УДК 641.56:640.432(045);
JEL classification: L83, I12, M31.
https://doi.org/10.31891/dsim-2026-16(17)

ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

РЯБЕНЬКА Марина
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ
https://orcid.org/0000-0002-3024-137X
e-mail: m.riabenka@vtei.edu.ua
ПОСТОВА Валентина
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ
https://orcid.org/0000-0002-0056-5648
e-mail: v.postova@vtei.edu.ua
МАЗУРКЕВИЧ Ірина
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ
https://orcid.org/0000-0001-6648-9994
e-mail: i.mazurkevych@vtei.edu.ua

У статті досліджено оздоровче харчування як стратегічний напрям розвитку сучасних закладів ресторанного господарства в умовах зростання попиту споживачів на здоровий спосіб життя. Розглянуто основні тенденції трансформації ресторанного бізнесу, зумовлені зміною харчових звичок населення, посиленням уваги до якості та безпечності продукції, а також популяризацією концепцій функціонального та дієтичного харчування. Досліджено чинники, що впливають на формування асортиментної політики закладів ресторанного господарства з урахуванням принципів оздоровчого харчування. Проаналізовано світовий та вітчизняний досвід упровадження концепцій здорового харчування в діяльність ресторанних підприємств. Обґрунтовано, що інтеграція засад оздоровчого харчування у стратегію розвитку закладу ресторанного господарства сприяє підвищенню конкурентоспроможності підприємства, формуванню позитивного іміджу та лояльності споживачів, а також відкриває нові можливості для диверсифікації бізнесу. Запропоновано практичні рекомендації щодо розроблення стратегії розвитку закладів ресторанного господарства на засадах оздоровчого харчування, що охоплюють маркетингову, технологічну та кадрову складові діяльності підприємства.

Ключові слова: оздоровче харчування, заклади ресторанного господарства, стратегія розвитку, здоровий спосіб життя, функціональні продукти, дієтичне харчування, конкурентоспроможність, ресторанний бізнес, якість харчування, асортиментна політика.

HEALTH-ORIENTED NUTRITION AS A STRATEGIC DIRECTION IN THE DEVELOPMENT OF MODERN FOOD SERVICE ESTABLISHMENTS

RIABENKA Maryna, POSTOVA Valentyna, MAZURKEVYCH Iryna
Vinnytsia Institute of Trade and Economics of State University of Trade and Economics

The article examines healthy nutrition as a strategic direction for the development of modern food service establishments amid growing consumer demand for a healthy lifestyle. The main trends in the transformation of the restaurant business, driven by changing population's eating habits, increased attention to product quality and safety, as well as the popularization of functional and dietary nutrition concepts, are considered. The factors influencing the formation of the assortment policy of food service establishments, taking into account the principles of healthy nutrition, are investigated. World and domestic experience in implementing healthy nutrition concepts in the activities of restaurant enterprises is analyzed. It is substantiated that the integration of healthy nutrition principles into the development strategy of a food service establishment contributes to enhancing the enterprise's competitiveness, forming a positive image and consumer loyalty, and opens up new opportunities for business diversification. Practical recommendations for developing a strategy for the development of food service establishments based on the principles of healthy nutrition, covering the marketing, technological, and personnel components of the enterprise's activities, are proposed.

A necessary condition for the effective functioning of catering establishments oriented toward the specified segment is ensuring transparency and accessibility of information about the range of products, their composition, nutritional value, and compliance with certain dietary principles. In particular, information about dietary, vegetarian, vegan, and other specialized dishes should be presented in the menus of establishments, on official web resources, and digital ordering platforms. This contributes to increasing the substantiation of consumer choice, strengthening trust in the establishment, and forming a positive customer experience.

Keywords: healthy nutrition, food service establishments, development strategy, healthy lifestyle, functional products, dietary nutrition, competitiveness, restaurant business, food quality, assortment policy.

Стаття надійшла до редакції / Received 16.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 19.10.2026
Опубліковано / Published 26.11.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© РЯБЕНЬКА Марина, ПОСТОВА Валентина, МАЗУРКЕВИЧ Ірина

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Посилення інтенсивності трудової діяльності, зростання когнітивних навантажень і рівня стресу зумовлюють необхідність перегляду харчових практик з метою збереження високої працездатності людини. Важливу роль у цьому контексті відіграють заклади ресторанного господарства, оскільки вони значною мірою формують харчову культуру в суспільстві, впливають на споживчі уподобання та сприяють поширенню принципів здорового харчування. Трансформація харчової поведінки населення, своєю чергою, спричиняє суттєві зміни на ринку ресторанних послуг. Спостерігається стійка тенденція до зростання попиту з боку споживачів на заклади, що пропонують раціони харчування, які поєднують збалансованість, екологічність та функціональну спрямованість. У таких умовах орієнтація на здорове харчування перетворюється на один із визначальних напрямів стратегічного розвитку підприємств ресторанного господарства.

Актуальність обраної теми зумовлена об'єктивною необхідністю наукового та практичного обґрунтування перспектив розвитку сегмента оздоровчого харчування. В умовах динамічного ринку заклади ресторанного господарства різних форматів – від підприємств швидкого обслуговування до концептуальних ресторанів етнічної кухні – стикаються з викликом: як адаптувати власне меню під запити гостей на збалансовану їжу, зберігши при цьому автентичність концепції та рентабельність бізнесу. Незважаючи на популярність цього тренду, на практиці часто бракує системних методологічних підходів до технологічного проектування таких меню та їх економічного обґрунтування.

