який налічує 47 джерел. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

1.1. Теорії харчування та історія розвитку дієтології

У систем харчування та кулінарного мистецтва досить тривала історія. У будь-якого народу світу є найулюбленіші страви, особливі традиції їх приготування та подачі. Ці звички формувалися тисячоліттями, в них є багато того, що є доцільним та відповідає національним звичаям, смакам, способу життя народу та клімату тієї країни, де цей народ мешкає. Харчові звички певної національності треба враховувати та ні в якому разі не можна з ними сперечатися або ігнорувати. Адже, смаки та харчові уподобання не даються нам від народження – вони формуються все життя та відповідають тій культурі, в якій формується особистість людини. Не можна не погодитися із твердженнями науковців, що «...харчування здавна належить до первинних потреб людини, воно забезпечує життєдіяльність будь-якого індивіда, незалежно від соціального статусу та етапів еволюційного розвитку певної держави. Але поряд із тим у різні історичні періоди характер харчування і склад самої їжі змінювалися. Це пов'язано з удосконаленням господарської діяльності, зміною політичних та економічних умов, різними кліматично-географічними особливостями регіонів, розвитком виробничих сил суспільства, релігійними пріоритетами, культурними рівнями розвитку країн, з урахуванням національних звичаїв і традицій та низкою інших чинників» [1, с. 8].

Отже, сьогодні існує багато досліджень щодо впливу харчування на людину, її життя та здоров'я, еволюції та періодизації харчування, оскільки саме «...харчування має вагомий вплив на життя та здоров'я людини, тому що забезпечує ріст та розвиток організму; бере участь у формуванні високого рівня здоров'я та зменшує рівень захворюваності та тяжкості хвороб. Воно сприяє відновленню працездатності, забезпечує репродуктивну функцію,

збільшує тривалість життя та підвищує його якість. Їжа сприяє зменшенню несприятливого впливу екологічних факторів, шкідливих виробничих та побутових чинників. Харчування має питому вігу у лікуванні та профілактиці захворювань» [2, с. 8].

Сьогодні в світі відомо дуже багато різноманітних систем харчування, які об'єднують теоретичні знання та практичні методи, які включають визначені правила вибору та споживання їжі людиною. Ці правила зумовлюють врахування таких чинників: хімічний склад, фізичні властивості, кулінарна обробка продуктів, час та інтервали прийому їжі тощо. Варто зауважити, що системи харчування різних культур можуть мати незначні або, навпаки, суттєві відмінності, а також включати або, навпаки, повністю виключати певні види продуктів харчування. І саме ці відмінності мають суттєвий вплив на традиційні кухні народів світу та відіграють значну роль у кулінарних трендах, які в свою чергу істотно впливають на розвиток ресторанної галузі внаслідок глобалізації та міграції людей. І цей вплив відбувається постійно на протязі всієї історії розвитку ресторанної галузі, починаючи з часів царів Вавилону, коли вперше з'явилися таверни, заїжджі двори та харчевні, закінчуючи надсучасними закладами, відомими у всьому світі. Харчові уподобання вавилонян включали «...фіги й оливки, хліб із ячменю, сир із козячого молока, горох і боби, капусту, подавали також фінікове вино та ячмінне пиво» [1, с. 8], саме це можна було скуштувати в перших закладах харчування Вавилону – тавернах та заїжджих дворах.

З розвитком людства змінювалися й смаки. Розширення географії торгівлі призвело до збільшення кількості та тривалості подорожей, що мало вплив й на розширення мереж харчування, а також до змін у харчових уподобаннях мандрівників, зумовлених різними кулінарними традиціями країн, якими вони подорожували. Науковці стверджують, що саме ці фактори призвели до урізноманітнення харчування, яке пропонувалося мандрівникам на постійних дворах. «... Харчування було різноманітним і калорійним, уживали хліб із пшениці (жито вважали бур'яном), значну кількість овочів,

приправлених прянощами, мигдаль, сливи, груші, яблука, гранати, м'ясо баранини та яловичини. Про ці факти свідчать археологічні дослідження. Улюбленою їжею були риба та морські черепашки» [1, с.9].

У середньовіччі з подальшим розвитком подорожей та зростанням кількості подорожуючих вперше з'явилися «...таверни для простолюду – ординарні, де за загальним столом подавали чергові прості страви без права вибору за фіксованою мінімальною ціною. Це, у свою чергу, зумовило появу так званого меню загального столу (table d'hote). Послуги, що надавалися, були примітивними, здебільшого харчувалися хлібом і м'ясом, іноді рибою, пили пиво» [1, с. 12]. Але ж для заможних мандрівників, «...які звикли жити в комфорті і чекали від постійних дворів кращого обслуговування» і меню, і обслуговування було значно кращим та різноманітним. Отже, «...нормою обслуговування була диференціація гостей на ранги, причому відповідно до рангу подавалися різні страви. Це зумовило появу форми обслуговування за меню порційних страв (a la carte)» [1, с. 14].

Таким чином, історія розвитку людства та культури харчування дала змогу сформуванню два види харчування – традиційне та нетрадиційне. До традиційних видів харчування науковці відносять наступні (рис. 1.1).

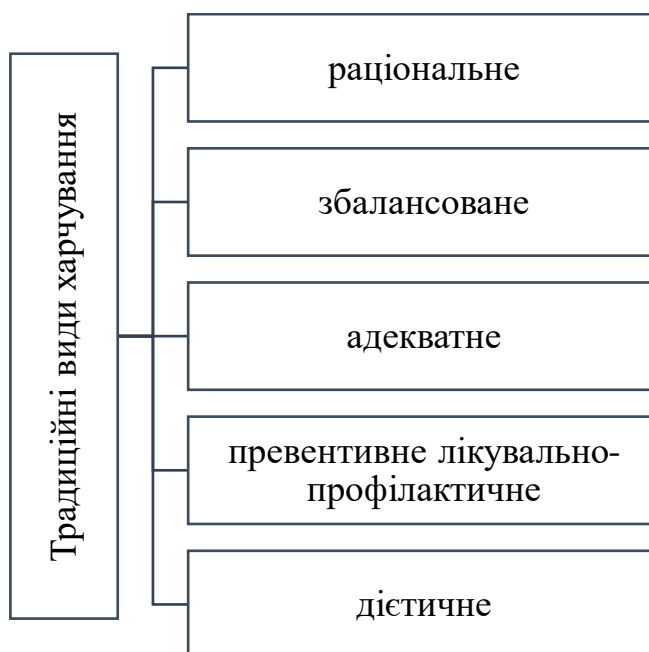


Рисунок 1.1. Різновиди традиційного харчування (складено автором за [3])

Варто зауважити, що традиційні види харчування існують вже давно, вони формувалися впродовж тисячоліть.

До основних видів нетрадиційного харчування науковці відносять: харчування макробіотиків, харчування в системі вчення йогів, роздільне харчування, голодування [3, с. 4]. Також варто нагадати про альтернативні види харчування – вегетаріанство, м'ясоїдіння, сироїдіння та безліч інших самих різних поглядів на харчування.

З огляду на тему дослідження зупинимося більш детально на розгляді особливостей наведених на рис. 1.1. видів саме традиційного харчування, оскільки всі його різновиди об'єднує один чинник – «...вживання продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я» [4].

Раціональне харчування. Засновником цієї теорії вважається Академік К.С. Петровський, який ще у далекому 1980 році визначив, що раціональним вважається таке харчування, яке «...найкраще задовольняє потребу організму в енергії і есенціальних (незамінних) життєво важливих речовинах, причому в даних конкретних умовах його життєдіяльності» [3, с. 6]. На думку сучасних дослідників раціональне харчування – це «...повноцінне харчування людей з урахуванням статі, віку, характеру праці, кліматичних умов та інших чинників. Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття» [5]. Основними принципами раціонального харчування науковці вважають наступні (рис. 1.2).

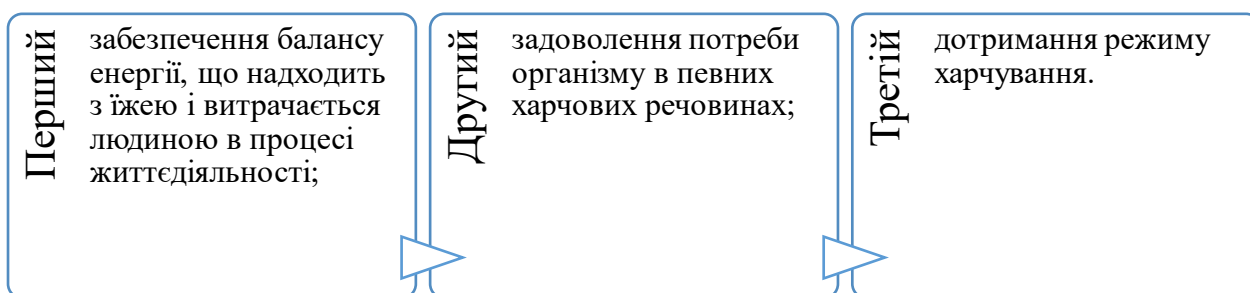


Рисунок 1.2. Основні принципи раціонального харчування (складено автором за [5])

Збалансоване харчування. Науковці зазначають, що основи класичної системи збалансованого харчування були закладені ще у IX ст. Відповідно до цієї системи «...встановлюються норми фізіологічних потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах для різних груп населення» [6]. Далі автор за підсумками досліджень виводить основні положення, на яких вона ґрунтується (рис. 1.3.).

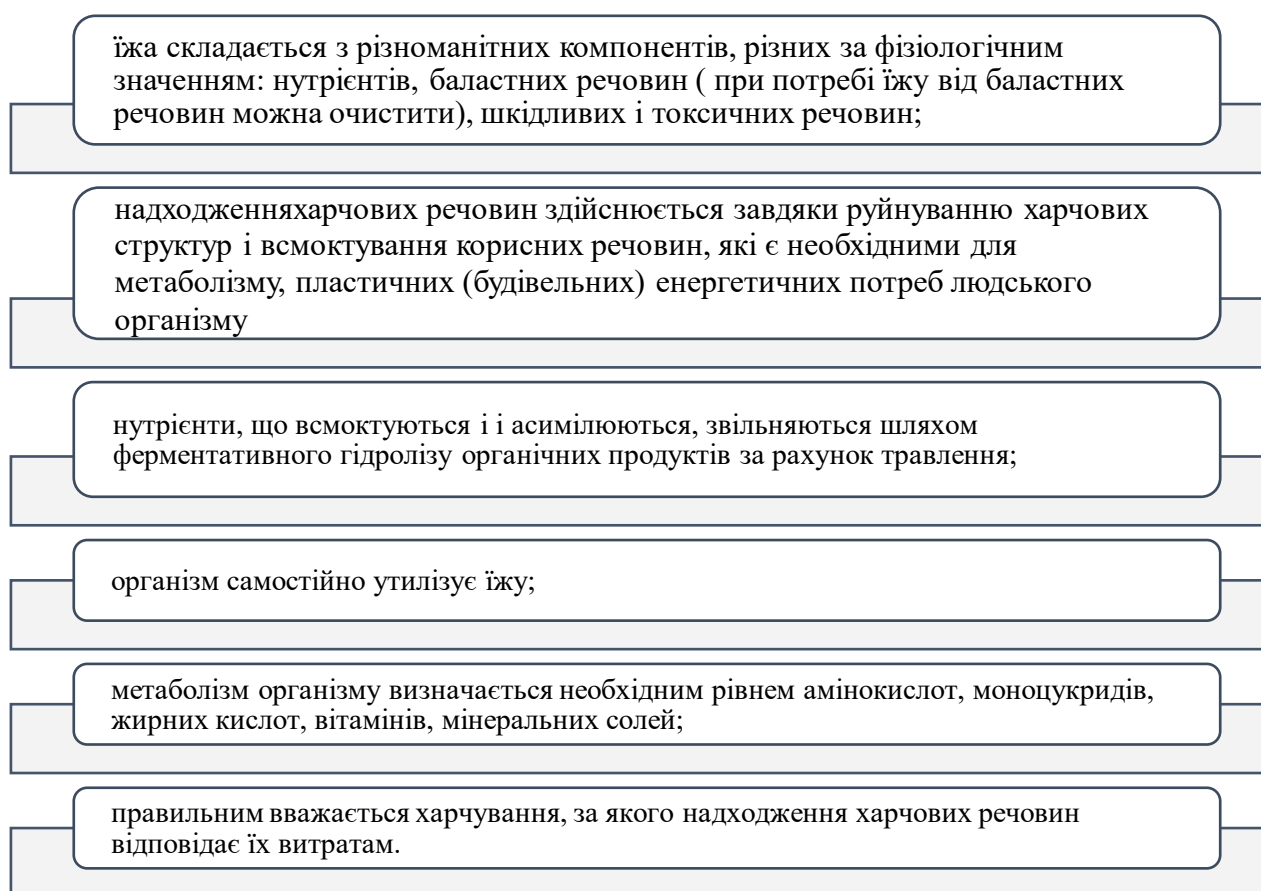


Рисунок 1.3. Основні положення системи збалансованого харчування [6]

Науковці впевнені, що за цією системою «...нормальна життєдіяльність людини можлива за умов забезпечення організму необхідною кількістю енергії й при додержанні оптимальних співвідношень між незамінними компонентами харчування» [3, с. 4].

Ця система розвивалася і призводила до розвитку технологій оброблення сировини та приготування страв, що в певний проміжок часу мав

негативні наслідки для здоров'я людини. Наприкінці ХХ століття була сформована нова теорія збалансованого харчування. Її послідовники та науковці вважали, що «...необхідно розширити асортимент продуктів оздоровчого харчування, виготовлених за принципово новими технологіями або шляхом збагачення традиційних продуктів біологічно активними добавками. Особливу увагу слід звернути на раціональне харчування дітей, а також орієнтувати населення на правильний вибір харчових продуктів для забезпечення оздоровчого ефекту» [3, с. 6].

Адекватне харчування. Ця система харчування стала новим кроком в розвитку системи збалансованого харчування. Відмінністю адекватного від збалансованого харчування стало те, що ця система враховує особливості функціонування травної системи людини (екологічні та еволюційні). Головним досягненням дослідників цієї системи харчування стало твердження, що харчування людини має бути не тільки збалансованим, але й адекватним, тобто відповідати можливостям організму.

Превентивне лікувально-профілактичне харчування. Ця система харчування призначена для людей, які задіяні в роботах зі шкідливими умовами праці. Важливого значення за цією системою харчування мають методи технологічної обробки продуктів і найчастіше застосовують відварювання у воді, приготування на пару, тушкування та запікання. Ця система спрямована на «...виключення можливості проникнення шкідливих речовин з травного каналу у внутрішнє середовище організму людини, тобто зв'язування їх у шлунку або кишках; прискорення виведення шкідливих речовин із організму людини; підвищення загальної опірності організму до шкідливих чинників; захист окремих, найбільш уразливих, систем організму від шкідливої дії токсичних речовин; прискорення або, навпаки, уповільнення обміну токсичних речовин в організмі (з метою недопущення їх до внутрішнього середовища)» [7, с. 23].

Варто зауважити, що ця система харчування має багато спільного з наступним видом, але головною відмінністю цієї системи є те, що воно

застосовується у періоди загострення хвороби. Дієтичне ж застосовується для «...харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням, наприклад харчування у санаторіях-профілакторіях і дієтичних їдальнях» [7, с. 24].

Дієтичне харчування. Науковці стверджують, що головною метою дієтичного харчування є «...вторинна профілактика рецидивів і прогресування хронічних захворювань» [8, с. 59]. На сьогодні дослідники та фахівці-дієтологи виокремлюють три підходи до організації дієтичного харчування залежно від очікуваного результату, тобто кінцевої мети (рис. 1.4)

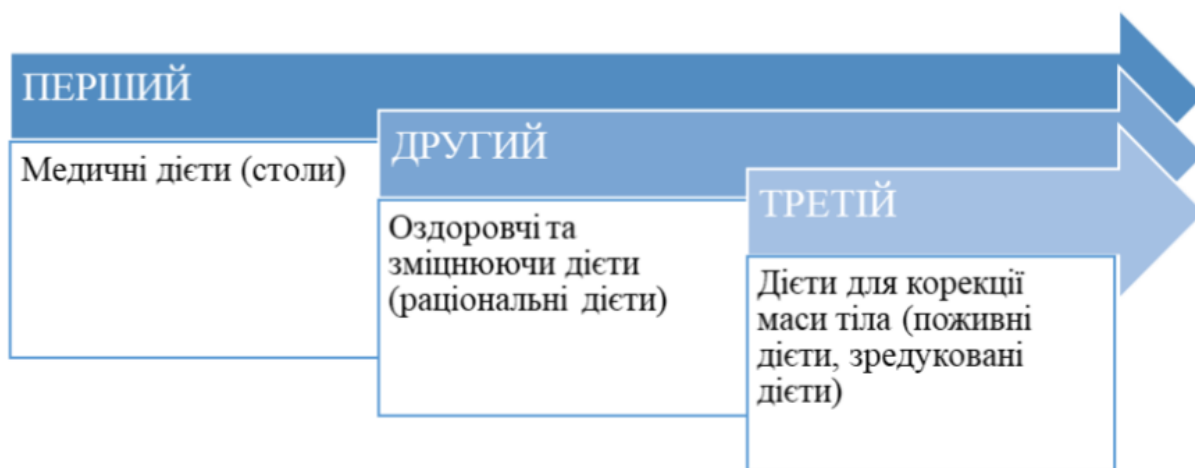


Рисунок 1.4. Підходи до організації дієтичного харчування залежно від очікуваного результату

Зупинимося більш детально саме на цій системі харчування. За влучним твердженням професора В. Смоляра «... основи знань про оздоровчу й лікувальну дію харчових продуктів заклали своїми працями вчені Давньої Греції і Риму... Визначні представники давньої медицини Гіппократ і К. Гален своїми працями заклали основи дієтетики. Гіппократ і його учні залишили письмові джерела про способи використання їжі з лікувальною метою. Під словом «дієта» вони розуміли взагалі здоровий спосіб життя, а також правильне харчування» [9, с. 69].

Розмірковуючи про становлення науки про дієтичне харчування, науковець впевнений, що «...рекомендації щодо лікувального харчування були загалом правильні, ґрунтувалися на багатовікових емпіричних спостереженнях. Але спроби дати пояснення фізіологічним процесам були дуже наївні» [9, с. 71]. На думку професора, саме у XVII ст. відкриття вчених анатомічної будови тіла, мікробів, кровообігу та багатьох інших речей природознавства сприяло активному розвитку лікувальної справи та дієтичного харчування. Наукові доробки В. Смоляра свідчать, що з давніх давен люди навчилися коригувати харчування, зважаючи на індивідуальні особливості людини та перебіг хвороби.

Сьогодні дослідження дієтичного харчування набувають ще більшої актуальності. Вплив оточуючого середовища та розвиток технологій обробки продукції сільського господарства на загальний стан здоров'я сучасної людини викликає занепокоєння фахівців. Зростаюче усвідомлення важливості загальних моделей харчування стимулювало в останні десятиліття не тільки наукові дослідження, але й розроблення різних моделей харчування, які варіюються, наприклад, від вегетаріанської та веганської до низьковуглеводної, палео та безглютенової моделі. Багато з цих моделей мають конкретні цілі (наприклад, загальне здоров'я, втрата ваги, протизапальні процеси) і базуються на різних підходах до створення раціону.

Варто наголосити, що будь-яка система дієтичного харчування має будуватися на загальних принципах:

по перше – енергетична цінність харчування має відповідати енергетичним затратам організму;

по друге – хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах, тому необхідно вживати різноманітні продукти харчування. В склад повноцінного раціону мають бути включені поживні речовини п'яти класів: вуглеводи, жири, білки, вітаміни, неорганічні речовини та мікроелементи;

по третє – необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування.

Таким чином, наука про харчування відносно молода, але з багаторічною історією вивчення їжі, харчування та його впливу на загальний стан здоров'я людини. В останні десятиліття досить активно обговорюються альтернативні (нетрадиційні) теорії харчування, які не вписуються в межі традиційних уявлень, хоча і мають досить глибокі історичні коріння. Кожна теорія харчування має раціональне зерно, але ж для обрання своєї системи харчування людина має знати сильні та слабкі сторони кожної з них і альтернативних у тому числі.

