УДК 640.4:641.56
JEL classification:
https://doi.org/10.31891/dsim-2026-16(37)

ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕРОДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

СИЛЬЧУК Тетяна
доктор технічних наук, професор,
професор кафедри готельно-ресторанної справи
Національний університет харчових технологій
https://orcid.org/0000-0001-8035-4957
e-mail: tsnuft@gmail.com
ПУШКА Ольга
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри готельно-ресторанної справи
Національний університет харчових технологій
https://orcid.org/0000-0001-8016-4889
e-mail: pushka_os@ukr.net
БЛІНОВА Аліса
магістрантка кафедри готельно-ресторанної справи
Національний університет харчових технологій
https://orcid.org/0009-0004-0380-0326
e-mail: ablinovane@gmail.com

Досліджено теоретичні аспекти та практичні засади впровадження геродієтичного харчування в закладах ресторанного господарства як інноваційного інструменту підвищення якості послуг і конкурентоспроможності готельних підприємств рекреаційно-оздоровчого призначення. Обґрунтовано актуальність розробки спеціалізованих раціонів харчування для осіб середнього та старшого віку з урахуванням демографічних змін, зокрема старіння населення та зростання попиту на оздоровчий туризм. Наведено характеристику страв геродієтичного спрямування з урахуванням їх хімічного складу, енергетичної цінності та вмісту біологічно активних і геропротекторних компонентів.

У результаті дослідження узагальнено теоретичні засади геродієтики та визначено основні підходи до впровадження геродієтичного харчування в закладах готельно-ресторанного господарства. Розглянуто значення окремих вітамінів, мінеральних речовин і біологічно активних сполук у забезпеченні фізіологічних потреб організму. Систематизовано приклади страв геродієтичного спрямування в меню закладів ресторанного господарства. Визначено основні організаційні й технологічні умови реалізації такого підходу.

Встановлено, що впровадження геродієтичного харчування дає змогу розширити асортимент ресторанних пропозицій і враховувати потреби споживачів середнього та старшого віку. Практична реалізація цього напряму пов'язана з додатковими витратами, необхідністю підготовки персоналу, залучення фахівців із харчування та забезпечення належного контролю якості. Впровадження геродієтичного харчування підвищить конкурентоспроможність закладів готельно-ресторанного бізнесу.

Ключові слова: геродієтичне харчування, готельно-ресторанний бізнес, раціональне харчування, харчова цінність, збалансований раціон.

IMPLEMENTATION OF GERODIETETIC NUTRITION IN HOTEL AND RESTAURANT ESTABLISHMENTS

SYLCHUK Tetiana, PUSHKA Olga, BLINOVA Alisa
National University of Food Technologies

The article examines the theoretical aspects and practical foundations of implementing gerodietetic nutrition in restaurant establishments as an innovative tool for enhancing service quality and the competitiveness of hotel enterprises focused on recreation and wellness. It substantiates the importance of developing specialized dietary regimens for middle-aged and older adults, taking into account demographic shifts—specifically population aging and the rising demand for wellness tourism. The study also characterizes gerodietary dishes based on their chemical composition, energy value, and content of biologically active and geroprotective components.

The study summarizes the theoretical foundations of gerodietetics and identifies key approaches to implementing gerodietetic nutrition in hotel and restaurant establishments.

It examines the role of specific vitamins, minerals, and biologically active compounds in meeting the body's physiological needs. Examples of gerodietetic dishes found on restaurant menus are systematized, and the primary organizational and technological conditions for implementing this approach are defined.

A SWOT analysis indicates that introducing gerodietary nutrition allows restaurants to expand their menu offerings and cater to the needs of middle-aged and older consumers. Implementing this approach entails additional costs, the need for staff training, the involvement of nutrition specialists, and the assurance of proper quality control

Future research prospects involve determining the nutritional value of the developed dishes through calculation and laboratory analysis, refining recipes and personalized dietary plans, studying consumer demand, and evaluating the economic feasibility of introducing a gerodietary menu in hotel and restaurant establishments.