Таким чином, дослідження прикладних засад організації та розвитку оздоровчого харчування в закладах ресторанного господарства, а також пошук шляхів підвищення соціально-економічної ефективності цих процесів, є своєчасним і має високе практичне значення.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Питання розвитку здорового харчування як невід'ємної складової індустрії гостинності знайшло висвітлення у працях численних зарубіжних і вітчизняних дослідників. Науковці констатують стійке зростання споживчого попиту на страви здорового харчування, поширення практик використання органічної та локально виробленої продукції, а також відзначають позитивний вплив упровадження таких підходів на формування іміджу закладів ресторанного господарства та підвищення рівня лояльності клієнтів. Проблематику впровадження концепції здорового харчування в ресторанному бізнесі досліджували Р. О. Саблук та І. Ф. Ланиця [9], які наголошували, що здорове харчування перетворилося не просто на модну тенденцію, а на свідомий і обґрунтований вибір значної частини споживачів.

Концепція оздоровчого харчування ґрунтується на фундаментальних принципах збалансованості, раціональності та персоналізації раціону, що передбачає обов'язкове врахування вікових, гендерних, фізіологічних особливостей та рівня фізичної активності індивіда. Частина науковців акцентує увагу на необхідності мінімізації споживання рафінованих інгредієнтів, трансізомерів жирних кислот, а також надмірного вмісту доданого цукру і натрію. Натомість пріоритетним напрямом є збагачення раціону продуктами, багатими на клітковину (цільнозерновими культурами, овочами та фруктами), протеїнами високої біологічної цінності та фізіологічно корисними ліпідами.

Проблематика популяризації та розвитку сегмента оздоровчого харчування знайшла широке відображення у наукових пошуках провідних вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема: Л. Гопанчук, О. Горач, Н. Босецької, А. Лепканич, M. Luick, R. Feteira-Santos, F. Folkvord, R. Hermans, D. Riesenberg, S. Furey, D. Lou. Водночас, незважаючи на значний науковий доробок, сучасні наукові дослідження не забезпечують комплексного висвітлення прикладних механізмів та стратегій ефективної інтеграції концепції здорового харчування з урахуванням специфіки різних соціально-економічних умов.

ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ СТАТТЯ

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених дослідженню здорового харчування в контексті розвитку ресторанного господарства, окремі аспекти цієї проблематики залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, потребують подальшого наукового опрацювання питання формування комплексної стратегії впровадження концепції оздоровчого харчування на підприємствах ресторанного господарства з урахуванням специфіки вітчизняного ринку. Недостатньо дослідженими залишаються механізми адаптації міжнародного досвіду організації здорового харчування до умов функціонування українських закладів ресторанного господарства, а також економічні та організаційні бар'єри, що перешкоджають масштабному впровадженню таких практик. Потребує уточнення й питання оцінки впливу оздоровчого харчування на

конкурентоспроможність та фінансові результати діяльності підприємств галузі. Зазначені прогалини зумовлюють актуальність подальших досліджень у цьому напрямі та визначають мету цієї статті.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою написання статті є обґрунтування стратегічної ролі оздоровчого харчування у розвитку сучасних закладів ресторанного господарства, визначення основних тенденцій, чинників та напрямів інтеграції принципів здорового харчування в їхню діяльність, а також розроблення практичних рекомендацій щодо формування стратегії розвитку ресторанних підприємств на засадах оздоровчого харчування.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

Однією з визначальних тенденцій трансформації сучасного ресторанного господарства є посилення орієнтації суб'єктів галузі на задоволення зростаючого попиту споживачів на продукцію, що відповідає принципам здорового та раціонального харчування. Зазначений напрям формування ресторанної пропозиції ґрунтується на зміні споживчих пріоритетів, зумовленій підвищенням уваги населення до якості харчування, харчової цінності продуктів, профілактики захворювань та забезпечення належного рівня фізичного і психоемоційного благополуччя.

На відміну від традиційної моделі споживання, орієнтованої переважно на задоволення органолептичних потреб, концепція здорового харчування передбачає формування комплексної споживчої цінності, яка охоплює смакові характеристики продукції, її поживну та біологічну цінність, потенційний вплив на стан здоров'я, а також відповідність індивідуальним потребам і ціннісним орієнтаціям споживачів. Водночас упровадження відповідної концепції у діяльність закладів ресторанного господарства створює передумови для диференціації ринкової пропозиції, формування конкурентних переваг та реалізації інноваційних бізнес-моделей, орієнтованих на здоровий спосіб життя [5].

Попри актуалізацію зазначених тенденцій, сегмент здорового харчування у структурі сучасного ресторанного ринку характеризується недостатнім рівнем насиченості, що зумовлює наявність перспектив для його подальшого розвитку. Водночас розширення відповідної пропозиції спостерігається насамперед у великих містах і туристичних центрах, де концентрація споживачів із диференційованими харчовими потребами та підвищеними вимогами до якості ресторанних послуг формує сприятливі умови для розвитку спеціалізованих концепцій харчування.

Необхідною умовою ефективного функціонування закладів ресторанного господарства, орієнтованих на зазначений сегмент, є забезпечення прозорості та доступності інформації про асортимент продукції, її склад, харчову цінність і відповідність певним принципам харчування. Зокрема, інформація щодо дієтичних, вегетаріанських, веганських та інших спеціалізованих страв має бути представлена у меню закладів, на офіційних вебресурсах і цифрових платформах замовлення. Це сприяє підвищенню обґрунтованості споживчого вибору, зміцненню довіри до закладу та формуванню позитивного клієнтського досвіду.