У свою чергу, власник ресторану та шеф-кухар, який відданий традиційним системам харчування, з метою збереження власного бізнесу та створення свіжого та привабливого меню, яке задовольнить відвідувачів з різноманітними смаковими уподобаннями та системами харчування, мають слідкувати за останніми тенденціями у моделях харчування.

1.2. Характеристика основних дієт та альтернативних моделей харчування

В останні десятиліття з'явилося багато нових оригінальних систем та моделей харчування, які не вписуються в межі традиційних уявлень та мають глибокі історичні коріння. І інтерес до них постійно зростає, як з боку медиків та дослідників, так і з боку звичайних людей та рестораторів. Безумовно кожна з моделей має власне раціональне зерно і деякі з них знайшли часткове втілення в сучасних дієтичних рекомендаціях та вплинули на трансформацію ресторанної галузі відродженням тенденцій, зосереджених на стійкості, здоров'ї та креативності.

Як зазначалося раніше, всі підходи до дієтичного харчування науковці поділяють на три групи. Розглянемо їх більш детально.

Медичні дієти або як ще їх називають фахівці-дієтологи – столи – є планом харчування, розробленим відповідно до оптимальних харчових потреб людини з хворобою, розладом або непереносимістю. Медична дієта може бути

призначена лікарем як частина плану лікування захворювань, щоб контролювати або покращити стан. Лікарі можуть призначати лікувальні дієти для підтримки харчового статусу, відновлення харчового статусу, правильного харчового статусу, контролю ваги, збільшення ваги, контролю діабету, зменшення споживання натрію, виключення алергії чи непереносимості тощо. Медичні дієти не є універсальним варіантом. Вони підібрані відповідно до харчових потреб кожної людини. Сьогодні відомо понад 60 видів медичних дієт, серед яких:

- Діабетична дієта – раціон харчування, створений для контролю діабету, зазвичай багатий на поживні речовини та з низьким вмістом жиру;
- Безлактозна дієта – раціон харчування, в якому відсутні молоко та молочні продукти, що містять лактозу. Ця дієта створена спеціально для тих, хто страждає непереносимістю лактози;
- Серцева дієта – раціон харчування, створений для тих, хто має серцеві захворювання або ризику. У цій дієті мало жиру та натрію;
- Дієта з високим вмістом клітковини допомагає позбутися проблем кишечника. Багато лікарів вважають, що дієта з високим вмістом клітковини допомагає людям з діабетом або високим рівнем холестерину;
- Дієта з низьким вмістом жиру та холестерину спрямована на зниження рівня жиру та/або лікування станів, які перешкоджають використанню жиру організмом.

Таким чином, медичні дієти та лікувальні страви, що їх складають, мають не тільки забезпечити саме те, що потрібно організму людини, щоб оптимізувати його здоров'я, але й бути смачними та привабливими. Не можна погодитися із твердженням дослідників: «Їжа повинна мати привабливий вигляд... Привабливий вигляд дієтичних страв, поліпшення їхнього смаку і аромату за допомогою дозволених пряних овочів, зелені, приправ, прянощів набувають особливого значення у дієтах з обмеженням набору продуктів, кухонної солі, переважанням відварених страв. Значні зсуви функцій органів травлення спричиняють зміну хімічних, механічних і температурних впливів

їжі» [8, с. 60]. Варто наголосити, що лікувальна дія такого харчування забезпечується, насамперед, завдяки спеціальним підбором продуктів харчування, визначеними співвідношеннями між основними харчовими продуктами і, насамкінець, обов'язково технологією приготування дієтичних страв (запікання, варіння, виготовлення на пару тощо).

Підсумовуючи можна констатувати, дієтичні страви можуть кардинально поліпшити здоров'я і життя тих, хто їх потребує, а основною метою медичної дієти є підтримка процесу одужання або реабілітації людини шляхом отримання ним необхідних поживних речовин у формі, яка є безпечною та відповідає його стану.

Оздоровчі та зміцнюючі (раціональні) дієти. До цієї групи дієт фахівці відносять дієти, які по суті пропонують змінити спосіб життя та повсякденного харчування, а не лише короткотермінового «курсу». І розраховані ці дієти переважно на здорових людей. Серед основних дієт цієї групи фахівці виокремлюють наступні (рис. 1.5).

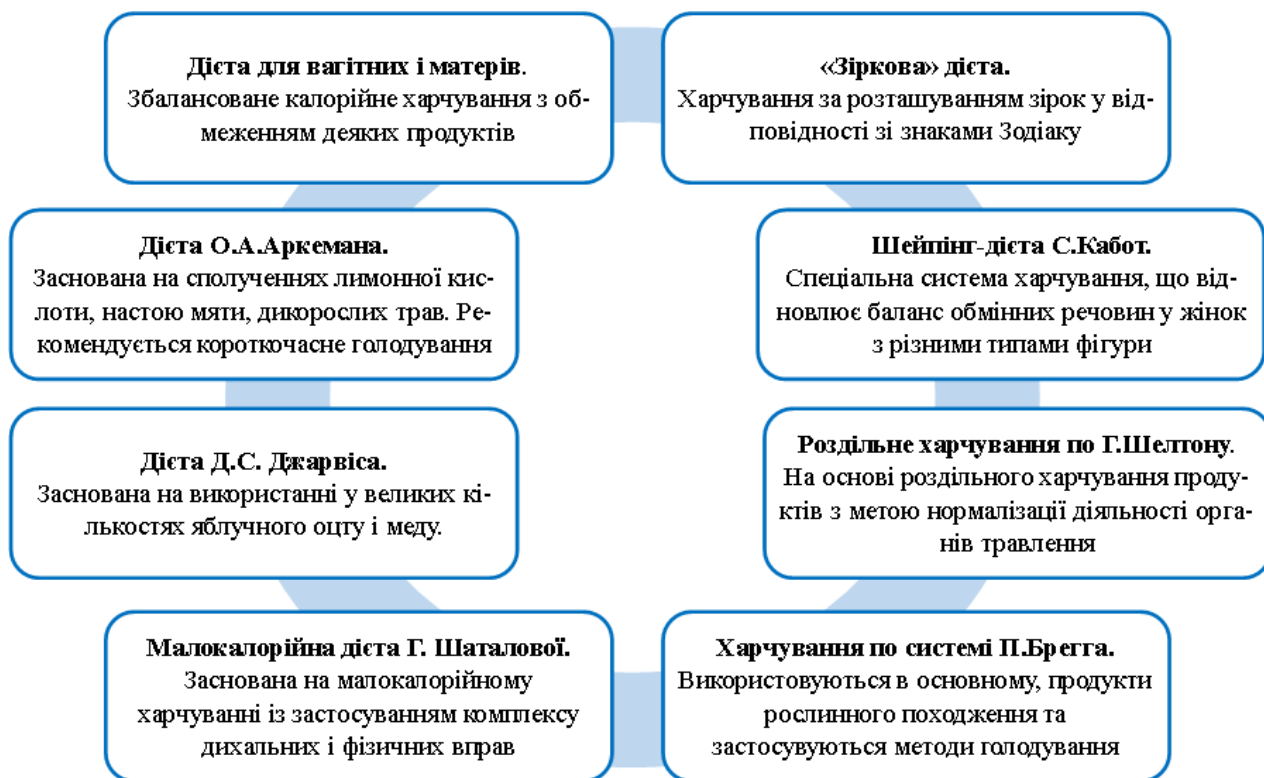


Рисунок 1.5. Характеристика оздоровчих (раціональних) дієт

Отже, помірний їжа продовжує життя, а переїдання тільки шкодить всім і ця проблема є досить актуальною сьогодні. За статистикою, близько 75% сучасного населення страждає від захворювань, так чи інакше пов'язаних з неправильним харчуванням.

Дієти для корекції маси тіла – остання група, яка заслуговує на увагу. Варто зауважити, що в останні роки саме боротьба з ожирінням є ключовою для досягнення Цілей сталого розвитку (далі – ЦСР), зокрема ЦСР 3: забезпечення здорового життя та сприяння добробуту для всіх у будь-якому віці. Це пріоритет, який відображено в Європейській програмі роботи на 2020-2025 роки – «Об'єднані дії для покращення здоров'я». Незважаючи на велику кількість планів дій, спостерігається постійне зростання поширеності надмірної ваги та ожиріння в Європейському регіоні, і жодна держава-член не на шляху до досягнення мети зупинити зростання ожиріння до 2025 року [10].

Сьогодні відома велика кількість дієт для корекції маси тіла, серед яких варто назвати «дієту трьох годин», «дієту Міркіна», «дієту Аткинса (голівудська)», білкову дієту Дюкана, Кето-дієту та одну з найбільш правильних та корисних моделей харчування, яка отримала назву «середземноморська дієта» – дієта передбачає набір продуктів, який збагачений клітковиною, омега 3 жирами та білком.

Отже, дієтичні програми контролю ваги можна розділити на дві фази: втрата ваги та підтримка ваги. Хоча фізичні вправи можуть бути найважливішим елементом програми підтримки ваги, зрозуміло, що дієтичне обмеження є критичним компонентом програми зниження ваги, який впливає на швидкість втрати ваги. Кількість запропонованих сьогодні у світі дієт майже незліченна, але як би вони не називалися, всі дієти складаються зі зменшення певної пропорції білків, вуглеводів (СНО) і жирів.

Поряд з дієтичним харчуванням, особливе місце серед існуючих моделей харчування вже багато років посідають й альтернативні моделі харчування, які ми згадували раніше. І найбільш поширеною моделлю є вегетаріанство. Провідні фахівців в галузі нутриціології зазначають, що

«...вегетаріанство – харчування продуктами рослинного походження. Є три основних види вегетаріанства:

1) суворе вегетаріанство передбачає вживання тільки рослинної їжі у будь-якій кулінарній обробці;

2) лактовегетаріанство передбачає вживання у їжу рослинних і молочних продуктів,

3) лактоово вегетаріанство дозволяє вживання у їжу рослинних, молочних продуктів та яєць» [11, с. 11].

Ці моделі також мають суттєвий вплив на трансформацію ресторанної галузі, оскільки за даними ВООЗ з кожним роком кількість прихильників та послідовників вегетаріанства та веганства зростає. За даними досліджень, проведеними щодо кількості послідовників цих моделей в різних країнах світу, «...у більш заможних країнах спостерігаються вражаючі тенденції, і одна з них – споживання м'яса. Такі країни, як США, ОАЕ та Бразилія, входять до 20 країн світу з найбільшим споживанням м'яса, усі вони споживають понад 160 кг м'яса на людину на рік» [12]. І далі дослідники наводять інформацію про питому вагу людей, які вважають себе вегетаріанцями у розрізі країн світу (рис. 1.6).

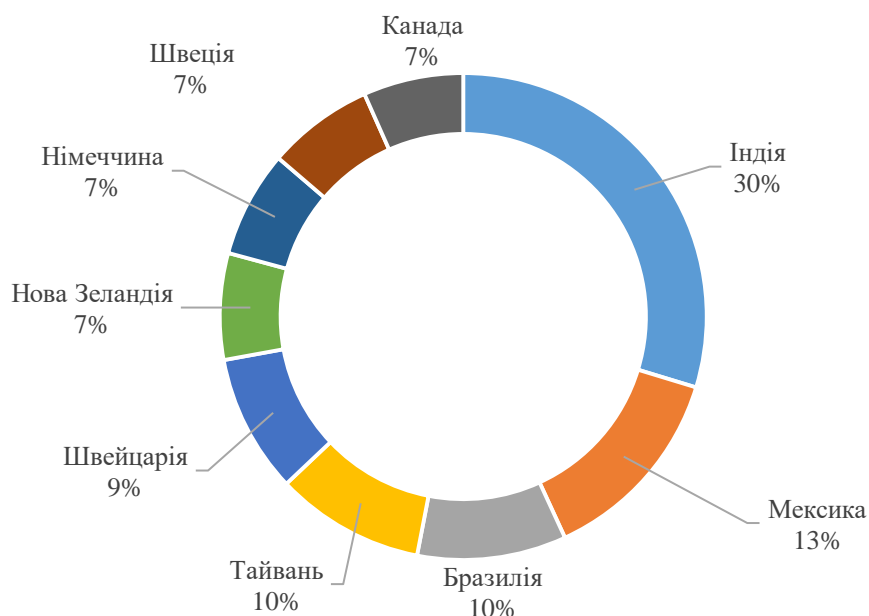


Рисунок 1.6. Питома вага вегетаріанці у всьому світі (ТОП-10 країн)
(складено автором за [11])

За даними досліджень компанії «Great Green Will» США посідають 15-е місце серед світового вегетаріанського населення з 5-8% від загальної кількості. Причинами переходу до вегетаріанства та, навпаки, відходу від цієї моделі харчування науковці називають різні, серед яких найбільш вагомими – релігійні, економічні та соціальні. Найбільш цікавим фактом щодо прихильності до вегетаріанства є те, що найчисленнішими прихильниками та послідовниками цієї моделі є «міленіали» (в основному це люди, які народилися між 1981 і 1996 роками). Саме це покоління відмовляється від споживання м'яса:

- з екологічних причин та заради навколишнього середовища;
- без м'яса харчування корисніше;
- значне покращення здоров'я (вегетаріанці хворіють на серцево-судинні захворювання на 25% рідше) [11].

Серед українців за даними досліджень, проведених Київським міжнародним інститутом соціології на замовлення кампанії UA Plant-Based, «...11% вегетаріанців (людей, які не вживають м'ясо) та 2% веганів (не вживають будь-які продукти тваринного походження, в т.ч. молоко і яйця)» [13]. За підсумками дослідження автори зазначають, що «...дедалі більше українців зацікавлені у зниженні споживання м'яса на користь альтернативних продуктів, виготовлених з рослин. Ідеться про так зване рослинне м'ясо, яке вже з'явилося на українському ринку, рослинне молоко (виготовлене з вівса, рису, гречки тощо) та ін.».

Таким чином, з кожним роком у світі зростає інтерес до впливу нашого раціону на навколишнє середовище, етики та здоров'я. А провідні оператори світового ресторанного ринку, в свою чергу, зважаючи на зростання обізнаності про навколишнє середовище, мають відповідати очікуванням відвідувачів щодо інтегрування екологічних практик у свою діяльність. У звіті

Tastewise «Найбільш руйнівні тенденції харчових продуктів і напоїв 2025 року» виявлено, що інтерес споживачів до екологічно чистих продуктів харчування та напоїв зріс на 18,4% за останні два роки, незважаючи на зростання інфляції [14].

Сьогодні світові гравці ресторанного ринку шукають відповідь на питання: «Як ресторани можуть залучити клієнтів, які піклуються про вплив своїх звичок споживання на навколишнє середовище?». І серед найбільш позитивних практик реагування та світові тенденції харчування дослідники називають: місцеві джерела, скорочення упаковки та харчових відходів, енергозберігаючі методи та маркування вуглецю. Саме ці заходи можуть підвищити прибутковість у довгостроковій перспективі та створити міцну репутацію ресторанному бренду. Більш детально про вплив дієтичних тенденцій на розвиток світової ресторанної галузі в наступному підрозділі.

1.3. Вплив дієтичних тенденцій на розвиток ресторанної галузі

Оскільки все більше і більше людей дотримуються дієти без м'яса, на світовому ринку відбуваються зміни, що відображають нові тенденції. За різними оцінками експертів обсяг продажів рослинного виробництва майже 1,5 мільярда доларів. У США продажі рослинної їжі зросли на 8,1% [12]. Це число означає, що загальний обсяг продажів перевищує 3 мільярди доларів на рік. Напої, що замінюють молочні продукти рослинного походження, планують захопити 40% ринку.

Американський «Інститут економічних і соціальних досліджень» склав вичерпну 45-сторінкову доповідь про економіку та глобальний вплив м'ясної дієти, а саме вегетаріанської. Ось деякі основні моменти їх висновків: понад 1,5 мільярда людей у всьому світі взагалі не їдять м'яса. Однак більше 95% з них їли б м'ясо, якби могли. Це означає, що більшість людей у всьому світі є вегетаріанцями лише з економічних причин. Частково брак

доступності пояснюється тим, що світове споживання м'яса зросло більш ніж на 250% – здебільшого зростання припадає на заможні країни [12].

В іншому дослідженні знаходимо твердження, що «...переконливі докази свідчать про те, що надмірне споживання м'яса шкідливе для здоров'я людини та навколишнього середовища, і що перехід до рослинної дієти є більш стійким. Наприклад, заміна яловичини квасолею в США може звільнити 42% сільськогосподарських угідь у США та скоротити викиди парникових газів на 334 млн.т., досягнувши 75% цільового показника скорочення викидів вуглецю...» [15]. Далі у своїх дослідженнях автори вказують, що «...споживання більшої кількості м'яса, ніж потрібно, також можна вважати марнуванням їжі, оскільки люди, які споживають занадто багато м'яса, потребують додаткових природних ресурсів для виробництва цього м'яса, що призводить до більшого негативного впливу на навколишнє середовище через виробництво більшої кількості їжі» [15].

Глобальний ринок продуктів харчування рослинного походження швидко зростає, прогнозується, що до 2030 року він досягне 161,9 мільярда доларів США порівняно з 29,4 мільярда доларів США у 2020 році (рис. 1.7). Це зростання підкреслює зростаючий попит на продукти харчування рослинного походження та потенційні переваги для ресторанів, які відповідним чином коригують своє меню [16].

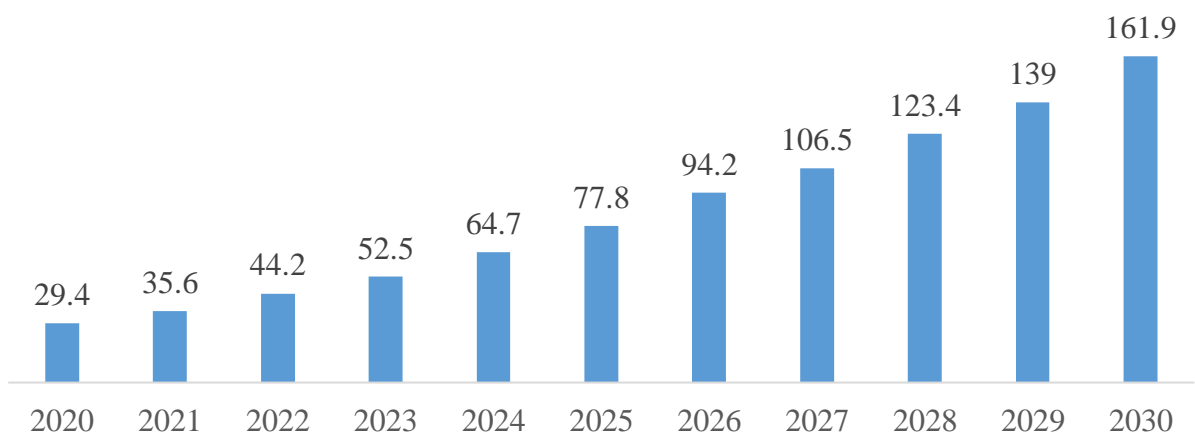


Рисунок 1.7. Динаміка світового ринку харчових продуктів рослинного походження з 2020 по 2030 рік (млрд.дол. США) (складено за [17])

Також позитивну динаміку демонструє ринок функціональної та натуральної здорової їжі. Експерт із досліджень сільського господарства та товарів народного споживання М. Шахбанде, посилаючись на статистичні дані, зазначає, що глобальний ринок функціональної та натуральної здорової їжі суттєво зросте в найближчі роки, досягнувши 38,5 мільярдів доларів США до 2033 року, порівняно з 23,5 мільярдами доларів США у 2023 році. Ця тенденція вказує на зростання інтересу до ресторанів, орієнтованих на здоров'я (рис. 1.8) [18].