У сучасній світовій практиці індустрії гостинності та ресторанного господарства інтеграція оздоровчого харчування вийшла за межі створення окремих «дієтичних куточків». Як свідчить аналіз сучасних тенденцій світового ресторанного ринку, концепція здорового харчування набуває комплексного характеру та реалізується через поєднання технологічних, продуктових і сервісних інновацій. Представлені у табл. 1 підходи Clean Label, Hyper-local & Seasonal, Plant-based & Vegan Alternatives та Functional Foods відображають ключові зміни у структурі ресторанної пропозиції, зумовлені зростанням вимог споживачів до натуральності, прозорості складу, екологічності та функціональної цінності харчової продукції. Їх практична реалізація передбачає використання локальної та сезонної сировини, скорочення частки ультраоброблених продуктів, розширення рослинного сегмента та включення до рецептур продуктів із функціональними властивостями. Зазначені тенденції формують нові підходи до розроблення меню та сприяють підвищенню споживчої цінності й конкурентоспроможності закладів ресторанного господарства.

Таблиця 1

Концептуальні підходи на світовому ринку

Напрям	Сутність напряму за кордоном	Технологічне / сервісне втілення
Clean Label	Максимальна прозорість складу страв, повна відсутність штучних домішок	Виключення ультраоброблених продуктів, використання сировини без консервантів та ГМО
Hyper-local & Seasonal	Використання продуктів, вирощених у радіусі до 50-100 км від закладу	Співпраця з локальними фермерами, оновлення меню 4-6 разів на рік відповідно до сезону
Plant-based & Vegan Alternatives	Стрімке зростання попиту на рослинні альтернативи м'яса та молочних продуктів	Інтеграція страв із використанням текстурованого рослинного білка, горіхового та круп'яного молока
Functional Foods	Страви, що мають спрямовану фізіологічну дію на організм	Додавання до рецептур адаптогенів, суперфудів, колагену, пробіотиків та активованого вугілля

Аналіз міжнародної практики свідчить про наявність виражених регіональних відмінностей у культурі споживання. Найбільш збалансована модель харчування відзначається серед населення Франції та Італії, базовим принципом якої є стабільний триразовий режим. На противагу цьому, в американській моделі

спостерігається дисбаланс: пропуск сніданку та концентрація основного добового калоражу під час вечері і пізніх перекусів.

Європейська та українська моделі, у свою чергу, відрізняються системним розподілом проміжних прийомів їжі протягом дня. Відповідно до показників самооцінки здоров'я, французи та італійці демонструють найвищий рівень задоволеності власною фізичною формою. Водночас респонденти зі США найчастіше фіксують у себе значне (понад 20%) перевищення нормативної маси тіла. Разом з тим, глобальною проблемою залишається високий рівень занепокоєння власною вагою: від 50% до 70% респондентів незалежно від країни проживання визнають наявність надлишкової ваги [2].

За останнє десятиріччя культура харчування в Україні зазнала значної трансформації. Все більше людей починають надавати перевагу здоровим стравам, віддаючи належне якісному та оздоровчому харчуванню під час відвідування ресторанів. Зростаючий інтерес до здорового способу життя змушує заклади ресторанного господарства адаптувати свої меню відповідно до сучасних запитів і тенденцій, орієнтуючись на натуральність, баланс і користь для організму.

В Україні культура оздоровчого харчування наразі перебуває на етапі формування та розвитку. Для багатьох людей цей напрямок ще залишається маловідомим або сприймається як щось недоступне через високі ціни та обмежену кількість спеціалізованих закладів. Оздоровче харчування часто асоціюється з певним рівнем достатку, що обмежує його поширення серед широких верств населення. Проте сучасні тенденції здорового способу життя дедалі більше проникають у повсякденність, що створює попит на якісні та збалансовані продукти харчування. Для підприємств громадського харчування це відкриває нові можливості, адже впровадження меню з урахуванням принципів оздоровчого харчування допомагає залучати клієнтів, які цінують не лише смак, а й користь їжі для організму.

Таблиця 2

Основні принципи оздоровчого харчування

№	Принцип	Опис
1	Раціональний питний режим	Забезпечення організму необхідною кількістю рідини – один із ключових елементів здорового способу життя. Щоденна потреба у воді визначається індивідуально. Регулярне вживання чистої води сприяє підтримці нормального метаболізму, виведенню токсинів та оптимальному функціонуванню внутрішніх органів
2	Регулярність прийомів їжі	Оздоровче харчування передбачає п'ятиразовий режим харчування без тривалих перерв між прийомами їжі. Це дозволяє уникнути різких коливань рівня глюкози в крові, покращує травлення та підтримує стабільний енергетичний рівень протягом дня
3	Енергетична збалансованість	Кількість калорій у щоденному раціоні має відповідати індивідуальним потребам, які залежать від віку, статі, складу тіла, рівня фізичної активності, обміну речовин, гормонального фону, а також цілей – підтримання ваги, схуднення або набору м'язової маси
4	Оптимальне співвідношення макронутрієнтів	Білки виконують відновлювальну та будівельну функцію, є незамінними для росту та регенерації тканин. Основні джерела білка: нежирне м'ясо, риба, яйця, бобові культури. – Жири необхідні для збереження здоров'я шкіри, волосся, зубів, а також захищають внутрішні органи, регулюють гормональний баланс та допомагають засвоєнню жиророзчинних вітамінів. – Вуглеводи – основне джерело енергії. Вони поділяються на: 1. Прості – швидко засвоюються, але забезпечують короткочасну енергію (цукерки, фрукти). 2. Складні – засвоюються повільніше, забезпечуючи тривале насичення (крупи, макарони, овес, цільнозерновий хліб). 3. Клітковина – підтримує здоров'я кишківника, покращує перистальтику й створює відчуття ситості. Міститься в овочах, листовій зелені, шкірці фруктів.
5	Цінність органічних продуктів	Страви, приготовані з органічних інгредієнтів, мають бути не лише смачними, а й максимально корисними для організму. Вони містять приблизно на 50% більше мікроелементів, вітамінів та активних речовин порівняно зі звичайними продуктами. Також органічна їжа краще насичує, зменшує відчуття голоду та підтримує енергетичний баланс протягом тривалого часу.