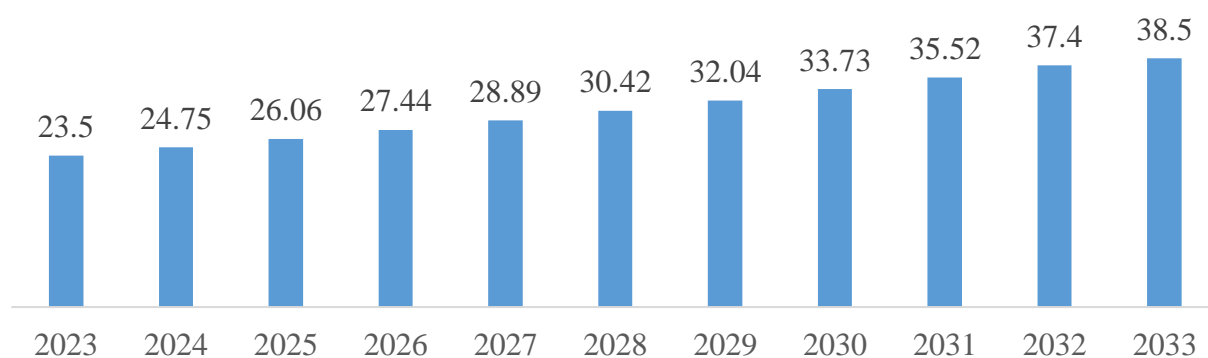


Рисунок 1.8. Ринкова вартість функціональної та натуральної здорової їжі в усьому світі з 2023 по 2033 рік (млрд.дол. США) (складено за [18])

Всі ці дослідження свідчать про те, що коли харчові уподобання такі ж різноманітні, як і кухні, якими вони надихаються, світова ресторанна галузь опиняється на перетині смаку та інновацій. Нові дієтичні тенденції змінюють меню, кулінарний ландшафт і впливають на саму структуру роботи галузі. Безсумнівним є вплив цих тенденцій на сектор гостинності, завдяки все більшому поширенню рослинної дієти до зростаючого попиту на продукти, які не викликають алергенів.

І стає очевидним, що дієтичні традиції в ресторанній галузі призводять до зміни способу приготування, подачі або споживання їжі, її екологічності та органічності. Тенденції в їжі можуть залежати від низки факторів, зокрема соціальних мереж, відомих кухарів і змін у споживчих уподобаннях.

Зупинимося більш детально на цих новаціях в ресторанній галузі, які є відповіддю на поширення дієтичних тенденцій в світі. Серед популярних сьогодні новацій в технологіях приготування їжі, що викликані дієтичними тенденціями та змінами у харчових уподобаннях відвідувачів ресторанів фахівці називають молекулярну кухню – одну «... з найсміливіших та найбільш інноваційних технологій приготування страв, що змінила наші уявлення про гастрономію. Використовуючи хімічні та фізичні процеси, такі як сферизація, гелеутворення або вакуумне приготування (сувід), кухарі можуть створювати унікальні текстури та форми їжі, яких неможливо досягти традиційними методами» [19].

Досліджуючи особливості приготування страв за технологіями молекулярної кухні науковці одноголосні у висновках, що «... молекулярна гастрономія зробила революцію в сучасній індустрії кулінарного мистецтва. Шеф-кухарі в усьому світі випробовують свою креативність, щоб створювати найбільш естетично захоплюючі, дивовижні, інноваційні та захоплюючі страви в поєднанні з промовистими науковими методами, на освоєння яких потрібні роки, як і наукова формула. Для стимулювання сенсорного досвіду споживачів сучасна кухня видобуває смаки з вишуканих інгредієнтів» [20, с. 16]. За результатами проведених досліджень автори стверджують, що «...страви молекулярної кухні є корисними та низькокалорійними, з підвищеним змістом окремих поживних речовин і можуть бути використані в дієтичному харчуванні, – і далі зауважують, – головна відмінність молекулярної кухні від класичної – приготування страв з максимальним збереженням корисних якостей продуктів, поживних, корисних, і що важливо низькокалорійних» [17, с. 19].

Інші дослідники, розмірковуючи про сучасні ресторанный тренди, стверджують, що «...вегетаріанство стає все більш популярним трендом, що впливає на розвиток ресторанного бізнесу. Інноваційні концепції ресторанів, що пропонують смачні та різноманітні вегетаріанські страви, задовольняють потреби сучасних споживачів та відкривають нові можливості для

гастрономічного досвіду» [21]. Не можна не погодитися із зауваженнями авторів, що «...популяризація вегетаріанства як харчового тренду спричиняє трансформацію сучасного ресторанного бізнесу. Збільшення кількості споживачів рослинної їжі створює нові ніші на ринку ресторанних послуг ...» [18]. Підсумовуючи аналіз впливу вегетаріанської моделі харчування на розвиток ресторанної галузі та її трансформації, автори констатують «...впровадження інноваційних концепцій в ресторанному бізнесі сприяє не лише задоволенню потреб вегетаріанців, але й розширенню загальних уявлень про харчування. Вегетаріанська кухня стає все більш доступною, різноманітною та привабливою для широкого кола споживачів» [18].

Варто зауважити, що в розвинутих країнах поступово набуває популярності модель збалансованого підходу до споживання м'яса, яка отримала назву редукційне харчування. Ця модель заохочує скорочення споживання м'яса, молочних продуктів і продуктів тваринного походження без їх повного виключення. Цей гнучкий підхід дозволяє час від часу споживати, зміцнюючи здоров'я, покращуючи навколишнє середовище та етичне харчування без зобов'язань дотримуватися повною мірою рослинної дієти. Адже, дотримуючись балансу між здоров'ям і стійкістю, ця модель заохочує скорочувати споживання м'яса без повної відданості вегетаріанству чи веганству. Цей поміркований підхід набирає популярності, пропонуючи різноманітні рослинні страви, які не поступаються смаком. Для рестораторів це чудова можливість обслуговувати тих, хто піклується про своє здоров'я та хоче насолоджуватися їжею, дбаючи про своє здоров'я та навколишнє середовище.

Поряд з вищенаведеним, не варто забувати й про інші тренди здорового харчування, які також істотно трансформують ресторанну галузь, оскільки саме вона повною мірою залежить від смакових уподобань відвідувачів. Серед цих трендів варто назвати:

Їжа місцевого виробництва: ця тенденція зумовлена бажанням споживачів їсти їжу, вироблену в їхній місцевості. Саме ця традиція активно

підтримується всесвітньовідомою мережею ресторанів швидкого харчування Мак Дональдс по всьому світу. Не виключенням є ресторани цієї мережі, що розташовані в Україні. Понад 60% постачальників продуктів для мережі – це українські виробники.

Екологічна їжа: тенденція зумовлена бажанням відвідувачів ресторанів їсти їжу, вироблену екологічно чистим способом. Цей тренд науковці пов'язують з «...активізацією екологічної свідомості людини, осмисленням особистої відповідальності за збереження населення Землі, яке відбувається завдяки зміні світосприйняття, перегляду культурних цінностей, з метою формування та розвитку екологічної культури XXI ст. як необхідної передумови для еволюціонування цивілізації» [22]. Науковці стверджують, що «...останнім часом, крафтові екологічно чисті продукти все частіше стають основою діяльності чи унікальною частиною закладів ресторанного господарства. Так, крафтове пиво та фермерські м'ясні делікатеси впевнено зайняли місце в меню відповідних ресторанів» [23, с. 34].

Кетогенні дієти. Дієти з низьким вмістом вуглеводів і високим вмістом жиру. Доведено, що ці дієти ефективні для зниження ваги та покращення контролю рівня цукру в крові. Однак їх може бути важко дотримуватися, і вони підходять не всім. Поряд з цим ці дієти мають велику популярність серед спортсменів.

Ресторанна галузь також зазнала значного впливу від зростання бажання молоді вести активний спосіб життя. Молодь готова доплачувати за здорову їжу з такими модними словами, як «без ГМО», «повністю натуральне» або «органічне», що вплинуло на меню ресторанів. Ресторани в містах почали зосереджувати свої маркетингові кампанії на сучасних тенденціях здорового харчування, що призвело до різкого зростання продажів.

Таким чином, сучасні дієтичні тенденції призводять до суттєвих змін в тому, як працює ресторанна галузь, серед основних з них варто назвати:

1) Рослинні та веганські дієти: попит на рослинні страви спонукає готелі та ресторани створювати інноваційні, ароматні страви, які задовольняють зростаючий попит;

2) Пропозиції страв без глютену та дружні до алергенів: ресторанна галузь все більше приймає людей з алергією та підвищеною чутливістю, забезпечуючи безпечні та смачні страви;

3) Зосередженість на здоров'ї та самопочутті: меню оновлюються, щоб включити насичений поживними речовинами корисний вибір страв, який відповідає уподобанням споживачів щодо здоров'я;

4) Міркування сталого розвитку. Екосвідомих відвідувачів приваблюють заклади, які надають пріоритет екологічним джерелам і зменшують свій вуглецевий слід;

5) Персоналізація та налаштування. Задовольняючи різноманітні харчові потреби, ресторани пропонують різноманітні індивідуалізовані варіанти меню, щоб гарантувати, що кожен гість насолодиться власним досвідом.

Підсумовуючи варто наголосити, дієтичні тренди формують сьогодення ресторанної галузі, а ось їх поєднання з технологіями формують майбутнє. Власникам ресторанного бізнесу варто відслідковувати харчові блоги, читати галузеві публікації та відвідувати торгові виставки. Не можна нехтувати й соціальними мережами, щоб відстежувати, про що говорять люди. Гнучкість та адаптивність дасть змогу оперативно реагувати на потреби клієнтів та змінювати меню чи операції, якщо тенденція набирає обертів. Пропозиції різноманітних дієтичних страв (включає страви на рослинній основі, безглютенові та чутливі до алергенів) дасть змогу власнику ресторанного бізнесу якомога більше людей залучити. Також варто зосередити увагу на пропозиції варіантів здорової їжі, яка також є смачною, адже ця тенденція зростає, оскільки все більше людей шукають способи харчуватися здоровіше. Сьогодні екологічність ресторану також має суттєвий вплив на підвищення відвідуваності, це стосується і оздоблення інтер'єру, використання екологічно

чистих інгредієнти, заходи щодо зменшення харчових відходів та використання енергоефективних приладів.

Висновки до першого розділу.

Розгляд теоретичних основ дієтичного харчування, різновидів дієт та історії становлення дієтології, а також впливу дієтичних тенденцій на розвиток ресторанної галузі дав змогу сформулювати наступні висновки:

1) наука про харчування відносно молода, але з багаторічною історією вивчення їжі, харчування та його впливу на загальний стан здоров'я людини. Історія розвитку людства та культури харчування дала змогу сформулювати два види харчування – традиційне та нетрадиційне. У традиційному харчуванні науковці викоремлюють п'ять окремих моделей – раціональне, збалансоване, адекватне, превентивне лікувально-профілактичне, дієтичне. Серед нетрадиційних моделей харчування науковці виокремлюють – вегетаріанство; харчування макробіотиків; роздільне харчування; сиродієння; короткочасне або тривале голодування тощо.

2) в останні десятиліття досить активно обговорюються альтернативні (нетрадиційні) теорії харчування, які не вписуються в межі традиційних уявлень, хоча і мають досить глибокі історичні коріння. Кожна теорія харчування має раціональне зерно, але ж для обрання своєї системи харчування людина має знати сильні та слабкі сторони кожної з них і альтернативних у тому числі;

3) власник ресторану та шеф-кухар, який відданий традиційним системам харчування, з метою збереження власного бізнесу та створення свіжого та привабливого меню, яке задовольнить відвідувачів з різноманітними смаковими уподобаннями та системами харчування, мають слідкувати за останніми тенденціями у моделях харчування;

4) всі підходи до дієтичного харчування науковці поділяють на три групи: медичні дієти (столи), оздоровчі та зміцнюючі дієти (раціональні дієти)

та дієти для корекції маси тіла (поживні дієти, зредуковані дієти). Сам останні мають суттєвий вплив на трансформацію ресторанної галузі, адже їх послідовники сповідують прихильність здоровому способу життя та рослинній їжі, уникнення споживання м'яса та переїдання, вимога до екологічності та органічності. Тенденції в їжі залежать від низки факторів, зокрема соціальних мереж, відомих кухарів і змін у споживчих уподобаннях;

5) сучасні дієтичні тенденції призводять до суттєвих змін в тому, як працює ресторанна галузь, серед основних ми використали: рослинні та веганські дієти; пропозиції страв без глютену та дружні до алергенів; зосередженість відвідувачів на здоров'ї та самопочутті; міркування сталого розвитку; персоналізація та налаштування;

6) оскільки суспільство стає все більш свідомим щодо здоров'я та екології, нові дієтичні тенденції займають центральне місце. Від веганства та безглютенової дієти до раціонального харчування, ці тенденції змінюють спосіб роботи ресторанів, готелів і служб громадського харчування;

7) прозорість є ключовою у реакції ресторанної галузі на нові тенденції в харчуванні. Меню тепер часто супроводжується детальним списком інгредієнтів і методів приготування. Ця прозорість не тільки створює довіру клієнтів, але й гарантує, що люди з дієтичними обмеженнями можуть робити усвідомлений вибір. Заклади, які відкрито повідомляють про свою практику постачання та методи приготування, створюють відчуття довіри та автентичності, залучаючи базу лояльних клієнтів.

Завершуючи аналіз теоретичних основ аналізу дієтичних тенденцій та їх впливу на трансформацію ресторанної галузі варто наголосити, застосовуючи різноманітність харчових уподобань, використовуючи кулінарну креативність і розвиваючи культуру інклюзивності та сталого розвитку, заклади можуть не лише процвітати, але й лідувати у формуванні здорового, уважнішого до стану навколишнього середовища та зі смаком світу. З кожним веганським витвором, кожним зручним для алергенів меню та кожним екологічно чистим інгредієнтом ресторанна галузь не просто подає їжу; це живить

трансформаційний обідній досвід, який резонує з цінностями та прагненнями свідомого суспільства, що шукає смаку.

РОЗДІЛ 2.

ДІЄТИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ХАРЧУВАННЯ В РЕСТОРАННІЙ ГАЛУЗІ УКРАЇНИ

2.1. Сучасний стан вітчизняної ресторанної галузі: проблеми, виклики та харчові тренди

Останні декілька років вітчизняна ресторанна галузь перебуває у постійному подоланні викликів, починаючи з пандемійних років. І найбільшим випробовуванням для ресторанного бізнесу стали три роки військової агресії. Дослідження свідчать, що саме у 2022 році відбулося значне падіння ринку внаслідок «...скорочення загальної кількості на 17,3 тис. одиниць, що становить більше 30%. Найбільше закрилося ресторанів та барів (14,5 тис. закладів), оскільки комендантська година не дозволяє їм працювати у звичний нічний час» [24, с. 7]. Авторка також вказує на істотну зміну форматів закладів: «...на перше місце виходять заклади швидкого харчування (фаст-фуди), пекарні, кав'ярні, частка яких у загальній структурі становить рекордні 38%. Це пояснюється демократичною ціновою політикою даних закладів, оскільки доходи гостей скоротилися в середньому на третину, а у деяких категоріях і більше» [24, с. 8].

Висновки дослідниці знаходять підтвердження й за результатами кабінетного дослідження та опитування рестораторів, проведеного компанією Pro-Consulting. Аналітики компанії зазначають, що «...протягом 2022-2023 рр. український ринок втратив свою частину за рахунок закладів, що залишилися на тимчасово окупованих територіях, або були зруйновані під час обстрілів. Станом на квітень 2024 року, відповідно до задокументованих втрат, в Україні було пошкоджено 157 готелів та ресторанів, в тому числі й через окупацію лівової частини східних та південних регіонів» [25]. Але вже наприкінці 2022 року і на початку 2023 року галузь трохи адаптувалася до умов ведення господарської діяльності під час військової агресії та відключень

електроенергії. Аналітики ринку стверджують, що «... галузь пристосувалась та трансформувалась під впливом воєнних факторів й почала розвиватись у більш безпечних регіонах країни. Так, протягом 2022-2023 років відкрилося близько 2 тисяч нових закладів харчування, найбільше з яких у Львові та області, на Закарпатті, у Чернівецькій та Івано-Франківській областях» [26]. І далі аналітики стверджують, що за даними опитування рестораторів «... кількість кафе та ресторанів у 2022 році зменшилася на 9%. Впродовж 2023 та першого кварталу 2024 року галузь поступово відновлювалась. Кількість закладів харчування на ньому зросла на 15% у порівнянні з 2022-м, проте відвідуваність цих закладів ще не досягла довоєнного рівня» [26].

Аналітики відмітили у 2023 році певне поживлення відвідуваності закладів харчування різних форматів (рис. 2.1.).

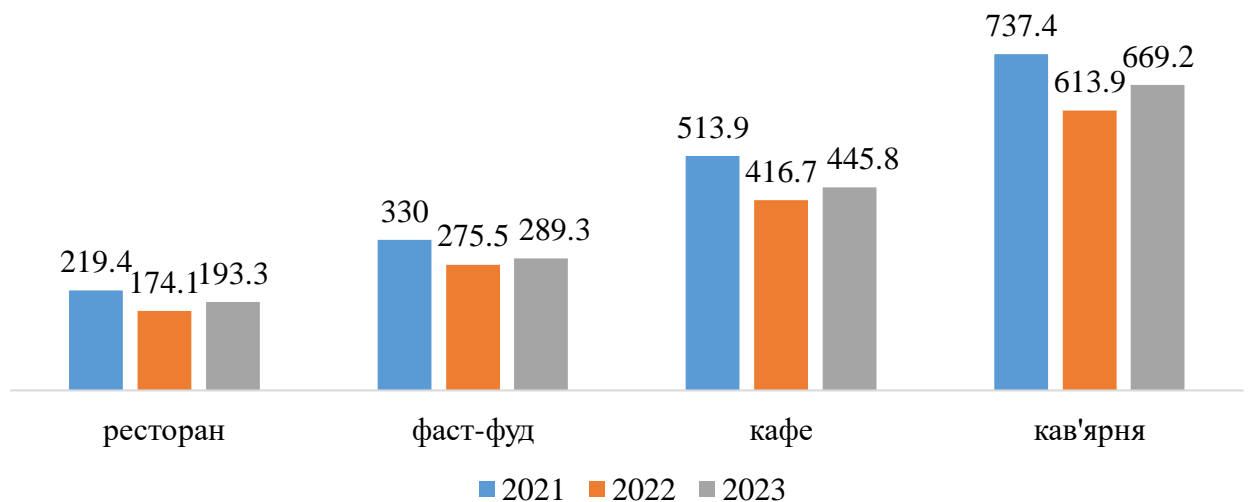


Рисунок 2.1. Динаміка відвідуваності закладів харчування різних форматів у період 2021-2023 р.р. (млн.осіб) (складено автором за [26])

Отже, дані діаграми свідчать, що саме у 2022 році в середньому на 18% знизилася відвідуваність всіх без виключення закладів харчування, але більш істотні втрати відчули ресторани. Адже відвідуваність саме цього формату закладів найбільш суттєво скоротилася (-20,65%). Поряд з цим, і відновилися, і адаптувалися до вкрай важких умов господарювання саме ресторани,

оскільки у 2023 році їх відвідуваність збільшилася до 193,3 млн. осіб., що на 11% більше ніж у 2022 році.

За даними операторів ринку і середній чек у ресторанах у другому півріччі 2023 року в порівнянні з аналогічним періодом 2022 року збільшився більш істотно (рис. 2.2.).

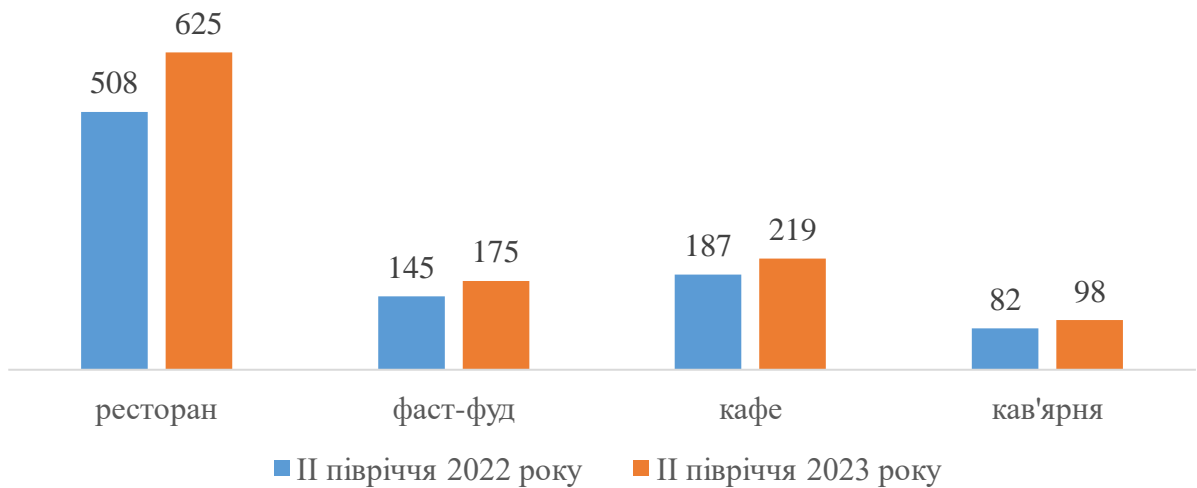


Рисунок 2.2. Середній чек в закладах громадського харчування різних форматів в Україні у II півріччі 2022 року та II півріччі 2023 року, грн.

(складено автором за [26])

Аналізуючи дані, що наведені на діаграмі, можна дійти висновку що драйверами росту середнього чеку стали саме ресторани (+23%) та фаст-фуди (+20,7%). Це пояснюється тим, що поряд зі збільшенням кількості відвідувачів у 2023 році відмічено суттєве зростання вартості послуг ресторанів внаслідок росту цін на сировину із-за порушення логістичних мереж постачання, зростання тарифів на перевезення та енергоресурси, а також інфляційні чинники – знецінення гривні. Щодо зростання середнього чеку фаст-фуду (+20,7%), то це зумовлено в першу чергу тим, що заклади орієнтовані на відвідувачів з середнім рівнем доходу та «...підвищеного попиту на швидку та дешеву їжу (наприклад: шаурма, фаст-фуд)» [26].

Таким чином, вже наприкінці другого року війни ресторанна галузь України відновилася та показала позитивну динаміку фінансових показників,

але, варто зауважити, що це стосується безпечних регіонів України – західних та центральних регіонів та міста Києва. Також оператори ринку відмічають уповільнення динаміки закриття закладів харчування «...оціночна кількість діючих ресторанних закладів в Україні, на грудень 2023 року, приблизно складає біля 21,5-23 тисяч, з яких від 10% до 15% в залежності від регіону країни, почали працювати протягом цього року, – зазначають оператори ринку і далі відзначають, – активне зростання та нові відкриття відбувались у Києві, де протягом року для своїх гостей почали працювати трохи більше 300 нових закладів. Також достатньо висока динаміка нових проєктів у Львові з біля 100 новими проєктами у місті. Протягом 2023 року, нові проєкти достатньо активно відкривали в Одесі – більш ніж 35 закладів, в Черкасах – 24 заклади, в Івано-Франківську та Вінниці – більше 10 проєктів в кожному місті, в Дніпро та Харкові – більше 25 кафе та ресторанів у кожному з міст, а також, Запоріжжя, Чернівці, Суми, Тернопіль, Полтава, Ужгород, Кропивницький, Кременчук, Чернігів, Луцьк, Житомир та інші українські міста, де були відкритті від 5 нових ресторанних закладів» [27].

Щодо асортименту закладів, то від початку військової агресії спостерігається широкий спектр гастрономічних напрямків нових проєктів та переформатування існуючих, але «...трендом крайніх років залишається «зрозуміла» смачна їжа та демократичний формат закладів» [27]. Оператори ринку стверджують, що найбільшу частку ринку займають ресторани з європейською, середньоморською та італійською кухнею, значна частка закладів, які пропонують страви кавказької кухні.

Позитивною, на наш погляд, є тенденція збільшення нових проєктів закладів харчування «...з українською кухнею та її стилізацією» [27] не тільки в межах нашої країни, але й закордоном у країнах Балтії, Польщі тощо.

Ринок та відвідувачі вітчизняних закладів харчування поступово адаптувалися до умов війни і звернули увагу на харчові тренди та традиції. Це зумовлено, в першу чергу, економічними чинниками та загостренням уваги до традиційної української кухні.

Отже, за даними операторів ринку у своїх харчових уподобаннях українці віддають перевагу місцевим продуктам, що зумовлено, в першу чергу, намаганням підтримати вітчизняного виробника. Ресторатори ж у свою чергу таким чином намагаються знизити залежність власного бізнесу від імпортованої продукції, оскільки коливання курсу валют не дають впевненості у здатності отримати прибутки.

За результатами обговорення харчових трендів в Україні на саміті New Food Summit провідні виробники їжі та оператори ресторанного ринку дійшли висновку, що сьогодні українці «...шукають продукти з низьким вмістом цукру, без глютену, а також з високим вмістом білка» [28]. І саме ця тенденція, на думку учасників саміту, призвела до появи на українському ринку харчових продуктів нових брендів, які пропонують «...здорові альтернативи традиційним продуктам» [28]. Також українці, і споживачі, і виробники харчових продуктів, і торговельні заклади, і ресторатори, стали відповідальніше ставитися до екологічного пакування харчової продукції, що призвело до появи біорозкладних матеріалів для вироблення пакування, а також виробництво пакувальних матеріалів із переробленої сировини.

Не залишилися українці осторонь і від всесвітнього харчового тренду споживання функціональних продуктів, які мають додаткову користь для здоров'я. Про це свідчать дані досліджень операторів ринку «...85% українців споживає снеки щодня, і ця цифра зростає. Молодь не розрізняє повноцінну їжу та неповноцінну. Вони вибирають цікаві смачні снеки, інноваційні і білкові. Їм потрібна оптимізація часу, універсальність, функціональність, зручність. Наприклад, у снеках РябChick – 81% білка і 0% вуглеводів. 30 г білка – це 48% від добової його необхідності, тож такий продукт цілком відповідає сучасним потребам українців у снеках» [28].

Набирають обертів онлайн продажі та доставки, оскільки їх зручність та актуальність особливо популярна серед українців внаслідок перебоїв з електропостачанням, тривалих відключень електроенергії та військової агресії.

Отже, підсумовуючи можна дійти висновків, що світові харчові тренди також мають вплив на розвиток ресторанного господарства України та відкривають нові можливості для розвитку нових форматів закладів харчування, які пропонують страви виготовлені з екологічно чистих та органічних продуктів, а також продуктів здорового харчування. Сьогодні українські споживачі фокусують увагу на:

– *Екологічності* – понад 60% українських споживачів більш відповідально ставляться до захисту навколишнього середовища та віддають перевагу виробникам з прозорими та екологічними практиками;

– *Локальності продукції* – саме продукція місцевих виробників доступніша і дає змогу споживачам підтримати вітчизняного виробника, а власникам ресторанного бізнесу знизити імпортозалежність.

Поряд з цим, варто звернути увагу на збереженні навіть в останні роки високого рівня конкуренції в ресторанній галузі, викликах військового стану. Для збереження позицій та отримання конкурентних переваг власникам ресторанного бізнесу вкрай важливо створювати персоналізовані страви та впроваджувати інноваційні технології, спрямовані на приготування безпечних та функціональних страв. Отже, у часи невизначеності люди часто вживають комфортну їжу, яка нагадує їм про щасливіші часи. Ця тенденція передбачає переосмислення класичних страв у сучасному відтінку з додаванням нових інгредієнтів, які відкриють нову смакову палітру традиційної страви.

1.2. Огляд закладів харчування міста Дніпро та аналіз меню, що пропонуються

Незважаючи на війну, заклади харчування у Дніпрі продовжують працювати, адаптуватися та трансформуватися. Лише за роки війни в місті відкрилися понад двадцять закладів різних форматів із пропозицією страв різних кухонь народів світу.

Сьогодні за різними оцінками на гастрономічній карті міста представлені майже всі національні кухні світу: європейська, італійська, єврейська, азербайджанська, азійська, арабська, близькосхідна, вірменська, грецька, грузинська тощо. Найбільш поширені національні кухні за кількістю пропозицій в закладах харчування міста наведено на рис. 2.3.



Рисунок 2.3. Найбільш поширені національні кухні світу, страви яких пропонуються у закладах харчування міста Дніпро (складено автором за [29])

Отже, за даними Інтернет-видання Tomato [29] найбільшого поширення в закладах харчування міста отримала європейська кухня, страви з якої пропонують 394 заклади. Серед найбільш популярних закладів міста варто назвати «Репортеръ» [30], «Артист» [31], «Coast Restaurant & Lounge» [32] тощо. Серед найбільш поширених страв, що пропонуються цими закладами: крудо, тартар, карпаччо, ризотто, салати сезонні, крем-суп, французький суп тощо. Поряд з цим, в цих закладах дуже вдало поєднуються суто європейські страви з елементами національної кухні, що дає дуже позитивні враження відвідувачам.

На другому місті – японська – 175 закладів пропонують національні страви «країни, де сходить сонце»: суші, салати, лапша, японський рис та супи.

Серед найбільш популярних серед містян закладів, які пропонують японські національні страви, варто назвати ресторани «The Rio Club», «Уткабар» тощо.

На третьому місті наша національна кухня, її страви пропонуються у 124 закладах міста. Найбільшою популярністю серед закладів, які пропонують страви виключно національної кухні, варто назвати ресторан готельно-ресторанного комплексу «Хутір» [33]. Серед страв, що пропонуються рестораном закладу: холодець домашній з хроном, помазанки українські, сало різного приготування «сало – наше все», сири фермерські, голубчики за староукраїнським рецептом з вершками, фірмова пшоняна каша з пупками, а також гарячі блюда – борщ хутірський з пампушками, солянка м'ясна, бограч тощо.

У 91 закладі міста пропонуються страви італійської кухні: піца, паста, супи, рибні блюда, що виготовлені за італійськими рецептами. Серед найбільш популярних закладів з високою оцінкою відвідувачів варто назвати *Buoni Fratelli* [34], гриль-бар «Фаєтон» тощо. Заклади зустрічають гостей стильним інтер'єром з середноморським акцентом та широким асортиментом страв, що виготовлені за класичними рецептами з натуральних продуктів, доставлених з Італії, що дозволяє шеф-кухарям закладів створити неймовірне та неповторне багатство смакових відтінків.

Особливе місце в гастрокарті міста посідають заклади, які пропонують виключно грузинську кухню. Головною відзнакою цих закладів є суто грузинська атмосфера: дизайнерське оформлення залу, відкрита кухня та широкий асортимент грузинських страв та алкогольних виробів.

Серед найбільш рейтингових закладів варто назвати ресторан «Мамой клянусь» [35], який розташований в центрі міста і виконаний у стилі грузинського дворики, в дизайні закладу багато дерева, навіть страви подаються на дерев'яних дощечках.

На вході відвідувачів зустрічають адміністратори та вітають грузинською: «Гамарджоба, генацвале!», при цьому вітаються грузинською не тільки адміністратори, а й офіціанти, які обслуговують гостей. В ресторані

панує суто грузинська гостинність: якщо прохолодний вечір – відвідувачам пропонують національні грузинські папахи. Кожний гість закладу додатково до замовлення обов'язково отримає «комплімент від шеф-кухаря».

Родзинкою закладу є відкритість кухні – вона розміщена посеред зали – і кожний відвідувач може на власні очі спостерігати за процесом приготування кучмачі або лобіо. Ще однією особливістю оздоблення тамтешньої кухні є наявність справжньої грузинської печі, в якій готуються страви з яловичини, буженини, курки, а також мучні вироби: хачапурі, ачма, кубдарі тощо.

В меню закладу присутні страви виключно грузинської кухні, що готуються за старовинними грузинськими рецептами. Меню закладу пропонує великий перелік холодних, гарячих та м'ясних страв, а також безліч видів приготовленого на мангалі м'яса та запечених овочів. Ресторан має погреб, в якому представлена широка палітра грузинських вин, що виготовлені за технологією квевра (вироблення в глиняних судинах, закопаних у землю).

Ще один ресторан з автентичною грузинською кухнею – «Пурі Чвені», в ресторані активно просуваються сучасні цінності та тенденції харчування. Адже філософією закладу є: «Турбуємось про наше спільне майбутнє разом. Ставаймо еко-активістами вже сьогодні. В нашому ресторані ви можете придбати багаторазовий посуд і використовувати на доставку з собою. Кращий день почати бути еко – сьогодні» [36]. Страви, що пропонуються в закладі, готуються за старовинними рецептами, які представляють різні регіони Грузії. У закладі також відкрита кухня, на якій робота кухарів виглядає як театральне дійство.

Меню оновлюється дуже часто, щосезонно вводяться страви з сезонних овочів. Серед останніх новинок від шеф-кухаря закладу різноманітні страви з кролика: люля-кебаб з кролика у шоті з міксом салату, хачапурі з кроликом та креветками, суп з кроликом (подається з вафлею та паштетом з кролика) тощо. Отже, кролик – 100% дієтичне м'ясо – корисне, легкозасвоюване та надзвичайно смачне. В грузинській автентичній кухні є дуже багато страв з цього дієтичного м'яса: чахохбілі з кролика, кролик тушкований у вині,

чашушуні тощо. Саме старовинними рецептами з авторською подачею дієтичних страв ресторан заохочує відвідувачів, які дотримуються здорового або дієтичного способу харчування.

Варто зауважити, що за роки війни заклад повністю адаптувався і до зниження купівельної спроможності відвідувачів, і до частих та тривалих відключень електрики, і до змін харчових уподобань гостей. Адже саме цієї осені в оновленому меню представлено багато страв саме дієтичного харчування, а також зроблений акцент на екологічності, локаційності та органічності продуктів, з яких готуються страви. Таким чином, філософія закладу та його асортиментна політика повністю відповідає сучасним дієтичним трендам та харчовим уподобанням містян.

Не можна оминати й заклади харчування міста, які пропонують своїм відвідувачам авторську кухню. Серед найбільш популярних закладів варто назвати ресторан «Кеди мистецтвознавця» [37], що має найвищий рейтинг серед містян та пропонує безліч страв, виготовлених за авторськими рецептами шеф-кухаря ресторану, серед яких сухе м'ясо (Dry Meat (курлячи, свинячі та качині чіпси, прошуто, бастурма, оленіна тощо), м'ясні страви з авторськими соусами, салати із незвичним поєднанням інгредієнтів, авторський суп «Фо Бо» з яловичих хвостів, імбиром, цибулею, яблуками та спеціями тощо. Отже, кухня закладу справляє незабутнє враження на відвідувачів, залишаючи дуже приємний післясмак і бажання повернутися знову.

Також варто зауважити, що великий перелік видів сушеного м'яса в меню ресторану повною мірою відповідають сучасним дієтичним тенденціям та харчовим уподобанням містян. Адже, саме сухе м'ясо є справжньою скарбницею цінних поживних речовин, які підтримують правильне функціонування, розвиток і регенерацію організму людини. Тому цілком зрозумілим є факт того, що саме ці фактори враховані власниками бізнесу та шеф-кухарем закладу й цінуються всіма відвідувачами ресторану, хто турбується про своє здоров'я і добре самопочуття.

Серед закладів міста також 19 закладів, які пропонують веганські та вегетаріанські страви. Найбільш популярними серед прихильників альтернативної моделі харчування (веганської та вегетаріанської) є розглянуті вище ресторани «Репортеръ», «Кеди мистецтвознавця», «Buon Fratelli», а також ресторани «Карусель», «Базилик» та «Уткабар». Серед пропонованих страв варто назвати: гарбузовий суп-пюре, рагу із морквою та брюссельською капустою, пісний борщ із квасолею, нутові котлетки, а також запечені овочі. Всі страви, що пропонуються для відвідувачів, які дотримуються цієї моделі харчування, виготовляються з органічних та екологічно чистих продуктів локальних виробників-фермерів, з використанням очищеної екологічно чистої води.

Варто зауважити, що не тільки веганські та вегетаріанські страви в цих закладах готуються з використанням очищеної води. Сьогодні власники закладів харчування міста приділяють велику увагу якості води, яка проходить багаторівневу систему очищення через вискоелефективні фільтри, що сприяє забезпеченню бездоганної якості продуктів та задоволенню смакових уподобань клієнтів.

Таким чином, аналіз гастрономічної карти міста Дніпра довів, що власники ресторанного бізнесу на третій рік війни адаптувалися до надскладних умов ведення господарської діяльності. Як наслідок карантинних обмежень під час пандемії сьогодні майже кожен ресторан пропонує доставку їжі. В меню закладів представлена майже вся палітра національних кухонь світу. Переважна більшість закладів слідкує за дієтичними тенденціями та оперативно адаптують власні меню до запитів відвідувачів, які дотримуються здорового харчування. Багато закладів поєднують елементи національних кухонь та створюють авторські страви, які користуються неабиякою популярністю серед відвідувачів. Отже, ресторанний бізнес в місті не тільки трансформується до уподобань відвідувачів, але й масштабується, оскільки лише за три роки війни відкрилося багато закладів харчування різних форматів: ресторани, кафе, паби тощо.

На початку війни майже кожний заклад створив так звану «групу безпеки», яка відповідала за розроблення безпекових стандартів для відвідувачів та співробітників ресторанів під час надання послуг харчування, потім додалися вимоги щодо забезпечення закладу генераторами для повноцінної роботи під час тривалих відключень електроенергії.

У багатьох ресторанах міста розрахунки з персоналом за відпрацьований час у першому півріччі 2022 року відбувалися щодня, бо не було впевненості, що завтра все буде добре. Але ресторани адаптувалися, втримали команду, бо переважна більшість з них в перший рік війни працювали ще і в якості «волонтерських кухонь», готуючи страви для бійців на передовій.

Варто також зауважити, що в перший рік війни значно змінилася структура гостей, що призвело до необхідності майже щонеділі переглядати меню та прибрати пропозиції, які були не рентабельними та не користувалися попитом. Але, починаючи з другої половини 2023 року, почали повертатися постійні клієнти, з'явилися іноземці, в переважній більшості журналісти та представники офіційних делегацій, які відвідували місто.

І сьогодні ресторани міста майже повністю задовольняють навіть самих вимогливих відвідувачів, пропонуючи їм страви різних кухонь світу, авторські страви, дієтичні страви, веганські та вегетаріанські страви. Заклади харчування міста намагаються відповідати вимогам відвідувачів щодо екологічності не тільки готових страв, але й посуду, інгредієнтів та води, яка використовується під час їх приготування. І це не слідування моді чи тренду, це вимога часу та філософія виживання ресторанів міста у надважких умовах сьогодення.

Поряд з цим, аналіз меню та склад страв багатьох популярних закладів міста довів, що молекулярна кухня не отримала визнання рестораторами Дніпра та взагалі жодним закладом міста не пропонується.

1.3. Харчові уподобання мешканців міста Дніпро та мотиви обрання закладу

Сьогодні для власників ресторанного бізнесу особливо важливим є розуміння факторів, за якими відвідувачі обирають саме їх заклад. Оскільки саме зворотній зв'язок із відвідувачами дає змогу вибудовувати ефективну комунікацію, оптимізувати операційну діяльність, оновлювати меню та запроваджувати страви, які будуть мати попит та приносити відвідувачам задоволення, а власникам прибутки. На нашу думку, серед головних факторів, за якими сучасний відвідувач обирає той чи інший заклад, є:

- цінова політика закладу;
- інтер'єр закладу;
- привітність персоналу;
- Дотримання гігієнічних норм в закладі;
- смачна кухня та здорова їжа;
- місце розташування закладу.

Чи так це? Ми вирішили провести опитування містян щодо мотивів обрання закладу, з'ясувати думку щодо харчових уподобань та чи мають вони вплив на процес обрання закладу? В опитуванні брали участь респонденти, яких умовно можна розділити на чотири вікові групи:

- молодь – 20-30 років;
- люди середнього віку – 31-40 років;
- люди старше середнього віку – 41-50 років;
- люди старші за 50 років.