Дотримання систематизованих у табл. 2 принципів раціонального питного режиму, регулярності прийомів їжі, енергетичної збалансованості, оптимального співвідношення макронутрієнтів та цінності органічних продуктів формує методологічну основу для проєктування асортименту закладів оздоровчого харчування. Особливо ефективною є стратегія розміщення таких закладів поблизу фітнес-центрів, спортивних клубів, wellness-комплексів та інших місць, де збираються люди, що активно дбають про своє здоров'я. Тут здорове харчування є органічною частиною їхнього способу життя, і вони зацікавлені у доступі до корисних та збалансованих страв.

Впровадження оздоровчого харчування у меню ресторану чи кафе не лише сприяє підвищенню конкурентоспроможності закладу, а й формує позитивний імідж бренду, що піклується про своїх відвідувачів. Це дозволяє розширити клієнтську базу, залучити нових споживачів, а також підвищити лояльність постійних клієнтів. Крім того, популяризація оздоровчого харчування серед населення сприяє формуванню здорових харчових звичок, зниженню ризику розвитку хронічних захворювань та підвищенню загального рівня якості життя. Тому розвиток культури оздоровчого харчування має важливе соціальне значення, і заклади ресторанного господарства можуть відігравати тут ключову роль. Таким чином, підтримка та поширення принципів оздоровчого харчування створює взаємовигідні умови як для споживачів, так і для бізнесу, стимулюючи розвиток ринку та підвищуючи рівень здоров'я населення в цілому.

Незважаючи на зазначені бар'єри, глобальні тренди здорового способу життя дедалі активніше інтегруються в повсякденні споживчі практики, формуючи стійкий ринковий попит на високоякісну та нутритивно збалансовану продукцію. Для підприємств ресторанного господарства це відкриває стратегічні перспективи розвитку: імплементація концепції оздоровчого харчування в асортиментну політику закладу є не лише дієвим інструментом підвищення конкурентоспроможності та залучення сегмента споживачів, які цінують синергію гастрономічного задоволення й високої біологічної цінності страв [10], а й засобом формування соціально відповідального іміджу бренду, диверсифікації цільової аудиторії та зростання лояльності постійних клієнтів. Масштабна імплементація таких концепцій водночас стимулює закріплення раціональних споживчих патернів, сприяє превенції захворювань аліментарного генезу та підвищенню якості суспільного життя, що зумовлює провідну роль закладів ресторанного господарства в розвитку культури здорової гастрономії на сучасному етапі [9].

Як свідчить аналіз світової практики, інтеграція засад оздоровчого харчування трансформувалася у стратегічний імператив розвитку глобального ресторанного господарства. Домінуючі міжнародні моделі (зокрема, європейська, північноамериканська та азійська) ґрунтуються на багатовимірному підході: дотриманні нутриціологічного балансу, залученні еко-сертифікованої сировини, прозорому маркуванні енергетичної цінності, а також впровадженні високотехнологічних методів кулінарної обробки для максимального збереження нутрієнтів. Ці процеси підтверджують стійку інституціоналізацію цінностей здорового способу життя в операційних стратегіях сучасних підприємств гостинності [4].

Процес проєктування меню оздоровчого харчування на підприємствах ресторанного господарства детермінується комплексом науково обґрунтованих, медико-біологічних та організаційно-економічних критеріїв, які є запорукою його конкурентоспроможності. Фундаментальним базисом такого проєктування виступають принципи раціональної дієтології. Це вимагає забезпечення оптимального макронутрієнтного профілю (балансу білків, жирів та вуглеводів), а також належного рівня мікронутрієнтної щільності (вітамінів, мінералів та біологічно активних речовин). Поряд із цим, обов'язковою умовою є адаптація енергетичної цінності гастрономічної пропозиції до фізіологічних добових потреб різних сегментів споживачів.

Критичне значення у проєктуванні меню відіграє принцип індивідуалізації харчування, який передбачає диференціацію асортименту з огляду на вікові характеристики, рівень фізичного навантаження та специфічні медико-біологічні обмеження споживачів (харчові алергії, непереносимість певних нутрієнтів). Технологічна реалізація концепції оздоровчого харчування вимагає застосування щадних методів кулінарної обробки (конвекційне запікання, обробка парою, су-від) для збереження високої біологічної цінності продуктів.

Окремим напрямом є дотримання інформаційної прозорості: маркування меню даними про енергетичну цінність, інгредієнтний склад та алергени слугує ефективним інструментом підвищення довіри цільової аудиторії. Поряд із високими органолептичними та візуально-естетичними характеристиками, які детермінують ринкову привабливість дієтичної продукції, формування асортименту вимагає суворого дотримання принципів економічної ефективності, що базується на оптимізації ціноутворення та контролі фуд-косту (собівартості).

Отже, проєктування асортименту оздоровчого харчування вимагає застосування системного підходу, який інтегрує медико-біологічні, виробничо-технологічні та маркетингові складові, спираючись на актуальні тренди розвитку ресторанної індустрії (табл. 3).