Під час опитування, яке проводилося у період новорічних свят, було опитано 110 осіб – 25 осіб (молодь); 33 особи – люди середнього віку; 42 особи – люди старше середнього віку і 10 осіб – люди старше 50 років.

Опитувальник включав 11 питань, серед яких були 4 відкриті питання, умовами решти 7 питань було однієї обрання відповіді із запропонованих в опитувальнику, згідно з власними уподобаннями та моделлю харчування.

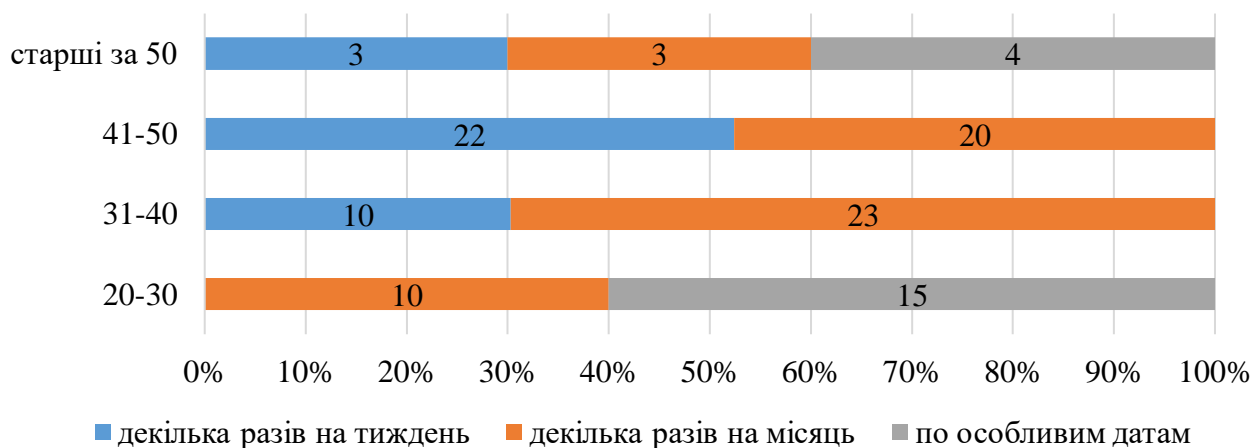


Рисунок 2.4. Частота відвідування закладів харчування (осіб)

Перше питання мало на меті з'ясувати, як часто учасники опитування відвідують заклади харчування (бари, ресторани). Отже, найчастіше заклади харчування відвідують люди від 41 до 50 років, бо більше ніж 50% зазначили, що декілька разів на тиждень вони харчуються в ресторанах.

Серед молоді трохи інша ситуація: майже 40% опитаних бувають у закладах харчування декілька разів на місяць, решта – понад 60% – по особливим датам.

Щодо третьої категорії – людей середнього віку (31-40 років), то серед них значна частка тих, хто відвідує ресторани декілька разів на місяць – майже 70%, решта відвідують ресторани декілька разів на тиждень.

Опитані люди з категорії старшого віку (понад 50 років) розділилися майже порівну: кожний третій (30%) зазначив, що відвідує заклади харчування декілька разів на тиждень, 30% – декілька разів на місяць, а по особливих датах ресторан відвідує 40% з опитаних.

Щодо моделей харчування, то в опитувальнику було сформовано відповідне питання, і серед опитаних виявилися прихильники, як традиційної моделі харчування, так і ті, хто дотримується певної дієти, а також – вегетаріанці. Веганів серед опитаних не виявилось (рис. 2.5).

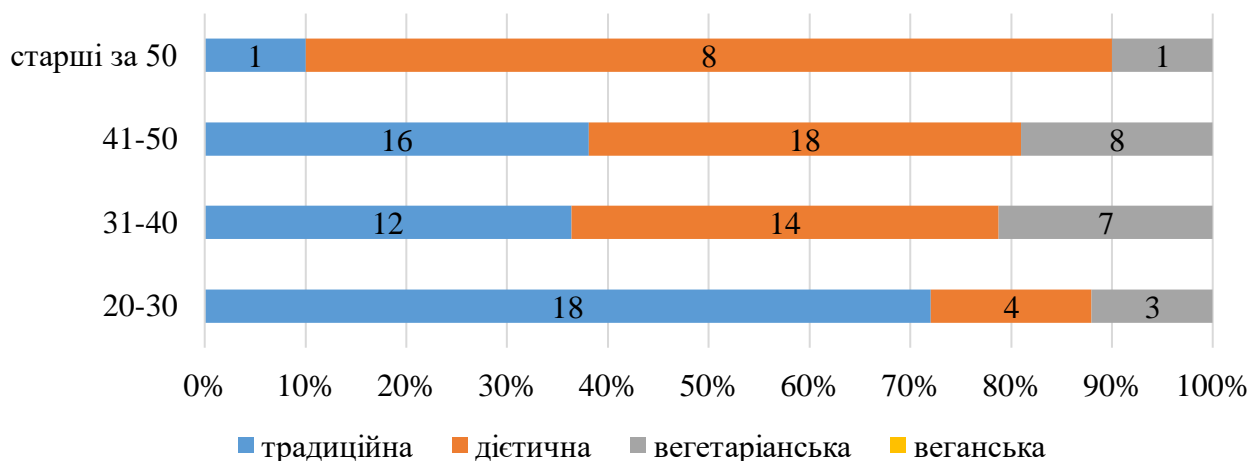


Рисунок 2.5. Моделі харчування опитаних (особи)

Дані опитування свідчать, що серед всіх опитаних майже 40% дотримуються певної дієти і найбільша частка таких – майже 80% – серед людей старше 50 років. Серед молоді їх незначна частка – лише 16%, майже однакова частка 42% серед людей середнього віку (31-40 років) та людей старше середнього віку (41-50 років). Отже, ґрунтуючись на даних відповідях можна констатувати, що в середньому віці люди вже починають піклуватися про власне здоров'я з різних причин (медичні показники, дієтичні тренди, харчові уподобання тощо) та дотримуються певної дієти.

Майже половина (48,2%) опитаних відвідують заклади харчування у вечірні години з метою гарно провести час та повечеряти (рис. 2.6).

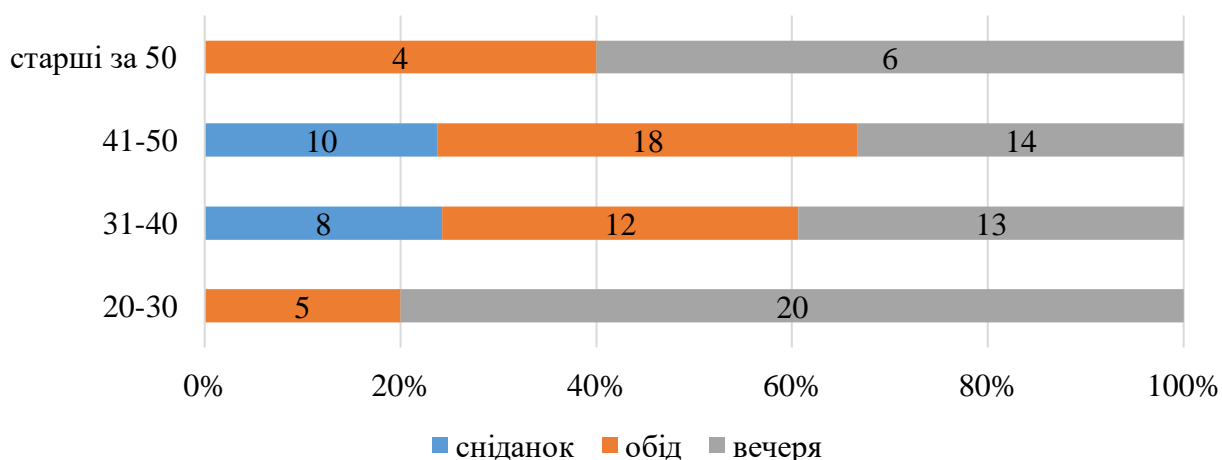


Рисунок 2.6. Розподіл візитів до закладів харчування сніданок/обід/вечеря

Поряд з цим, серед людей середнього віку (31-40 років) та людей старше середнього віку (41-50 років) майже кожний четвертий (24,2% та 23,8% відповідно) відвідують заклади харчування й у ранішні години, що зумовлено діловою активністю та, як правило, призначенням ділових зустрічей у закладах харчування за кавою. Також люди цих двох категорій найчастіше обідають у закладах харчування (36,% та 42,9% відповідно), значна частка тих хто й у вечірні години відвідують ресторани (39,4% та 33,3% відповідно). Щодо людей старшого віку (понад 50 років), то серед опитаних 40% відвідують ресторани в обідній час, а решта – 60% у вечірні години, що також пов'язано з діловою активністю та необхідністю проведення ділових зустрічей.

Щодо середнього розміру витрат за один візит до ресторану, то відповіді опитаних свідчать, що все залежить від того, який заклад, мета візиту, компанія та інше (рис. 2.7).

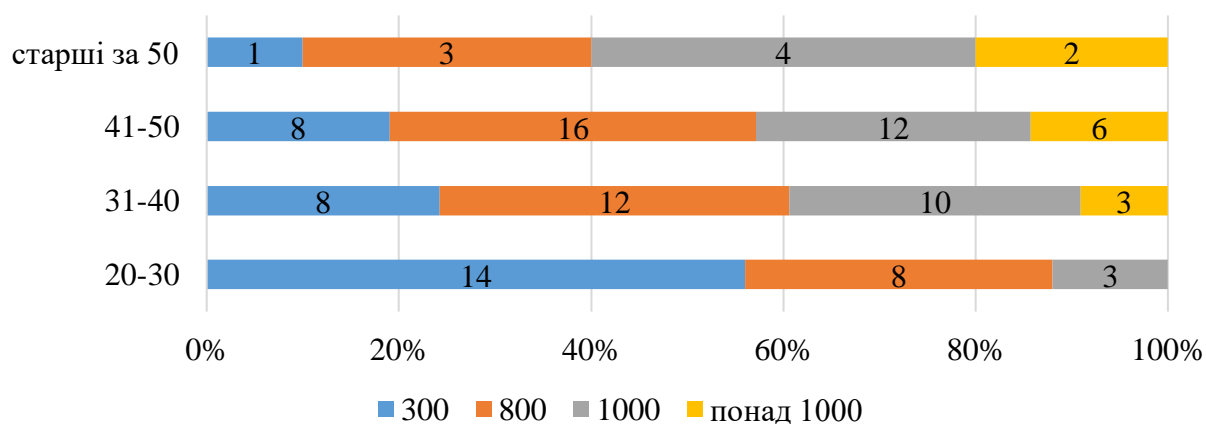


Рисунок 2.7. Розмір витрат під час візиту до закладу харчування

Молодь, як правило, за один візит витрачає в середньому 300 грн., так зазначило понад половина опитаних (56%), незначна частка тих, хто за один візит витрачає 800 грн і лише 12% з них дозволяє собі витратити до 1 тис.грн. під час одного візиту до закладу харчування. Зовсім інша картина серед старших людей. Як свідчать дані діаграми, за один візит до закладу більше половини (51%) людей старше 30 років витрачають понад 800 грн.

Таким чином, середні витрати опитаних збігається з середнім чеком у більшості закладів міста в залежності від часу доби та формату закладу (рис. 2.8).

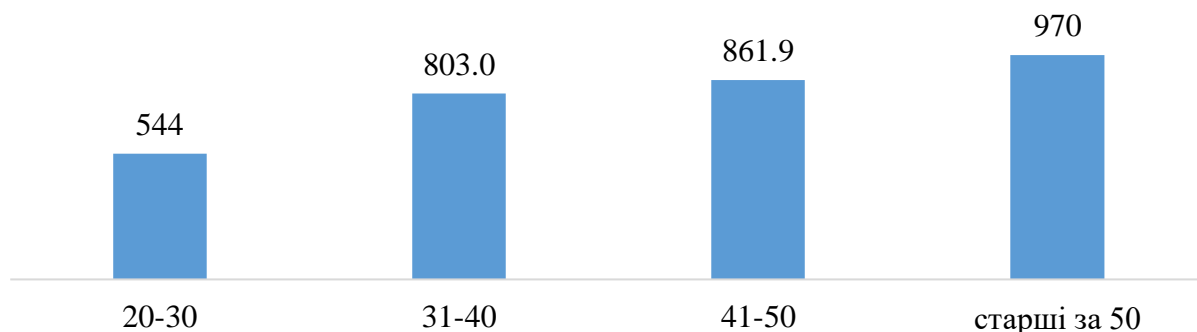


Рисунок 2.8. Середній чек різних категорій опитаних

Треба зауважити, що більшість з опитаних зазначали, що розмір витрат залежить від місця, а також мети відвідування.

В опитуванні серед джерел інформації про заклад пропонувалися сторінки закладів в соціальних мережах (instagram), офіційні сайти закладів, рекомендації друзів – так зване «сарафанне радіо» та репортажі й відгуки блогерів, які в останній час дуже часто публікують на своїх сторінках відео про відвідування того або іншого закладу. Отже, під час прийняття рішення про відвідування того чи іншого закладу харчування половина опитаних (50%) зазначили, що скористалися порадами друзів та відвідали той або інший заклад (рис. 2.9)

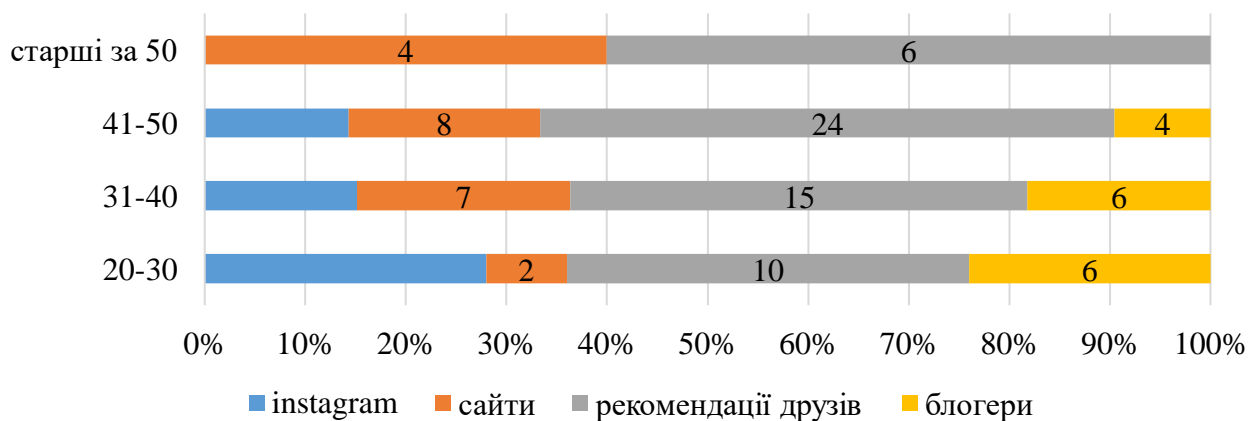


Рисунок 2.9. Джерела інформації про заклад харчування

Майже кожний п'ятий (19,1%) отримує інформацію з офіційного сайту закладу харчування і через сайт бронює столик, якщо запланований візит з друзями чи колегами. 16,4% шукають інформацію про заклади на їх офіційних сторінках в Instagram і 14,5% прислухаються до відгуків відомих блогерів про обслуговування та кухню того або іншого закладу.

Серед опитаних більшість (26,4%) під час обрання закладу орієнтуються на меню, 24,5% дослуховуються до відгуків. Майже кожний п'ятий (19,1%) з опитаних звертає увагу на цінову політику закладу, незначна кількість (10,9%) тих, хто звертає увагу на локацію закладу, віддаючи переваги іншим чинникам. І лише 5,5% оберуть заклад лише тому, що він популярний (рис. 2.10).

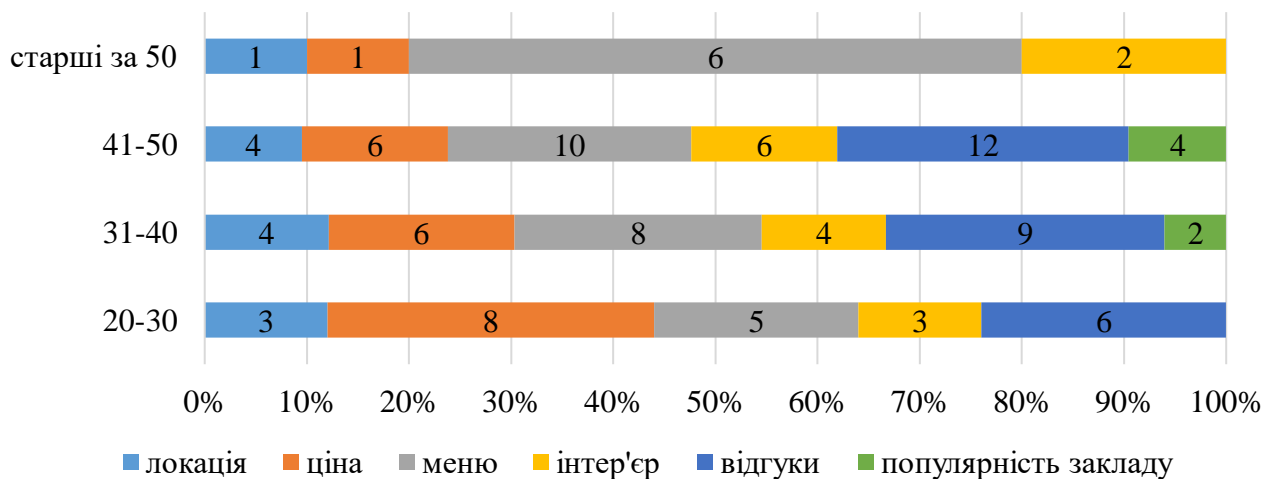


Рисунок 2.10. Першочергові чинники, які мають вплив на вибір закладу харчування

І останнім закритим питанням в нашій анкеті було питання: «На що звертаєте увагу, коли вперше приходите в заклад?» серед запропонованих відповідей: інтер'єр, чистота залу та санітарних приміщень, комунікація з персоналом та наявність і пропозиція фірмових страв. Відповіді учасників опитування розділилися в залежності від вікової категорії, досвіду відвідувань закладів харчування та загальних життєвих цінностей та установок (рис. 2.11).

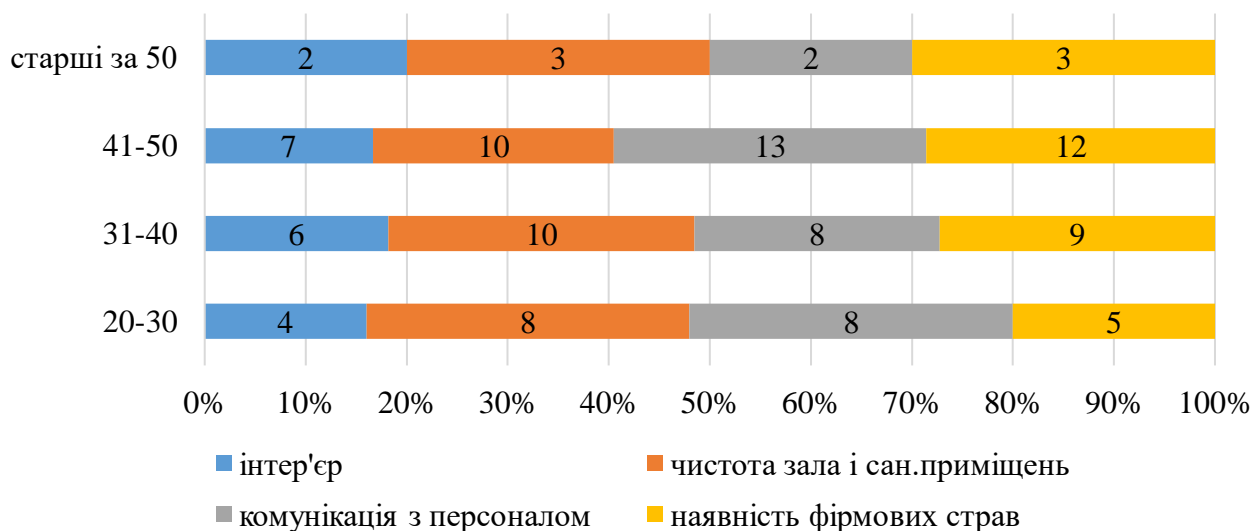


Рисунок 2.11. Чинники, на які перш за все звертають увагу під час першого візиту до закладу харчування

Отже, відповіді опитаних розділилися майже порівну, що дає змогу стверджувати для містян найважливішим є комунікація з персоналом (привітність та професійність) (28,2%), чистота залу та санітарних приміщень (28,2%). Особливого значення приділяють наявності в закладі фірмових страв (26,4%) і лише 17,3% опитаних звернуть увагу на інтер'єр. Таким чином, послуга ресторану, яку оцінюють відвідувачі, виходить далеко за межі виключно страв. Оцінювання охоплює чистоту, привітність команди, оформлення закладу, сервіс і багато інших деталей (музика, запахи), які впливають «на атмосферу».