Таблиця 3

Інноваційні підходи до формування меню оздоровчого харчування в закладах ресторанного господарства

№	Інноваційний підхід	Сутність інноваційного підходу	Практична реалізація в меню	Очікуваний ефект
1	Персоналізація харчування	Адаптація меню відповідно до індивідуальних потреб споживачів	Розробка меню для різних груп (веганське, безглютенове, дієтичне, спортивне)	Підвищення задоволеності клієнтів, формування лояльності
2	Функціональне харчування	Використання продуктів із додатковими корисними властивостями	Включення суперфудів, продуктів з пробіотиками, антиоксидантами	Покращення здоров'я споживачів
3	Цифровізація меню	Використання цифрових технологій для інформування споживачів	QR-меню з інформацією про калорійність, БЖВ, алергени	Підвищення прозорості та інформованості
4	Локалізація продуктів	Використання локальних та сезонних інгредієнтів	Сезонні меню, співпраця з місцевими виробниками	Підвищення якості продукції, підтримка локальної економіки
5	Зменшення обробки продуктів	Орієнтація на мінімально оброблену їжу	Страви зі свіжих, натуральних інгредієнтів	Збереження поживної цінності продуктів
6	Еко-орієнтованість	Впровадження принципів сталого розвитку	Зменшення харчових відходів, використання екологічної упаковки	Формування позитивного іміджу закладу
7	Альтернативні інгредієнти	Використання нових джерел білка та корисних речовин	Рослинне м'ясо, безлактозні продукти, альтернативне молоко	Розширення цільової аудиторії

Модернізація процесу проєктування оздоровчого меню детермінується необхідністю застосування інтегрованого підходу, який корелює з актуальними галузевими трендами та трансформацією споживчої поведінки. Фундаментальним кроком у цьому напрямі є імплементація принципів доказової нутриціології у практику планування раціонів. Такий концепт вимагає суворого дотримання нутритивного балансу: оптимізації макронутрієнтного профілю (білків, ліпідів та вуглеводів) у синергії з адекватним забезпеченням мікронутрієнтами (вітамінами та мінералами), що в повній мірі відповідає фізіологічним запитам диференційованих груп споживачів.

Стратегічно важливим вектором є персоналізація гастрономічної пропозиції, що базується на врахуванні індивідуальних характеристик споживачів (демографічних, фізіологічних та медичних параметрів, а також специфічних харчових преференцій). Практична реалізація даного концепту забезпечується шляхом імплементації цифрових технологій та сучасних CRM-систем для ефективного управління клієнтським досвідом [3]. Водночас оптимізація якісних показників дієтичної продукції детермінується застосуванням інноваційних методів термічної обробки, які гарантують максимальне збереження нутритивної цінності сировини при одночасному зниженні її енергетичної щільності. Додатковим фактором підвищення ефективності є орієнтація на використання локальної та сезонної продукції. Це дозволяє не лише оптимізувати фуд-кост і підвищити якість страв, але й імплементувати принципи сталого розвитку в операційну діяльність закладу.

Раціональне харчування є основою для підтримки здоров'я, профілактики хронічних захворювань та поліпшення якості життя. Сучасні наукові дослідження доводять, що харчові звички мають значний вплив на імунітет, когнітивні здібності та ймовірність розвитку таких хвороб, як діабет, серцево-судинні захворювання та ожиріння. Наприклад, збалансоване споживання макро- та мікронутрієнтів допомагає зміцнити імунну систему, що особливо важливо для людей, які піддаються підвищеним фізичним чи психоемоційним навантаженням, зокрема в умовах інтелектуальної праці. Однак як надмірне, так і недостатнє споживання певних речовин може спричинити порушення імунної відповіді, що підвищує ризик інфекцій та запальних захворювань [12].

Глобальні тренди в харчуванні свідчать про значні зміни в споживчих вподобаннях. Дослідження Nielsen показує, що більшість споживачів у світі прагнуть вибирати натуральні продукти. Це вказує на необхідність адаптації ресторанного господарства до нових вимог ринку та переосмислення традиційних підходів до створення меню та обслуговування клієнтів [4] (табл. 4).

Таблиця 4

Глобальні тенденції в концепції оздоровчого харчування та їхній вплив на ресторанне господарство

Тренд	Опис	Приклади реалізації	Вплив на ресторанний бізнес
Здорове харчування	Зростаючий інтерес до продуктів з натуральними інгредієнтами, без глютену, а також органічних продуктів	Мережі салатних барів, ресторани веганського напрямку, заклади, що акцентують на місцевих інгредієнтах	Розширення асортименту меню, акцент на натуральність інгредієнтів, забезпечення прозорості інформації про склад страв
Рослинна їжа	Зростання популярності веганських і вегетаріанських страв, а також розвиток інновацій у виробництві рослинних аналогів м'яса	Рослинні бургери в Mos Burger, ресторани з веганським меню від Michelin	Створення спеціалізованих меню, використання сучасних технологій приготування рослинних продуктів
Місцеві продукти	Підвищення попиту на продукти місцевого виробництва, співпраця з фермерами, розробка сезонних страв	Ресторани, що фокусуються на локальних продуктах	Співпраця з місцевими постачальниками, впровадження сезонних та локальних страв
Прозорість інформації	Потреба споживачів у точній інформації про склад продуктів, включаючи калорійність та інші важливі характеристики	Впровадження систем маркування калорійності, мобільних додатків для ознайомлення з інформацією про страви	Розробка нових програм для покращення інформованості споживачів, навчання персоналу для забезпечення високих стандартів прозорості
Екологічність	Спрямованість на зниження вуглецевого сліду та використання екологічно чистої упаковки	Використання екологічної упаковки у Mos Burger.	Вибір сталих матеріалів, мінімізація відходів, покращення екологічної відповідальності закладів
Персоналізація	Створення індивідуальних меню для кожного клієнта, з урахуванням його дієтичних потреб	Впровадження систем для аналізу нутрієнтного складу страв, надання різних варіантів для специфічних дієт	Розробка індивідуалізованих меню, використання спеціальних технологій для визначення складу страв