На відкриті питання було досить багато цікавих відповідей. Були відповіді на кшталт «було б дуже корисним для бізнесу, якби власник або шеф-кухар вів власний блог про заклад та розповідав цікаві історії та гостей, які відвідали заклад, це була б найкраща реклама закладу».

На думку опитаних гарний ресторан – це, в першу чергу, смачна і свіжа їжа, професійний персонал. Саме в таких заклад хочеться повертатися знов і знов. Досить багато відповідей було, які стосувалися концепції закладу та його філософії, адже у гарному ресторані все має бути продумано до дрібниць: від зручності стільця, оформлення залу та меню (паперовий варіант у кривій теці

або сучасний QR code) до оформлення страв, свіжості продуктів, екологічності та інноваційної подачі страв. Були навіть такі зауваження від учасників: «В ресторані дуже хочеться відпочити від телефону і потримати в руках гарно оформлене меню».

Підсумовуючи аналіз відповідей учасників опитування щодо їх харчових уподобань та вимог до закладу харчування можна констатувати: сьогодні відвідувачі закладів харчування в нашому місті досить вимогливі. На перше місце відвідувачі ставлять чистоту закладу, свіжість продуктів, з яких приготовлені смачні страви, а також привітний та професійний персонал. Поряд з цим, майже всі учасники опитування зазначили, що ресторани Дніпра це окрема історія, бо кожний з них має неповторну атмосферу та постійних клієнтів, які завжди повертаються. Різноманітність філософії кожного з них, національних кухонь, які представлені в тому чи іншому закладі, та намагання відповідати сучасним достатньо вимогливим відвідувачам вимагають від власників бізнесу креативності, гнучкості та оперативності у вирішенні питань. І це багатьом вдається, бо заклади трансформуються, запроваджують інновації і в технологіях приготування страв, і оформленні, і в обслуговуванні.

Висновки до другого розділу.

Проведений в межах цього розділу аналіз дієтичних тенденцій в ресторанній галузі України дав змогу сформулювати наступні висновки:

1) Вітчизняна ресторанна галузь в останні роки перебуває в стані постійного подолання викликів, починаючи з пандемійних років. І найбільшим випробовуванням для ресторанного бізнесу стали три роки військової агресії. На початку військової агресії майже третина закладів, особливо у східних регіонах України, були релоковані або взагалі закрилися внаслідок руйнувань та окупації.

2) В перше півріччя військової агресії відвідуваність закладів знизилася на 18%, суттєво змінилася й структура відвідувачів. І лише у 2023 році галузь потроху адаптувалася та почала відновлюватися. Аналітики ринку стверджують про зростання відвідуваності, що відповідно привело до зростання середнього чеку у закладах харчування. Зростання залежало від формату закладу та місця його розташування. Також, саме у 2023 році оператори ринку відмітили уповільнення динаміки закриття закладів, та поступове зростання відкриттів нових проєктів різних форматів, особливо у Львові, Івано-Франківську, Черкасах, Вінниці та інших містах.

3) Харчовим трендом закладів харчування на протязі останніх трьох років залишається «зрозумілі» і смачні страви та демократичні ціни, поряд з цим суттєво збільшилася кількість закладів, які орієнтувалися суто на національну українську кухню.

4) Після періоду адаптації та пристосування до нових умов бізнесу та життя, українці звернули увагу на якість їжі, віддаючи перевагу місцевим виробникам, а також екологічності та органічності страв, що пропонуються в закладах. Внаслідок підвищення самосвідомості та піклування про навколишнє середовище спостерігається активне запровадження екологічної культури в обслуговуванні та споживанні: поява біорозкладних матеріалів для вироблення пакування, а також виробництво пакувальних матеріалів із переробленої сировини.

5) Світові харчові тренди мають суттєвий вплив на розвиток ресторанного господарства України та відкривають можливості для розвитку нових форматів закладів харчування, які пропонують страви виготовлені з екологічно чистих та органічних продуктів, а також продуктів здорового харчування. Сьогодні українські споживачі фокусують увагу на:

– *Екологічності* – понад 60% українських споживачів більш відповідально ставляться до захисту навколишнього середовища та віддають перевагу виробникам з прозорими та екологічними практиками;

– *Локальності продукції* – саме продукція місцевих виробників доступніша і дає змогу споживачам підтримати вітчизняного виробника, а власникам ресторанного бізнесу знизити імпортозалежність.

6) Огляд закладів харчування міста Дніпра дозволяє констатувати, що заклади в місті продовжують працювати, адаптуватися та трансформуватися. Лише за роки війни в місті відкрилися понад двадцять закладів різних форматів із пропозицією страв різних кухонь народів світу. В місті представлено велику кількість національних кухонь світу, але найбільшого поширення отримала європейська, японська, українська та італійська кухні. Огляд закладів дозволив відзначити, що особливе місто в гастрономічній карті Дніпра посідають заклади, які пропонують страви виключно грузинської кухні, що готуються за автентичними рецептами різних регіонів Грузії. Огляд їх меню дозволив з'ясувати, що в закладах активно пропагується здорова та функціональна їжа, присутній значний перелік дієтичних страв, а також пропонуються страви для відвідувачів, які дотримуються альтернативних моделей харчування – вегетаріанство та веганство.

7) Майже всі досліджені заклади оновлюють меню щосезонно та вводять сезонні страви, акцентують увагу відвідувачів на екологічності, локаційності та органічності продуктів, з яких готуються страви. Переважна більшість власників ресторанного бізнесу в якості постачальників обрали місцевих фермерів, перш за все задля зниження імпортозалежності та забезпечення відповідності вимогам відвідувачів щодо локаційності продуктів, з яких готуються страви.

8) Близько 35 закладів міста пропонують відвідувачам авторську кухню, яка пропонує різні види дієтичних страв, запечених овочів та сушеного м'яса (Dry Meat), що повною мірою відповідають сучасним дієтичним тенденціям та харчовим уподобанням містян. 19 закладів міста пропонують містянам веганські та вегетаріанські страви, серед страв, що пропонуються, різноманітні овочеві супи-пюре, овочева рагу з поєднанням незвичних інгредієнтів у вигляді приправ.

9) Аналіз гастрономічної карти міста Дніпра довів, що власники ресторанного бізнесу на третій рік війни адаптувалися до надскладних умов ведення господарської діяльності. Як наслідок карантинних обмежень під час пандемії сьогодні майже кожен ресторан пропонує доставку їжі. В меню закладів представлена майже вся палітра національних кухонь світу. Переважна більшість закладів слідує за дієтичними тенденціями та оперативно адаптує власні меню до запитів відвідувачів, які дотримуються здорового харчування. Багато закладів поєднують елементи національних кухонь та створюють авторські страви, які користуються неабиякою популярністю серед відвідувачів.

10) Заклади харчування міста намагаються відповідати вимогам відвідувачів щодо екологічності не тільки готових страв, але й посуду, інгредієнтів та води, яка використовується під час їх приготування. І це не слідування моді чи тренду, це вимога часу та філософія виживання ресторанів міста у надважких умовах сьогодення.

11) З метою з'ясування питання, чи відповідають ресторани міста очікуванням містян було проведено опитування, в якому взяли участь 110 осіб різних вікових категорій. Серед опитаних виявилось майже 43% тих, хто дотримується традиційної моделі харчування, 40% тих, хто дотримується за різних причин певних видів дієт та трохи більше 17% вегетаріанців.

12) Аналіз відповідей анкетування дав змогу констатувати, що містяни відвідують заклади харчування в переважній більшості випадків для зустрічей з діловими партнерами, друзями. Серед джерел інформації про заклади харчування під час прийняття рішення про відвідування половина опитаних звертають увагу на поради друзів, поряд з цим основними джерелами виступають офіційні сторінки закладів в соціальних мережах, сайти, спеціалізовані платформи тощо.

13) Під час першого візиту до закладу переважна більшість учасників опитування звертають увагу на: комунікацію з персоналом (привітність та професійність) (28,2%), чистоту залу та санітарних приміщень (28,2%).

Особливого значення приділяють наявності в закладі фірмових страв (26,4%) і лише 17,3% опитаних звернуть увагу на інтер'єр. Сьогодні відвідувачі закладів харчування в нашому місті досить вимогливі. Звертають увагу на свіжість продуктів, з яких приготовлені смачні страви, дуже поцінують привітний та професійний персонал, який може порекомендувати ту чи іншу страву, оперативно та ввічливо обслужити. Поряд з цим, майже всі учасники опитування зазначили, що ресторани Дніпра мають неповторну атмосферу та постійних клієнтів, які завжди повертаються.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ДІЄТИЧНИХ ТРЕНДІВ В РЕСТОРАННІЙ ГАЛУЗІ

3.1. Організація здорового харчування в ресторанній галузі у забезпеченні сталого розвитку

Зарубіжний досвід організації здорового харчування у ресторанах, кафе та барах сьогодні має дуже багато позитивних практик, на які варто звернути увагу вітчизняному ресторанному бізнесу. Після пандемії COVID-19, світова ресторанна галузь активно відновлюється та трансформується згідно з уподобаннями своїх відвідувачів та відповідно до Цілей сталого розвитку, ухвалених Організацією Об'єднаних Націй у 2015 році [38].

Ні для кого не секрет, що за кордоном мешканці великих міст та містечок полюбляють їсти поза домом, при цьому не бачать причин, чому це не може бути здоровим харчуванням. Наприклад, в США є ресторани, які активно пропагують здорове харчування та пропонують страви з низьким вмістом жиру, солі та холестерину, які позначають в меню значком серця. Також дедалі частіше в меню ресторанів поряд з описом страви власники стали додавати опис способу приготування (запечене, смажене, на грилі, пашот, приготоване на пару, у власному соку, садовий свіжий) та кількість калорій в одній порції, що також свідчить про піклування про здоров'я нації та дотримання філософії здорового харчування. Для таких ресторанів давати відвідувачам інформацію про калорії та інші подробиці харчування стало вже стандартом комунікації з гостями, оскільки цей крок сприяє зміцненню довіри клієнтів і підвищенню іміджу ресторану, як закладу, що піклується про своїх гостей та навколишнє середовище.

З огляду на тему дослідження цікавими є рекомендації Асоціації стійких ресторанів (The SRA) щодо запровадження в ресторанах здорового, стійкого харчування. Члени The SRA впевнені, що «...заради нашого здоров'я та

здоров'я нашої планети нам терміново потрібна зміна способів виробництва, вибору та споживання їжі» [39].

Асоціація впевнена, що здоров'я планети тісно пов'язане зі здоров'ям її людей – і нинішні системи харчування терплять невдачу в обох. Понад 40% населення світу не може дозволити собі здорову їжу, а кожна п'ята смерть пов'язана з неправильним харчуванням. У той час як 783 млн. людей у всьому світі страждають від голоду, понад 2,6 млрд людей страждають надмірною вагою або ожирінням. У той же час спосіб, у який виробляється та споживається їжа, є однією з найбільших причин кліматичної кризи, що призвело до приблизно однієї третини загальних глобальних викидів парникових газів.

Цілком влучним є твердження представників Асоціації, що людству терміново потрібна зміна способів виробництва, вибору та споживання їжі. Вкрай потрібні продовольчі системи, які не сприятимуть кліматичній кризі, а натомість працюватимуть над відновленням тієї шкоди, яку вже завдано навколишньому середовищу. У той же час необхідно забезпечити, щоб населення світу, яке зростає, не тільки було нагодованим, але й відповідним чином харчувалося. Посилаючись на дані звіту Всесвітнього фонду природи [40], автори стверджують «... Перехід до здорового та більш стійкого харчування може сприяти переходу до відновлюваного сільського господарства та допомагати відновленню природи шляхом зменшення тиску на землю та покращення стану ґрунту. Масштабне запровадження також принесе користь як людям, так і планеті, зменшивши тягар захворювань та ожиріння для системи охорони здоров'я» [39]. Також Асоціація повною мірою погоджується із рекомендаціями авторів звіту WWF Livewell за 2023 рік щодо необхідності «... значно скоротити наші викиди парникових газів і наш вплив на світ природи – і для досягнення цього знадобиться прийняти здорові, стійкі дієти» [39].

Погоджуємося із висновками експертів Асоціації, що саме сектор гостинності відіграє ключову роль у стимулюванні вкрай необхідного

переходу до здорового, стійкого харчування. Від ресторанів, готелів, барів і кафе до робочих місць, університетів та інших навчальних закладів, цей сектор відповідає за харчування мільйонів людей щодня.

Оскільки сьогодні науково доведено, що харчове середовище має величезний вплив на вибір клієнтів у закладах харчування, тому саме заклади сфери гостинності здатні змінювати спосіб харчування людей. Адже ресторани відіграють певну роль у створенні харчових тенденцій, вони також можуть формувати соціальні норми в довгостроковій перспективі, які потім можуть відфільтруватися, щоб інформувати споживачів про вибір їжі, коли їдять вдома. На нашу думку, саме заклади харчування забезпеченням належного харчування мають відігравати провідну роль у реалізації цілей сталого розвитку щодо фізичного здоров'я людей у громаді. Влучним з цього приводу є зауваження Жара Г.І., яка зауважує, що «... цілі сталого розвитку, пов'язані з голодом (ЦСР 2) та відповідального споживання (ЦСР 12), також впливають на фізичне здоров'я людей. Забезпечення доступу до належного харчування, різноманітної та збалансованої їжі сприяє запобіганню недоїдання та забезпеченню оптимального рівня фізичного розвитку, підтримує імунітет та загальне фізичне самопочуття» [41].

Таким чином, харчові тенденції та дієтичні тренди формуються і відвідувачами, і ресторанами завдяки ефективно побудованій комунікації та зворотного зв'язку. Адже саме ресторани мають розробляти меню відповідно до наукових рекомендацій або вказівок у сфері охорони здоров'я та пропагувати споживачам вибір здоровішого меню – і це в майбутньому принесе значні переваги перед конкурентами. Ресторанний бізнес, що вибудовує та підтримує імідж сучасного закладу, який пропонує виключно здорові та стійкі страви, може отримати додаткові переваги щодо задоволення зростаючого попиту на здорову їжу – креативну та смачну – завдяки досвіду персоналу та ланцюжку поставок від постачальників, які також підтримують екологічність та органічність у власному виробництві продуктів харчування.

Сучасні закордонні дослідження щодо ідеальної глобальної схеми харчування дійшли висновку, що вона має бути гнучкою та складатися переважно з овочів, фруктів, цільного зерна, бобових, горіхів і ненасичених олій. Ця схема має включати низьку або помірну кількість морепродуктів і птиці, а також містити мінімальну кількість червоного м'яса, обробленого м'яса, доданого цукру, очищеного зерна та крохмалистих овочів.

Влучним є твердження експертів Всесвітнього фонду природи, які висловлені у звіті 2023 року «Sustainable eating: pulling the levers in food service», що «...клієнтів неможливо підштовхнути до досягнення бажаного впливу на стале харчування, якщо в меню немає смачних, доступних, культурно відповідних, поживних і екологічно чистих страв» [42]. Адже споживання здорової їжі та вибір страв згідно зі схемою здорового харчування починається з опису в меню і дуже важливо, щоб стимул до заохочення здорового харчування надходив від власників ресторанного бізнесу та просувався на кожному рівні. Саме власник ресторану має стати лідером, коли справа доходить до встановлення чітких цілей щодо прихильності здоровому харчуванню, пропозиції екологічно чистих та поживних страв, а також визначення відповідальних за ці цілі та встановлення планів дій і вимірюваних критеріїв для підвищення підзвітності.

Розглянемо рекомендації щодо способів визначення факту, що ресторан готує здорові страві відповідно до Цілей сталого розвитку. Ці рекомендації розроблені експертами Асоціації стійких ресторанів (The SRA) та спрямовані на заохочення більшої кількості гостей ресторану до вибору здорових, екологічних та органічних страв в асортиментній політиці, філософії та концепції ресторану та в самому меню. Отже, експерти вважають, що це можна зробити за декілька кроків (рис. 3.1).

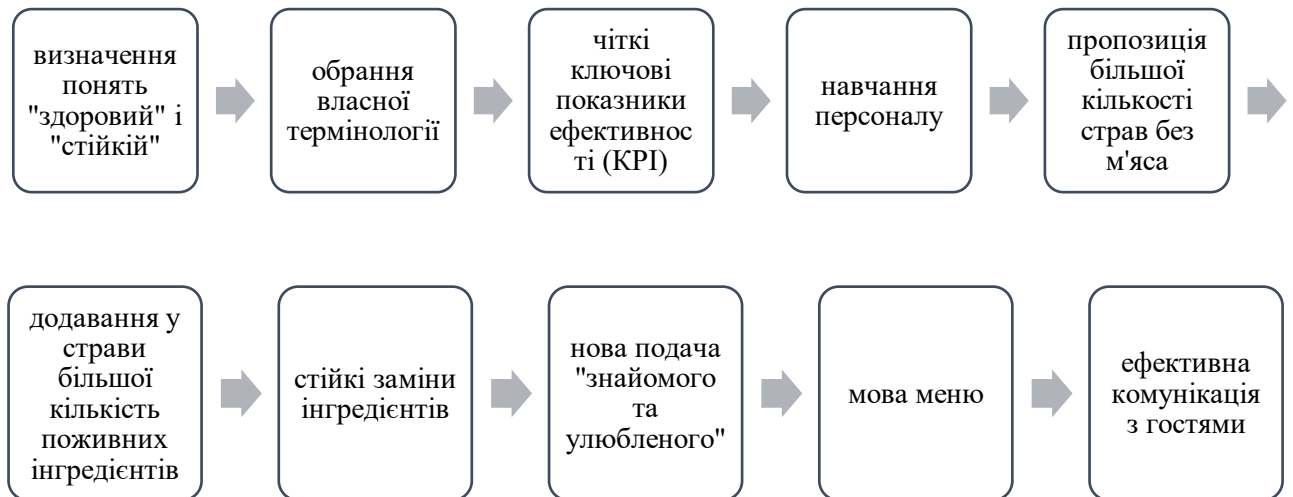


Рисунок 3.1. Кроки заохочення гостей ресторану до вибору здорових, екологічних та органічних страв (складено автором за [39])

Розглянемо ці кроки більш детально.

1. *Визначення понять «здоровий та стійкий».* Для того, щоб взяти на себе зобов'язання підтримувати здорові та стійкі дієти, важливо чітко визначити, що означають ці терміни в межах компетенції ресторанного бізнесу. Власникам необхідно переконатися, що вони базуються на наукових дослідженнях та рекомендаціях, характерних для певного регіону.

2. *Обрання власної термінології.* Існує безліч релевантних термінів, які часто використовуються як синоніми: рослинний, рослиноцентричний, флексітаріанський, вегетаріанський, веганський тощо. Необхідно визначитися, які саме терміни будуть використовуватись, і чітко прописати їх у внутрішній документації. Ці визначення мають бути чіткими та легкими для розуміння. Необхідно використовувати однакові терміни у внутрішніх і зовнішніх повідомленнях і включити їх у навчання персоналу, щоб співробітники точно розуміли, що означає кожен із них.