Харчування має значний вплив на метаболічні процеси в організмі. Дослідження показують, що дієти, багаті на омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти та мікроелементи, позитивно впливають на роботу мозку. Враховуючи це, популяризація раціонального харчування через заклади ресторанного господарства може стати потужним інструментом для поліпшення здоров'я нації. Завдяки своїй доступності, інноваційним підходам до складання меню та здатності адаптуватися до новітніх трендів, ресторани не лише забезпечують харчування, але й активно сприяють поширенню здорового способу життя [1]. По-перше, заклади HoReCa

можуть стати платформою для впровадження новітніх харчових концепцій, таких як функціональне харчування, страви з органічних продуктів або веганські опції. Наприклад, введення суперфудів у меню відповідає на зростаючий попит на здорову їжу, що, в свою чергу, сприяє зниженню проявів депресії і підвищенню обізнаності про їх користь. По-друге, ресторани виконують просвітницьку роль, формуючи нові харчові тенденції серед споживачів. Дослідження показують, що заклади, які пропонують екологічно чисті або локальні продукти, мотивують суспільство до свідомого споживання їжі, що сприяє покращенню здоров'я та захисту навколишнього середовища [2].

Крім того, ресторани відіграють важливу роль в адаптації здорового харчування для різних соціальних груп. Наприклад, розробка спеціалізованих меню для людей з дієтичними обмеженнями (безглютенових, низьковуглеводних або антиалергенних дієт) дозволяє задовольнити потреби ширшої аудиторії та сприяє зростанню довіри до закладів ресторанного бізнесу. Сегмент ресторанного господарства в Україні, особливо заклади в межах HoReCa, динамічно адаптується до збільшення попиту на здорові харчові продукти, незважаючи на складні умови воєнного часу. Серед найбільш помітних тенденцій – це підвищення попиту на функціональні та здорові продукти. Меню ресторанів усе частіше містять страви з рослинними білками, пробіотиками та іншими корисними компонентами, що відповідають сучасним вимогам клієнтів. Прикладом таких новинок є рослинні йогурти, білкові снеки та напої з оригінальними смаковими властивостями [5].

Одночасно з цим воєнні дії суттєво змінили попит і формати роботи закладів ресторанного господарства в різних регіонах України. У Львові спостерігається зростання інтересу до локальних продуктів та акційних пропозицій, в Харкові збільшився попит на швидкі перекуси, тоді як в Одесі, незважаючи на логістичні труднощі, зберігається інтерес до традиційних рибних страв. Крім того, важливою частиною стратегії розвитку ресторанного господарства є підтримка соціально значущих ініціатив. Більшість закладів адаптували свою діяльність для допомоги військовослужбовцям, переселенцям та соціально вразливим групам населення, впроваджуючи спеціальні пропозиції та знижки.

Стресові фактори значно впливають на харчову поведінку та попит на ресторанні послуги як у світі, так і в Україні. У результаті стресових ситуацій змінюються вибір продуктів, харчові звички та переваги, що в свою чергу призводить до нових трендів на ринку ресторанних послуг. Стресові обставини можуть викликати так зване «емоційне харчування», що включає вживання продуктів, які дають тимчасове полегшення або задоволення, таких як солодощі чи фаст-фуд. Результати соціологічного опитування показують, що майже 49% українців зазначають зміни у своїх харчових звичках з початку повномасштабного вторгнення. Серед молоді віком 18-34 роки цей показник ще вищий – 54%. Основними факторами, що призвели до таких змін, респонденти називають підвищення цін на продукти, тривалий психологічний стрес та наслідки військових атак [13].

Дотримання збалансованого харчування, яке включає в себе різноманітні фрукти, овочі, цільнозернові продукти, рибу та морепродукти, а також обмеження споживання червоного і переробленого м’яса та кондитерських виробів, може істотно вплинути на збереження когнітивного здоров’я. Наукові дослідження доводять, що таке харчування має позитивний вплив навіть при його впровадженні в літньому віці. Серед різних моделей здорового харчування найбільш вивченою є середземноморська дієта, яка ефективно підтримує когнітивні функції та знижує ризик розвитку когнітивних розладів, зокрема хвороби Альцгеймера. Водночас для досягнення максимальних результатів від такого харчування може знадобитися тривалий період, що перевищує п’ять років [7].

З підвищенням усвідомленості громадськості щодо переваг рослинного харчування для здоров’я та екології спостерігається суттєве збільшення кількості людей, які ідентифікують себе як вегани. Однак, для веганів та вегетаріанців харчування поза домом може бути пов’язане з певними труднощами. Багато закладів ресторанного бізнесу не пропонують відповідних страв у своєму меню або не завжди чітко позначають безм'ясні позиції. Додатковою проблемою є використання інгредієнтів тваринного походження при приготуванні овочевих страв, таких як вершкове масло, курячий або м’ясний бульйон та желатин. З іншого боку, позитивною тенденцією є розширення асортименту веганських та вегетаріанських страв у ресторанах, що є відповіддю на зростаючий попит серед споживачів.

Популярність здорового харчування у світі продовжує зростати з кількох причин:

1. Зростання усвідомленого споживання: в країнах таких, як США, Європа та Азія, спостерігається підвищений попит на веганські, органічні та безглютенові продукти, з основними рушіями, як-от турбота про здоров’я, екологічність та етичне споживання.

2. Технології та інновації в меню: заклади активно впроваджують інноваційні страви з функціональними інгредієнтами, такими як пробіотики, суперфуди та альтернативні джерела білка, зокрема рослинні або лабораторно створені продукти.

3. Фокус на зручності та адаптивності: розвиваються сервіси доставки дієтичних раціонів та індивідуальних меню з готовими збалансованими стравами, що стає особливо популярним серед людей із напруженим робочим графіком.

Дослідження ринку HoReCa в Україні свідчать про зростання популярності здорового харчування та впровадження альтернативних підходів до меню, зокрема в контексті рослинних дієт, адаптації

функціональних продуктів і суперфудів. Усвідомлене споживання, яке акцентує увагу на здоров'ї, етичності та екологічності, стало важливим фактором у розвитку нових ресторанних концепцій та адаптації закладів до змінюваних потреб клієнтів.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

Проведене дослідження підтвердило, що впровадження концепції здорового харчування в закладах ресторанного господарства є не просто модною тенденцією, а важливим чинником, який забезпечує довгострокову конкурентоспроможність закладів. Дослідження показують постійне зростання попиту на здорові страви та готовність споживачів платити більше за якісні та корисні продукти. Успішна реалізація цієї концепції вимагає комплексного підходу, який включає ретельний аналіз ринку, розробку збалансованого меню, співпрацю з надійними постачальниками, навчання персоналу та регулярний моніторинг якості. Заклади, які вже реалізували концепцію здорового харчування, демонструють кращі економічні результати та користуються більшою лояльністю клієнтів. Це підтверджує ефективність підходу та його перспективність для майбутнього розвитку ресторанного бізнесу.

Важливо зазначити, що впровадження здорового харчування – це не лише зміна меню або використання органічних продуктів. Це комплексна трансформація всіх бізнес-процесів, яка охоплює весь спектр діяльності ресторану – від закупівель до обслуговування клієнтів. Така трансформація вимагає значних інвестицій та зусиль, але в довгостроковій перспективі забезпечує стійкі конкурентні переваги та стабільний розвиток бізнесу. З огляду на це, практичну реалізацію стратегії оздоровчого харчування доцільно здійснювати за трьома взаємопов'язаними напрямами: маркетинговою, технологічною та кадровою.

Маркетингова складова передбачає формування прозорої та достовірної інформаційної взаємодії зі споживачами шляхом зазначення калорійності, харчової цінності, складу страв та потенційних алергенів. Важливого значення набуває використання цифрових каналів комунікації та платформ онлайн-замовлення для популяризації оздоровчого меню, а також диференціація ресторанної пропозиції відповідно до потреб окремих сегментів споживачів, зокрема вегетаріанців, веганів та осіб із певними харчовими обмеженнями.

Технологічна складова охоплює вдосконалення рецептур і технологічних процесів приготування страв відповідно до принципів оздоровчого харчування. Основними напрямами є оптимізація вмісту цукру, солі та трансжирів, використання технологічних способів оброблення сировини, що сприяють збереженню її харчової цінності, зокрема парової обробки, су-від, конвекційного запікання, а також посилення контролю якості та безпечності продовольчої сировини на всіх етапах виробничо-технологічного процесу.

Кадрова складова передбачає систематичне підвищення професійної компетентності персоналу у сфері принципів раціонального, функціонального та оздоровчого харчування. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню навичок надання споживачам коректної інформації щодо складу, харчової цінності та особливостей страв, а також запровадженню мотиваційних механізмів, спрямованих на дотримання працівниками встановлених стандартів якості та безпечності оздоровчого меню.

Таким чином, комплексне поєднання маркетингової, технологічної та кадрової складових забезпечує системний підхід до інтеграції принципів оздоровчого харчування в діяльність закладів ресторанного господарства. Це створює передумови для підвищення конкурентоспроможності підприємств, зміцнення довіри та лояльності споживачів, розширення цільових сегментів ринку та формування довгострокових конкурентних переваг.

Література

1. Білко Т. М. Сучасні підходи до здорового харчування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Медицина. 2021. Вип. 2 (74). С. 45-49.

2. Босецька Н. Г., Бровенко Т. В., Перепелиця В. В. Практики здорового харчування: європейський досвід. *Scientific Bulletin of PUET: Technical Sciences.* 2022. № 1. URL: https://doi.org/10.37734/2518-7171-2022-1-2

3. Гопанчук Л. Інноваційні технології здорового харчування. *Grail of Science.* 2024. № 36. С. 178-181. URL: https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/2055

4. Горач О. О., Олейникова С. О. Розвиток інноваційних технологій створення продуктів харчування нового покоління. *Таврійський науковий вісник.* Серія: Технічні науки. 2023. № 2. С. 164-169.

5. Мітал О.Г. Особливості діяльності ресторанних закладів здорового харчування в Україні. *Економіка та суспільство.* 2026. №85. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/7821/7795

6. Оздоровче харчування: навч. посіб.; за ред. П. О. Карпенка. Київ: Київ. нац. торг.-екон. унт, 2019. 628 с.

7. Оптимізація здоров'я та довголіття за допомогою доказових рекомендацій щодо споживання харчових продуктів. URL: https://deltaswiss.eu/uk/regulyuyuchi-pytannya/optimizacziya-zdorovya-ta-dovgolittya-za-dopomogoyu-dokazovih-rekomendaczij-shhodo-spozhivannya-harchovih-produktiv/

8. Революція у тарілках. Які тренди здорового харчування популярні в Україні. URL: https://life.nv.ua/ukr/food-drink/zdorove-harchuvannya-v-ukrajini-yaki-trendi-populyarni-sogodni-nv-50031053.html

9. Саблук Р. О., Ланиця І. Ф. Здорове харчування – сучасний тренд в ресторанному господарстві. *Інновації, тренди та виклики в індустрії гостинності*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 4-5 трав. 2023 р.). Львів: ЛТЕУ, 2023. С. 134-137.

10. Ткач У. В. Впровадження концепції здорового харчування в ресторанному бізнесі: аналіз сучасних тенденцій та їхній вплив на конкурентоспроможність закладів громадського харчування. *Український економічний часопис.* 2024. №7. С. 125-128. DOI: https://doi.org/10.32782/2786-8273/2024-7-20.