3. *Чіткі ключові показники ефективності (KPI).* Наявність цілей є ключем до успіху будь-якої ініціативи щодо сталого розвитку. Вони мають бути чіткими, вимірними та амбітними (але досяжними). У цьому випадку можна розглянути цілі закупівель (наприклад, зменшити кількість м'яса, яке

купується або навіть повністю виключити червоне м'ясо), цілі дизайну меню (наприклад, 50% варіантів меню будуть на рослинній основі) або цілі дизайну страви (наприклад, кожна подана тарілка міститиме принаймні 50% овочів). Обов'язковою умовою є формування графіку досягнення цих цілей.

4. *Навчання персоналу.* Персонал закладу харчування – це головна цінність і потребують достатнього й спеціального навчання з питань здорової, стійкої їжі та технологій її приготування. Команди закупівель і кухні мають розуміти, як це вплине на дизайн меню, технології приготування страв, контроль порцій і замовлення. Персоналу, який щодня спілкується з відвідувачами (офіціанти, бармени), потрібні знання та впевненість, щоб говорити про ваші цінності, варіанти меню та технології приготування страв з гостями.

5. *Пропозиція більшої кількості страв без м'яса.* Сучасні дослідження свідчать, що включення в меню більшої кількості рослинних страв підвищує ймовірність того, що відвідувачі оберуть саме ці варіанти без необхідності повністю виключати м'ясо з меню. Серія експериментів у Кембриджському університеті показала, що подвоєння наявності вегетаріанських страв збільшило продажі цих страв на 40-80%, особливо серед м'ясоїдів – і все це без негативного впливу на загальні продажі [43]. Тому, на нашу думку, необхідним є встановлення чітких цілей щодо відсотка страв у меню, які не містять або містять мінімальну кількість продуктів тваринного походження.

6. *Додавання у страви більшої кількості поживних інгредієнтів.* Цей крок рекомендує в меню – м'ясні, рибні та рослинні страви – просто додати більше поживних інгредієнтів. Це може означати додавання більшої кількості фруктів, овочів, бобових, горіхів або цільозернових продуктів за обсягом та/або забезпечення більшої частки в кожній порції. Також це може бути включення більшої кількості різноманітної рослинної їжі, бо різноманітність у раціоні людини корисна для здоров'я кишечника; вибір цілісних рослинних білків замість ультраоброблених варіантів; або подавати більше ферментованих продуктів.

7. *Стійкі заміни інгредієнтів.* Якщо прийнято рішення залишити в меню закладу м'ясо та рибу, чи є можливість замінити деякі інгредієнти на більш екологічні? Наприклад, мідії та інші двостулкові моллюски не мають негативного впливу на навколишнє середовище, але багаті білком, вітамінами та мінералами. Дрібна риба, як-от сардини, містить важливі здорові жири, але є набагато більш здоровою, ніж великі хижаки, як-от лосось або тунець. Чи є можливість зменшити виготовлення страв з червоного м'яса на користь менш вуглецево- та водно інтенсивних продуктів, таких як курка або кролик, який також є більш здоровим вибором білка? Саме на ці питання треба дати відповідь під час вирішення питання щодо дотримання філософії здорового харчування та Цілей сталого розвитку.

8. *Нова подача «знайомого та улюбленого».* Незважаючи на те, що креативність важлива, багато клієнтів – особливо ті, хто робить свій перший набіг на їжу без м'яса – відреагують на смаки та поєднання, які вони вже знають, і багато знайомих страв можуть переосмислити, якщо в них включено більше рослин і менше м'яса (або взагалі без нього). Найголовніше переконатися, що принаймні один із варіантів – це рослинна добавка на щось, що вже впізнано.

9. *Мова меню.* До мови меню треба бути дуже уважним, оскільки те, як описується страву, має велике значення для сприйняття відвідувачами. Є сенс використовувати дескриптори, завдяки яким здорові, стійкі варіанти страв звучать непереборно. На практиці це часто означає відмову від обмежувальної мови, яка зосереджується на тому, чого «не вистачає» (наприклад, «без м'яса», «веганська», «вегетаріанська», «з низьким вмістом жиру» або навіть саме слово «корисна»), а натомість підкреслює походження та сенсорні аспекти страви. Це з місцевої ферми чи натхненно тайськими смаками? Він вершковий, гострий, липкий чи хрусткий?

Лабораторія Better Buying Lab Інституту світових ресурсів детально досліджувала, що працює, а що ні, коли мова заходить про опис багатих рослинною їжею страв таким чином, щоб це було привабливо для широких

верств населення США і Великобританії. Перші висновки дослідників визначають чотири типи мови, яких слід уникати, і три, яких слід прийняти, щоб допомогти ресторанам і харчовій промисловості збільшити продажі страв, багатих рослинами. На сьогодні дослідниками розроблений повний список рекомендованої термінології на основі цих досліджень, якою можна користуватися [44]

10. *Ефективна комунікація з гостями.* І остання рекомендація – інформування відвідувачів, чому надання здорових і екологічно чистих продуктів є важливим для бізнесу, як з точки зору харчування гостей, так і з точки зору захисту нашої планети. Власникам ресторанного бізнесу варто використовувати веб-сайт закладу та/або сторінку у соціальних медіа, щоб пояснити збіг між здоровою дієтою та стійкою дієтою та висвітлити роботу, яку заклад виконує, використовуючи ці знання у тому, як ви розробляєте своє меню.

Таким чином, підсумовуючи розгляд ролі закладів гостинності в реалізації Цілей сталого розвитку можна констатувати, що сьогодні у всьому світі серед населення зростає обізнаність про зв'язок між здоровим харчуванням і здоровою планетою. Дослідження моделей харчування, їх впливу на здоров'я людини та навколишнє середовище об'єднують всіх учасників сфери гостинності – туроператорів, готельєрів, рестораторів та споживачів їхніх послуг. Ці дослідження містять дані, що оптимізують громадське здоров'я, з тими, що стосуються впливу на навколишнє середовище, представляючи найкращі доступні рекомендації щодо того, як харчуватися для здоров'я і при цьому знижувати негативний вплив на стан навколишнього середовища і планети в цілому.

Не можна не погодитися з висновками дослідників, що «...дієти є не лише питанням особистих уподобань, а й значною мірою залежать від харчового середовища. Споживчий вибір харчових продуктів залежить від того, «що є доступним, прийнятним і масовим, і як це продається». Це надає сектору гостинності величезну силу, коли справа доходить до вибору дієти,

який клієнти роблять щодня, особливо враховуючи рекордну кількість людей у всьому світі, які харчуються поза домом. З цим пов'язана відповідальність закладів харчування за здійснення позитивних змін як щодо здоров'я населення, так і впливу на навколишнє середовище...» [45].

Отже, заклади харчування – ресторани, паби, бари, кафе та кав'ярні – знаходяться на перехресті між споживачами та виробниками, маючи можливість покращити моделі харчування в глобальному масштабі. Вони мають трансформуватися та оперативно змінювати позиції меню відповідно до результатів наукових досліджень або рекомендацій щодо охорони здоров'я та пропагувати вибір здоровішого меню серед своїх гостей.

3.2. Реалізація концепції здорового харчування методами інноваційних технологій: молекулярна гастрономія

Проведений аналіз гастрономічної карти міста довів, що дніпровські заклади харчування активно долучаються до пропагування здорового харчування, переглядають концепції бізнесу та власні філософії щодо екологічності та органічності страв, що пропонуються відвідувачам. Поряд з цим, аналіз меню багатьох ресторанів міста довів, що технології молекулярної кухні в жодному закладі міста не використовуються.

Варто зауважити, що «... молекулярна кухня включає в себе підготовку страв з використанням різних сполук, отриманих шляхом фракціонування рослинних або тваринних тканин, замість того, щоб використовувати ці самі тканини. Ресторатори та фахівці-практики визначають молекулярну кухню як кардинальні зміни у вигляді та текстурі страви. Це можливість за допомогою сучасних нанотехнологій розкласти будь-який продукт на молекули, створити унікальне смакове поєднання, або ж надати страві неповторної форми. Розбивка на молекули і є ключем для приготування екзотичних шедеврів. Це мистецтво, в якому замість звичайної сковорідки та каструлі, кулінари молекулярної кухні використовують центрифугу, сухий лід, азот, вакуумне

приготування їжі. А замість приправ – спеціальні компоненти, такі як агар-агар, мальтодекстрин, ксантанову камедь, лактат кальцію» [46, с. 13]

На світовому ресторанному ринку молекулярна гастрономія давно поширена. Деякі з найвідоміших ресторанів – elBulli та Arzak в Іспанії, Alinea в Чикаго, Fat Duck в Англії, Eleven Madison Park в Нью Йорку. Ці заклади відомі тим, що готують унікальні страви, які не тільки візуально захоплюють, але й надзвичайно смачні.

Як зазначають науковці «... нова гастрономічна мода – молекулярна гастрономія, яка активно розвивається у світі, в Україні є нова тенденція» [46, с. 14]. Сьогодні в Україні ресторан, який пропонує українські страви за автентичними рецептами з використанням локальних продуктів із застосуванням молекулярних технологій, – «Канапа». Ресторан знаходиться в дерев'яній садибі ХІХ століття на Андріївському узвозі міста Києва.

Найбільш цікавою та такою, що відповідає Цілям сталого розвитку та сучасним світовим дієтичним тенденціям, нам видалася концепція ресторану грузинської кухні «Пурі Чвені». Філософії бізнесу та концепції здорового харчування відповідає й дизайн закладу, його меню, комунікація із потенційними гостями шляхом оприлюднення на сайті та акцентування уваги на здоровому харчуванні. Саме це приваблює гостей і, на нашу думку, потребує подальших кроків в реалізації філософії соціально відповідального бізнесу за здійснення позитивних змін як щодо здоров'я містян та гостей міста, так і впливу на навколишнє середовище.

Отже, на нашу думку, власникам бізнесу варто звернути увагу на можливості молекулярної гастрономії, адже вона використовує широкий спектр технік та інструментів, які виходять за межі традиційного кулінарного підходу. До них відносяться, наприклад, рідкий азот для швидкого заморожування, приготування в режимі sous-vide для ідеального контролю температури, а також використання різних гелів, гумок і емульгаторів для створення їжі незвичайної текстури. Молекулярна гастрономія може бути чудовим способом для ресторану виділитися серед конкурентів. Вона

пропонує унікальні страви, які одночасно привабливі візуально та чудові на смак. Ці якості можуть бути привабливими для нових клієнтів, які шукають незвичайних і захоплюючих смаків. Крім того, молекулярна гастрономія також може здивувати існуючих клієнтів, пропонуючи їм щось нове та стимулюючи їхню цікавість.

До основних методів молекулярної гастрономії відносять:

- Сферифікація: створення сфер, схожих на ікру, наповнених рідиною;
- Піни: легкі, повітряні текстури, виготовлені з різних інгредієнтів;
- Sous-vide: готування з точною температурою у вакуумних пакетах;
- Рідкий азот: швидке заморожування для швидкого приготування морозива та сорбетів.

Ці методи дозволяють кухарям грати з текстурами, температурами та презентаціями способами, які раніше були неможливими. Результат – знайома і водночас абсолютно нова страву. Отже, пропонуємо наступні страви молекулярної кухні для включення в меню ресторану (рис. 3.2)



Рисунок 3.2. Грузинські страви з використанням технологій молекулярної кухні

Отже, дивлячись у майбутнє, стає зрозуміло, що принципи молекулярної гастрономії і надалі будуть впливати на кулінарні тренди. Незалежно від того, чи то завдяки екологічним практикам, чи то персоналізованому харчуванню,

чи абсолютно новим технікам приготування їжі, поєднання науки та кулінарії відкриває захоплюючі можливості для учасників ринку гостинності.

Сьогодні промисловість випускає безліч високоякісного інноваційного обладнання, що можна використовувати як для приготування традиційних грузинських страв, але за новими технологіями, так і страв з використанням технологій молекулярної кухні та певних хімічних інгредієнтів. Розглянемо деякі види такого обладнання, яке можна запропонувати впровадити в ресторани «Пурі Чвені».

Пакоджет (PacoJet) – використовується для ефективної гомогенізації глибоко заморожених продуктів та дозволяє обробляти крупнозернисті продукти, такі як корнеплоди, м'ясні шматки з грубою текстурою або бобові, більш тонко, ніж це можливо за допомогою будь-якого іншого кухонного приладу. Завдяки використанню пакоджету вдається оптимізувати використання інгредієнтів, у тому числі високоякісних носіїв смаку, таких як шкірка фруктів і стебла овочів.

Thermomix – апарат для теплового оброблення продуктів з функцією перемішування. Останні моделі цього апарату всі кулінарні процеси здійснюють і одній ємності: зважує, змішує, подрібнює, шаткує, емульгує, пюрує, нагріває в замкненому обсязі або на пару. Всі операції відбуваються автоматично після обрання певної програми. Під час приготування в Thermomix овочі та фрукти значно менше втрачають вітамінів та корисних речовин внаслідок короткого впливу високих температур.

Поряд з дорого вартісним обладнанням для виготовлення страв за технологіями молекулярної кухні також потрібні:

- рідкий азот для флеш-заморожування, без утворення великих кристалів льоду. Швидко заморожує продукти, зберігаючи їхню структуру та свіжість;

- анти-сковорідка – холодна поверхня для миттєвого охолодження та заморожування страв;

- контрольовані водяні ванни для низькотемпературного варіння. Точно підтримують низьку температуру для повільного приготування;
- харчовий дегідратор. Висушує продукти при низьких температурах, зберігаючи поживні речовини;
- центрифуга. Розділяє компоненти сумішей, наприклад, для отримання чистого соку або олії;
- шприц для наповнення різноманітними начинками;
- ультразвук. Створює дрібні частинки та емульсії, змінює текстуру продуктів;
- вакуумний апарат. Видаляє повітря з пакетів, забезпечуючи рівномірне проварювання та маринування;
- скороварки. Приготування їжі під високим тиском і температурою, що скорочує час приготування;
- рН-метри. Вимірюють кислотність розчинів для точного дозування інгредієнтів;
- настільні дистилятори. Очищують рідини шляхом випарювання та конденсації.

Отже, інновації, які з'явилися у молекулярній кухні, все частіше використовуються на традиційних кухнях, оскільки вони спрощують процеси приготування та зберігають їжу в кращих умовах. Багато машин і посуду, які колись були новаторськими, тепер інтегровані в традиційну кухню, а так звана молекулярна кухня все більше прагне повернутися до класичної концепції гастрономії. Молекулярна кулінарія має багато переваг, і вона може виконувати різні функції: оптимізувати процеси та пришвидшити час приготування, подачі або збереження страви, особливо в закладах із великою кількістю клієнтів; створити креативні гастрономічні пропозиції в дегустаційних меню, які демонструють велику різноманітність можливих текстур, концепцій і презентацій страв. І мабуть найголовніше саме страви виготовлені за технологіями молекулярної кухні здатні покращити

гастрономічний досвід для людей з дієтичними обмеженнями або труднощами в споживанні їжі.

Підсумовуючи, варто наголосити, що гравці ресторанного ринку зазначають: «...популярність молекулярної кухні обумовлена її здатністю дивувати. Відвідувачі закладів громадського харчування не просто замовляють їжу. Вони отримують справжнє яскраве шоу. Це не лише смачно, а й досить цікаво та вражаюче. Таким чином, це ламає традиційні уявлення про їжу, створює не лише нові смаки та аромати, а й текстури, а також дарує незабутній досвід» [47].

Висновки до третього розділу.

Проведене в межах теми кваліфікаційної роботи дослідження щодо впливу дієтичних тенденцій та зміни харчових уподобань на трансформацію ресторанної галузі, а також аналіз гастрономічної карти міста Дніпра дало змогу сформулювати наступні висновки та рекомендації:

1) заклади гостинності відіграють суттєву роль в реалізації Цілей сталого розвитку, адже у всьому світі серед населення зростає обізнаність про зв'язок між здоровим харчуванням і здоровою планетою. Дослідження моделей харчування, їх впливу на здоров'я людини та навколишнє середовище об'єднують всіх учасників сфери гостинності – туроператорів, готельєрів, рестораторів та споживачів їхніх послуг;

2) харчові звички та дієти суттєво впливають на здоров'я людини під впливом генетичних факторів і факторів середовища. Глобалізація пришвидшила темп повсякденного життя, що призвело до гонки з часом. В результаті час, який витрачається на їжу, скорочується, а якість їжі – погіршується. І саме заклади харчування – ресторани, паби, бари, кафе та кав'ярні – знаходяться на перехресті між споживачами їжі та її виробниками, маючи можливість покращити моделі харчування в глобальному масштабі. Вони мають трансформуватися та оперативно змінювати позиції меню

відповідно до результатів наукових досліджень або рекомендацій щодо охорони здоров'я та пропагувати вибір здоровішого меню серед своїх гостей;

3) дніпровські заклади харчування активно долучаються до пропагування здорового харчування, переглядають концепції бізнесу та власні філософії щодо екологічності та органічності страв, що пропонуються відвідувачам. Поряд з цим, аналіз меню багатьох ресторанів міста довів, що технології молекулярної кухні в жодному закладі міста не використовуються;

4) найбільш цікавою та такою, що відповідає Цілям сталого розвитку та сучасним світовим дієтичним тенденціям, нам видалася концепція ресторану грузинської кухні «Пурі Чвені». Філософії бізнесу та концепції здорового харчування відповідає й дизайн закладу, його меню, комунікація із потенційними гостями шляхом оприлюднення на сайті та акцентування уваги на здоровому харчуванні. Саме це приваблює гостей і, на нашу думку, потребує подальших кроків в реалізації філософії соціально відповідального бізнесу за здійснення позитивних змін як щодо здоров'я містян та гостей міста, так і впливу на навколишнє середовище;

5) автором запропоновано розглянути питання щодо запровадження в ресторані грузинської кухні «Пурі Чвені» технологій молекулярної кухні. Адже майбутнє молекулярної гастрономії науковці пов'язують зі здоров'ям. Люди з анорексією можуть віддати перевагу стравам, приготовленим за цією технологією, через відмінності у зовнішності та яскравості презентації. Також ці технології і, найголовніше, презентації виготовлених за цими технологіями страв мають значний потенціал для стимулювання споживання їжі у дітей і людей похилого віку.

ВИСНОВКИ

Розгляд теоретичних основ дієтичного харчування, різновидів дієт та історії становлення дієтології, а також впливу дієтичних тенденцій на розвиток ресторанної галузі дав змогу сформулювати наступні висновки:

9) наука про харчування відносно молода, але з багаторічною історією вивчення їжі, харчування та його впливу на загальний стан здоров'я людини. Історія розвитку людства та культури харчування дала змогу сформулювати два види харчування – традиційне та нетрадиційне. У традиційному харчуванні науковці викоремлюють п'ять окремих моделей – раціональне, збалансоване, адекватне, превентивне лікувально-профілактичне, дієтичне. Серед нетрадиційних моделей харчування науковці виокремлюють – вегетаріанство; харчування макробіотиків; роздільне харчування; сиродіння; короткочасне або тривале голодування тощо.