11. Харчування майбутнього. 10 головних харчових трендів 2026 року. URL: https://nv.ua/ukr/food/eat/harchovi-tendenciji-2026-yaki-produkti-ta-zvichki-stanut-osnovnimi-50569173.html

12. Шелудько В. Раціональне харчування в закладах ресторанного господарства України: сучасні тренди та рекомендації для людей розумової праці. *Development Service Industry Management.* 2025. №1. С. 62-70.

13. Як повномасштабне вторгнення змінює харчові звички українців? URL: https://gradus.app/uk/open-reports/how-does-full-scale-invasion-change-food-habits-ukrainians/

14. 8 головних правил здорового харчування. 31 Липня 2025. URL: https://liza.ua/beauty/health-life/10-pravil-pravilnogo-pitaniya-kak-est-chtobyi-ne-tolstet-i-ne-bolet/

References

1. Bilko T. M. (2021). Suchasni pidkhody do zdorovoho kharchuvannia. [Modern approaches to healthy nutrition]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu.* Seriia: Medytsyna. Vyp. 2 (74). S. 45-49.

2. Bosetska N. H., Brovenko T. V., Perepelytsia V. V. (2022). Praktyky zdorovoho kharchuvannia: yevropeiskyi dosvid. [Healthy eating practices: European experience]. *Scientific Bulletin of PUET: Technical Sciences.* № 1. URL: https://doi.org/10.37734/2518-7171-2022-1-2

3. Hopanchuk L. (2024). Innovatsiini tekhnolohii zdorovoho kharchuvannia. [Innovative technologies of healthy nutrition]. *Grail of Science.* № 36. S. 178-181. URL: https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/2055

4. Horach O. O., Oleinykova S. O. (2023). Rozvytok innovatsiinykh tekhnolohii stvorennia produktiv kharchuvannia novoho pokolinnia. [Development of innovative technologies for creating next-generation food products]. *Tavriiskyi naukovyi visnyk. Seriia: Tekhnichni nauky.* №2. S. 164-169.

5. Mital O.H. (2026). Osoblyvosti diialnosti restorannykh zakladiv zdorovoho kharchuvannia v Ukraini. [Characteristics of the activities of healthy eating restaurant establishments in Ukraine]. *Ekonomika ta suspilstvo.* №85. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/7821/7795

6. Ozdorovche kharchuvannia: navch. posib.; za red. P. O. Karpenka. Kyiv: Kyiv. nats. torh.-ekon. unt, 2019. 628 s.

7. Optymizatsiia zdorovia ta dovholittia za dopomohoiu dokazovykh rekomendatsii shchodo spozhyvannia kharchovykh produktiv. [Optimizing health and longevity through evidence-based nutritional recommendations]. URL: https://deltaswiss.eu/uk/regulyuyuchi-pytannya/optimizacziya-zdorovya-ta-dovgolittya-za-dopomogoyu-dokazovih-rekomendaczij-shhodo-spozhivannya-harchovih-produktiv/

8. Revoliutsiia u tarilkakh. Yaki trendy zdorovoho kharchuvannia populiarni v Ukraini. [Revolution on the plate. What healthy eating trends are popular in Ukraine?]. URL: https://life.nv.ua/ukr/food-drink/zdorove-harchuvannya-v-ukrajini-yaki-trendi-populyarni-sogodni-nv-50031053.html

9. Sabluk, R. O. & Lanytsia, I. F. (2023). Zdorove kharchuvannia – suchasnyi trend v restorannomu hospodarstvi[Healthy nutrition as a modern trend in the restaurant industry] Innovatsii, trendy ta vyklyky v industrii hostynnosti : materialy II Mizhnar. nauk.-prakt. konf-Innovations, Trends and Challenges in the Hospitality Industry: Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference (Lviv, May 4-5, 2023), Lviv University of Trade and Eco-nomics, pp. 134-137. (in Ukrainian)

10. Tkach U. (2024). Vprovadzhennia kontseptsii zdorovoho kharchuvannia v restorannomu biznesi: analiz suchasnykh tendentsii ta yikhnii vplyv na konkurentospromozhnist zakladiv hromadskoho kharchuvannia [Mplementation of the concept of healthy eating in the restaurant business: analysis of current trends and their impact on the competitiveness of catering establishments]. №7. 125-128. DOI: https://doi.org/10.32782/2786-8273/2024-7-20

11. Kharchuvannia maibutnoho. 10 holovnykh kharchovykh trendiv 2026 roku. [Food of the Future. 10 Top Food Trends of 2026]. URL: https://nv.ua/ukr/food/eat/harchovi-tendenciji-2026-yaki-produkti-ta-zvichki-stanut-osnovnimi-50569173.html

12. Sheludko, V. (2025). Ratsionalne kharchuvannia v zakladakh restorannoho hospodarstva Ukrainy: suchasnitrendy ta rekomendatsii dlia liudei rozumovoi pratsi [Rational nutrition in Ukrainian restaurant establishments: mod-ern trends and recommendations for people engaged in intellectual work]. Development Service Industry Manage-ment, 1, pp. 62-70. https://doi.org/10.31891/dsim-2025-9(8) (in Ukrainian)

13. Yak povnomasshtabne vtorhnennia zminiuie kharchovi zvychky ukraintsiv? [How does a full-scale invasion change the eating habits of Ukrainians?]. URL: https://gradus.app/uk/open-reports/how-does-full-scale-invasion-change-food-habits-ukrainians/

14. 8 holovnykh pravyl zdorovoho kharchuvannia (2025) [8 key rules for healthy eating]. July 31 2025. Available at: https://liza.ua/beauty/health-life/10-pravil-pravilnogo-pitaniya-kak-est-chtobyi-ne-tolstet-i-ne-bolet/