10) в останні десятиліття досить активно обговорюються альтернативні (нетрадиційні) теорії харчування, які не вписуються в межі традиційних уявлень, хоча і мають досить глибокі історичні коріння. Кожна теорія харчування має раціональне зерно, але ж для обрання своєї системи харчування людина має знати сильні та слабкі сторони кожної з них і альтернативних у тому числі;

11) власник ресторану та шеф-кухар, який відданий традиційним системам харчування, з метою збереження власного бізнесу та створення свіжого та привабливого меню, яке задовольнить відвідувачів з різноманітними смаковими уподобаннями та системами харчування, мають слідкувати за останніми тенденціями у моделях харчування;

12) всі підходи до дієтичного харчування науковці поділяють на три групи: медичні дієти (столи), оздоровчі та зміцнюючі дієти (раціональні дієти) та дієти для корекції маси тіла (поживні дієти, зредуковані дієти). Сам останні мають суттєвий вплив на трансформацію ресторанної галузі, адже їх послідовники сповідують прихильність здоровому способу життя та

рослинній їжі, уникнення споживання м'яса та переїдання, вимога до екологічності та органічності. Тенденції в їжі залежать від низки факторів, зокрема соціальних мереж, відомих кухарів і змін у споживчих уподобаннях;

13) сучасні дієтичні тенденції призводять до суттєвих змін в тому, як працює ресторанна галузь, серед основних ми використали: рослинні та веганські дієти; пропозиції страв без глютену та дружні до алергенів; зосередженість відвідувачів на здоров'ї та самопочутті; міркування сталого розвитку; персоналізація та налаштування;

14) оскільки суспільство стає все більш свідомим щодо здоров'я та екології, нові дієтичні тенденції займають центральне місце. Від веганства та безглютенової дієти до раціонального харчування, ці тенденції змінюють спосіб роботи ресторанів, готелів і служб громадського харчування;

15) прозорість є ключовою у реакції ресторанної галузі на нові тенденції в харчуванні. Меню тепер часто супроводжується детальним списком інгредієнтів і методів приготування. Ця прозорість не тільки створює довіру клієнтів, але й гарантує, що люди з дієтичними обмеженнями можуть робити усвідомлений вибір. Заклади, які відкрито повідомляють про свою практику постачання та методи приготування, створюють відчуття довіри та автентичності, залучаючи базу лояльних клієнтів;

16) застосовуючи різноманітність харчових уподобань, використовуючи кулінарну креативність і розвиваючи культуру інклюзивності та сталого розвитку, заклади можуть не лише процвітати, але й лідирувати у формуванні здорового, уважнішого до стану навколишнього середовища та зі смаком світу. З кожним веганським витвором, кожним зручним для алергенів меню та кожним екологічно чистим інгредієнтом ресторанна галузь не просто подає їжу; це живить трансформаційний обідній досвід, який резонує з цінностями та прагненнями свідомого суспільства, що шукає смаку.

Аналіз дієтичних тенденцій в ресторанній галузі України дав змогу сформулювати наступні висновки:

1) вітчизняна ресторанна галузь в останні роки перебуває в стані постійного подолання викликів, починаючи з пандемійних років. І найбільшим випробовуванням для ресторанного бізнесу стали три роки військової агресії. На початку військової агресії майже третина закладів, особливо у східних регіонах України, були релоковані або взагалі закрилися внаслідок руйнувань та окупації;

2) в перше півріччя військової агресії відвідуваність закладів знизилася на 18%, суттєво змінилася й структура відвідувачів. І лише у 2023 році галузь потроху адаптувалася та почала відновлюватися. Аналітики ринку стверджують про зростання відвідуваності, що відповідно привело до зростання середнього чеку у закладах харчування. Зростання залежало від формату закладу та місця його розташування. Також, саме у 2023 році оператори ринку відмітили уповільнення динаміки закриття закладів, та поступове зростання відкриттів нових проєктів різних форматів, особливо у Львові, Івано-Франківську, Черкасах, Вінниці та інших містах;

3) харчовим трендом закладів харчування на протязі останніх трьох років залишається «зрозумілі» і смачні страви та демократичні ціни, поряд з цим суттєво збільшилася кількість закладів, які орієнтувалися суто на національну українську кухню;

4) після періоду адаптації та пристосування до нових умов бізнесу та життя, українці звернули увагу на якість їжі, віддаючи перевагу місцевим виробникам, а також екологічності та органічності страв, що пропонуються в закладах. Внаслідок підвищення самосвідомості та піклування про навколишнє середовище спостерігається активне запровадження екологічної культури в обслуговуванні та споживанні: поява біорозкладних матеріалів для вироблення пакування, а також виробництво пакувальних матеріалів із переробленої сировини;

5) світові харчові тренди мають суттєвий вплив на розвиток ресторанного господарства України та відкривають можливості для розвитку нових форматів закладів харчування, які пропонують страви виготовлені з

екологічно чистих та органічних продуктів, а також продуктів здорового харчування. Сьогодні українські споживачі фокусують увагу на:

– *Екологічності* – понад 60% українських споживачів більш відповідально ставляться до захисту навколишнього середовища та віддають перевагу виробникам з прозорими та екологічними практиками;

– *Локальності продукції* – саме продукція місцевих виробників доступніша і дає змогу споживачам підтримати вітчизняного виробника, а власникам ресторанного бізнесу знизити імпортозалежність;

б) огляд закладів харчування міста Дніпра дозволяє констатувати, що заклади в місті продовжують працювати, адаптуватися та трансформуватися. Лише за роки війни в місті відкрилися понад двадцять закладів різних форматів із пропозицією страв різних кухонь народів світу. В місті представлено велику кількість національних кухонь світу, але найбільшого поширення отримала європейська, японська, українська та італійська кухні. Огляд закладів дозволив відзначити, що особливе місто в гастрономічній карті Дніпра посідають заклади, які пропонують страви виключно грузинської кухні, що готуються за автентичними рецептами різних регіонів Грузії. Огляд їх меню дозволив з'ясувати, що в закладах активно пропагується здорова та функціональна їжа, присутній значний перелік дієтичних страв, а також пропонуються страви для відвідувачів, які дотримуються альтернативних моделей харчування – вегетаріанство та веганство;

7) майже всі досліджені заклади оновлюють меню щосезонно та вводять сезонні страви, акцентують увагу відвідувачів на екологічності, локаційності та органічності продуктів, з яких готуються страви. Переважна більшість власників ресторанного бізнесу в якості постачальників обрали місцевих фермерів, перш за все задля зниження імпортозалежності та забезпечення відповідності вимогам відвідувачів щодо локаційності продуктів, з яких готуються страви;

8) близько 35 закладів міста пропонують відвідувачам авторську кухню, яка пропонує різні види дієтичних страв, запечених овочів та сушеного

м'яса (Dry Meat), що повною мірою відповідають сучасним дієтичним тенденціям та харчовим уподобанням містян. 19 закладів міста пропонують містянам веганські та вегетаріанські страви, серед страв, що пропонуються, різноманітні овочеві супи-пюре, овочева рагу з поєднанням незвичних інгредієнтів у вигляді приправ;

9) аналіз гастрономічної карти міста Дніпра довів, що власники ресторанного бізнесу на третій рік війни адаптувалися до надскладних умов ведення господарської діяльності. Як наслідок карантинних обмежень під час пандемії сьогодні майже кожен ресторан пропонує доставку їжі. В меню закладів представлена майже вся палітра національних кухонь світу. Переважна більшість закладів слідкує за дієтичними тенденціями та оперативно адаптує власні меню до запитів відвідувачів, які дотримуються здорового харчування. Багато закладів поєднують елементи національних кухонь та створюють авторські страви, які користуються неабиякою популярністю серед відвідувачів;

10) заклади харчування міста намагаються відповідати вимогам відвідувачів щодо екологічності не тільки готових страв, але й посуду, інгредієнтів та води, яка використовується під час їх приготування. І це не слідування моді чи тренду, це вимога часу та філософія виживання ресторанів міста у надважких умовах сьогодення;

11) з метою з'ясування питання, чи відповідають ресторани міста очікуванням містян було проведено опитування, в якому взяли участь 110 осіб різних вікових категорій. Серед опитаних виявилось майже 43% тих, хто дотримується традиційної моделі харчування, 40% тих, хто дотримується за різних причин певних видів дієт та трохи більше 17% вегетаріанців. Аналіз відповідей анкетування дав змогу констатувати, що містяни відвідують заклади харчування в переважній більшості випадків для зустрічей з діловими партнерами, друзями. Серед джерел інформації про заклади харчування під час прийняття рішення про відвідування половина опитаних звертають увагу на поради друзів, поряд з цим основними джерелами виступають офіційні

сторінки закладів в соціальних мережах, сайти, спеціалізовані платформи тощо. Під час першого візиту до закладу переважна більшість учасників опитування звертають увагу на: комунікацію з персоналом (привітність та професійність) (28,2%), чистоту залу та санітарних приміщень (28,2%). Особливого значення приділяють наявності в закладі фірмових страв (26,4%) і лише 17,3% опитаних звернуть увагу на інтер'єр. Сьогодні відвідувачі закладів харчування в нашому місті досить вимогливі. Звертають увагу на свіжість продуктів, з яких приготовлені смачні страви, дуже поцінують привітний та професійний персонал, який може порекомендувати ту чи іншу страву, оперативно та ввічливо обслужити. Поряд з цим, майже всі учасники опитування зазначили, що ресторани Дніпра мають неповторну атмосферу та постійних клієнтів, які завжди повертаються.

Аналіз ролі закладів харчування в реалізації глобальних Цілей сталого розвитку, а також дослідження гастрономічної карти міста Дніпра дало змогу сформулювати наступні висновки та рекомендації:

1) заклади гостинності відіграють суттєву роль в реалізації Цілей сталого розвитку, адже у всьому світі серед населення зростає обізнаність про зв'язок між здоровим харчуванням і здоровою планетою. Дослідження моделей харчування, їх впливу на здоров'я людини та навколишнє середовище об'єднують всіх учасників сфери гостинності – туроператорів, готельєрів, рестораторів та споживачів їхніх послуг;

2) харчові звички та дієти суттєво впливають на здоров'я людини під впливом генетичних факторів і факторів середовища. Глобалізація пришвидшила темп повсякденного життя, що призвело до гонки з часом. В результаті час, який витрачається на їжу, скорочується, а якість їжі – погіршується. І саме заклади харчування – ресторани, паби, бари, кафе та кав'ярні – знаходяться на перехресті між споживачами їжі та її виробниками, маючи можливість покращити моделі харчування в глобальному масштабі. Вони мають трансформуватися та оперативно змінювати позиції меню

відповідно до результатів наукових досліджень або рекомендацій щодо охорони здоров'я та пропагувати вибір здоровішого меню серед своїх гостей;

3) дніпровські заклади харчування активно долучаються до пропагування здорового харчування, переглядають концепції бізнесу та власні філософії щодо екологічності та органічності страв, що пропонуються відвідувачам. Поряд з цим, аналіз меню багатьох ресторанів міста довів, що технології молекулярної кухні в жодному закладі міста не використовуються;

4) найбільш цікавою та такою, що відповідає Цілям сталого розвитку та сучасним світовим дієтичним тенденціям, нам видалася концепція ресторану грузинської кухні «Пурі Чвені». Філософії бізнесу та концепції здорового харчування відповідає й дизайн закладу, його меню, комунікація із потенційними гостями шляхом оприлюднення на сайті та акцентуванням уваги на здоровому харчуванні. Саме це приваблює гостей і, на нашу думку, потребує подальших кроків в реалізації філософії соціально відповідального бізнесу за здійснення позитивних змін як щодо здоров'я містян та гостей міста, так і впливу на навколишнє середовище;

5) автором запропоновано розглянути питання щодо запровадження в ресторані грузинської кухні «Пурі Чвені» технологій молекулярної кухні. Адже майбутнє молекулярної гастрономії науковці пов'язують зі здоров'ям. Люди з анорексією можуть віддати перевагу стравам, приготовленим за цією технологією, через відмінності у зовнішності та яскравості презентації. Також ці технології і, найголовніше, презентації виготовлених за цими технологіями страв мають значний потенціал для стимулювання споживання їжі у дітей і людей похилого віку;

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

-
1. Самодай В. П. Організація ресторанної справи : навч. посіб. / В. П. Самодай, А. І. Кравченко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 424 с.
 2. Павлоцька Л.Ф. та інш. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. Харків: УПА, 2012. 371 с.
 3. Дуденко Н.В. та інш. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник. Харків: УПА, 2012. 246 с.
 4. Йосипенко В. Чому важливо правильно харчуватися? URL : <https://surl.li/klyaa1> (дата звернення 10.12.2024).
 5. Патратій М. Принципи сучасного раціонального харчування. URL : <https://surl.li/mqojog> (дата звернення 10.12.2024).
 6. Головка О.М. Сучасні підходи до формування теорії здорового харчування: економічний аспект. URL : <https://surl.li/wyakce> (дата звернення 10.12.2024).
 7. Пешук Л.В. Опорний конспект лекцій з навчальної дисципліни «Технологія продуктів лікувально-профілактичного призначення». Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. URL : <https://surl.li/ozyadf> (дата звернення 10.12.2024).
 8. Дієтичне харчування. Практичний курс [Електронний ресурс]: навчальний посібник / Н. В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, О.І. Упатова, Л.С. Цибань. Електронні дані. Харків.: ХДУХТ, 2019. 201 с. URL : <https://surl.li/xeilsb> (дата звернення 12.12.2024).
 9. В. Смоляр. Розвиток дієтології. *Проблеми харчування*. 2008. № 3-4. С. 69-74. URL : <https://surl.li/vrgtiu> (дата звернення 12.12.2024).
 10. Проблема ожиріння. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL : <https://surl.li/uohxie> (дата звернення 17.12.2024).

-
11. Дуденко Н.В. та інш. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник. - Харків: УПА, 2012. – 246 с.
 12. Вегетаріанська статистика 2025: дивовижні факти та дані. URL : <https://surl.li/icqjsl> (дата звернення 17.12.2024).
 13. Скільки в Україні вегетаріанців та веганів – дослідження. URL : <https://surl.li/uhletj> (дата звернення 17.12.2024).
 14. Тенденції харчування 2025 року, що формують ресторанну індустрію. URL : <https://surl.li/lqcwvw> (дата звернення 17.12.2024).
 15. Rust NA, Ridding L, Ward C, Clark B, Kehoe L, Dora M, Whittingham MJ, McGowan P, Chaudhary A, Reynolds CJ, Trivedy C, West N. How to transition to reduced-meat diets that benefit people and the planet. *Sci Total Environ.* 2020 May 20;718:137208. doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.137208. Epub 2020 Feb 8. PMID: 32088475; PMCID: PMC7184671. URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7184671/> (дата звернення 17.12.2024).
 16. Янковська М. 12 Сучасні харчові тренди в ресторанному господарстві. URL : <https://resos.com/12-current-food-trends-in-the-restaurant-industry/> (дата звернення 22.12.2024).
 17. Nils-Gerrit Wunsch. The value of the global market for plant-based food products from 2020 to 2030. URL : <https://www.statista.com/statistics/1280394/global-plant-based-food-market-value/> (дата звернення 22.12.2024).
 18. Functional and natural health food market value worldwide from 2023 to 2033. URL : <https://surl.li/zgzqxf> (дата звернення 22.12.2024).
 19. Технології приготування їжі: інновації, які змінюють підхід до кулінарії. URL : <https://surl.li/jfovpl> (дата звернення 22.12.2024).
 20. Горшкова Л.О., Павлюк В. М., Ярмолюк Д. І. Застосування технологій молекулярної кухні як чинник зростання ресторанного сервісу. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування.* 2022, № 1(5). С. 15-20. URL : <https://surl.li/rqekve> (дата звернення 22.12.2024).

21. Юдіна Т.І., Постова В.В. Інноваційні концепції ресторанів у контексті зростання популярності вегетаріанства. *Економіка та суспільство. Готельно-ресторанна справа*. 2024, № 65. URL : <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-65-24> (дата звернення 22.12.2024).

22. Братіцел М.Л. Національні екокультурні традиції в сучасних ресторанных закладах. *Теорія та історія культури. Культура і мистецтво у сучасному світі*. 2019. Вип. 20. С. 44-52. URL : <https://surl.li/mghctd> (дата звернення 22.12.2024).

23. Івашина Л. Л., Бишовець Л. Г., Оліферчук О. Г. Крафтові сири як перспективний екопродукт для закладів ресторанного господарства. *Інноваційні технології в сфері послуг і харчування*. 2023. № 2 (8). С. 32-39. URL : <https://journals.chdtu.ck.ua/index.php/itsf/article/view/83/70> (дата звернення 11.01.2025).

24. Антошкова Н.А. Аналіз ринку ресторанного бізнесу в Україні. *Трансформаційна економіка*. 2023, № 5(05). С. 7-13. URL : <https://www.transformations.in.ua/index.php/journal/article/download/55/53/> (дата звернення 12.01.2025).

25. Аналіз ринку HoReCa в Україні. 2024. URL : <https://surl.li/ufpfbb> (дата звернення 12.01.2025).

26. Ринок кафе та ресторанів в Україні: зафіксовано зростання середнього чека на 18%. URL : <https://surl.li/ercsfr> (дата звернення 14.01.2025).

27. Ресторанний ринок у 2023 році – зміни та підсумки. URL : <https://surl.li/zaakmz> (дата звернення 14.01.2025).

28. Мелехова М. Тренди на ринку їжі 2024: як змінюються продукти і харчові звички українців. URL : <https://surl.li/fmstmm> (дата звернення 14.01.2025).

29. Матеріали Інтернет-видання Tomato. URL : https://tomato.ua/ua/dnepr?sort=-%3Aviews_count (дата звернення 14.01.2025).

-
30. Матеріали офіційного сайту ресторану-атріуму «Репортеръ на Барикадній». URL : <https://reporter.dp.ua/> (дата звернення 15.01.2025).
31. Матеріали офіційного сайту ресторану «Артист» URL : <https://cafe-artist.dp.ua/> (дата звернення 15.01.2025).
32. Матеріали офіційного сайту ресторану «Coast Restaurant & Lounge» URL : <https://coast.dp.ua/> (дата звернення 15.01.2025).
33. Матеріали офіційного сайту ГРК «Хутір». URL : <https://hutir.dp.ua/> (дата звернення 15.01.2025).
34. Матеріали офіційного сайту ресторану «Buon Fratelli». URL : <https://buoni-fratelli.choiceqr.com/menu> (дата звернення 15.01.2025).
35. Матеріали офіційного сайту ресторану «Мамой клянусь». URL : <https://mamoy.com.ua/#gallerylink> (дата звернення 15.01.2025).
36. Матеріали офіційного сайту ресторану «Пурі Чвені». URL : <https://dp.purichveni.com.ua/> (дата звернення 17.01.2025).
37. Матеріали офіційного сайту ресторану «Кеди мистецтвознавця». URL : <https://keds-dnipro.choiceqr.com/online-menu/section:menu> (дата звернення 17.01.2025).
38. ЦСП в дії. URL : <https://surl.li/xayjjj> (дата звернення 19.01.2025).
39. 11 Ways Restaurants Can Make Healthy, Sustainable Foods The Easy Choice. URL : <https://surl.li/rjkipj> (дата звернення 19.01.2025).
40. Eating for net zero: How diet shift can enable a nature positive net-zero transition in the UK. URL : <https://surl.li/ljnegz> (дата звернення 19.01.2025).
41. Жара Г.І. Формування міждисциплінарних зв'язків у громадському здоров'ї для реалізації Цілей сталого розвитку. URL : <https://surl.li/trtxei> (дата звернення 19.01.2025).
42. Sustainable eating: pulling the levers in food service. URL : <https://surl.li/przmyx> (дата звернення 19.01.2025).
43. An extra vegetarian option cuts meat consumption without denting food sales. URL : <https://www.cam.ac.uk/stories/veg-nudge> (дата звернення 19.01.2025).

44. Wise Jonathan, Vennard Daniel. It's All in a Name: How to Boost the Sales of Plant-Based Menu Items. URL : <https://surl.li/ypzbhs> (дата звернення 19.01.2025).

45. How healthy diets feed into sustainability. URL : <https://surl.li/yczpsq> (дата звернення 19.01.2025).

45. Майкова, С., Вівчарук, О., & Бомба, М. (2021). Перспективи виготовлення страв з профілактичними властивостями із введенням нетрадиційної сировини. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*, (1-2 (3-4), 66-74. [https://doi.org/10.24025/2708-4949.1-2\(3-4\).2021.242689](https://doi.org/10.24025/2708-4949.1-2(3-4).2021.242689)

46. Боднар Н.Г., Стечишин В.О., Островська Г.Й. Молекулярна гастрономія: кулінарні шедеври інтелектуальної кухні. *Інновації: аспекти управління, виробництва, сфери обслуговування* : матеріали VIII-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції пам'яті почесного професора ТНТУ, академіка НАН України М.Г.Чумаченка (Тернопіль, 28 березня 2019 року) / МОН України, Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя [та ін.]. Тернопіль: 2019. 93 с.

47. Що таке молекулярна кухня: секрети, страви та техніки приготування. URL : <https://info-ua.net/molecular-cuisine/> (дата звернення 19.01.2025).