Keywords: gerodietetic nutrition, hotel and restaurant business, rational nutrition, nutritional value, balanced diet.

Стаття надійшла до редакції / Received 09.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 14.08.2026
Опубліковано / Published 26.11.2026

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

©

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

З віком змінюються потреби організму в енергії та поживних речовинах, що зумовлює необхідність особливого підходу до організації харчування людей старшого віку. Важливого значення набуває забезпечення збалансованості й різноманітності раціону, достатнього надходження необхідних нутрієнтів та врахування вікових фізіологічних змін. У цьому контексті актуальним напрямом є геродієтичне харчування, спрямоване на задоволення харчових потреб людей старшого віку та підтримання їхнього здоров'я й якості життя.

Впровадження геродієтичного харчування в закладах готельно-ресторанного господарства потребує врахування специфіки харчових потреб цієї категорії споживачів під час добору продуктів, формування асортименту страв і складання раціонів. Важливо забезпечити відповідність харчової цінності страв фізіологічним потребам людей старшого віку, зберігаючи водночас їхні смакові властивості та привабливість. Тому дослідження теоретичних засад геродієтичного харчування та особливостей його організації в закладах готельно-ресторанного бізнесу є актуальним науковим і практичним завданням.

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Питання геродієтичного харчування висвітлюється в наукових працях, присвячених фізіологічним потребам людей старших вікових груп, розробленню спеціальних харчових продуктів і рецептур кулінарних виробів, а також дослідженню споживчих очікувань. Водночас актуальним залишається питання практичного впровадження такого харчування в закладах ресторанного господарства.

Загальні принципи геродієтичного харчування розглянуто в праці Д. Шеленкової, де авторка наголошує на необхідності врахування віку та стану здоров'я людини, енергетичної збалансованості раціону й відповідності його складу фізіологічним потребам організму [1].

Д'яконова А. К. та Нестеренко В. В. [2] дослідили проблеми пов'язані з розвитком виробництва продуктів для людей похилого віку. Визначили, що найбільш суттєвою проблемою для людей похилого віку є забезпечення організму біологічно і фізіологічно цінними речовинами, зокрема макро- і мікроелементами, вітамінами, незамінними амінокислотами, присутність і співвідношення яких має суттєвий вплив на процеси метаболізму і засвоєння їх організмом.

Притульська Н. та Антюшко Д. систематизували вимоги до вмісту білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин з урахуванням вікових особливостей людей. Практичним результатом роботи стало розроблення сухого розчинного продукту для ентерального харчування. Однак наведені підходи до його створення не можна безпосередньо ототожнювати з технологією приготування страв у закладах ресторанного господарства [3].

Технологічні аспекти розроблення виробів геродієтичного призначення розкрито в роботі Свідло К. В. та Гавриш Т. О. [4]. Автори дослідили використання композиції дієтичних добавок (олія льняна з селеном, олія волоського горіха з селенопіраном, клітковина з насіння гарбуза, зостера) в технології кондитерських виробів з заварного тіста геродієтичного призначення. Встановили, що розроблені вироби з заварного тіста геродієтичного призначення можна використовувати в раціоні людей старшого віку, як для профілактики захворювань, так і для загального оздоровлення організму.

Притульська Н., Антюшко Д. та Лазоренко В. у науковому дослідженні [5] проаналізували потреби населення старших вікових груп, їхню поінформованість про спеціальні продукти та очікування щодо смаку, консистенцію й пакування. Оскільки дослідження стосувалося переважно продуктів для ентерального харчування, його результати не характеризують безпосередньо вподобання споживачів щодо страв у закладах готельно-ресторанного господарства.

В попередніх роботах Сильчук Т., Пушка О. та Куций Е. розглянули можливості використання альтернативних джерел білка та адаптації страв в закладах ресторанного господарства до потреб визначеної спеціальної категорії споживачів. Хоча дослідження присвячене харчуванню спортсменів, воно демонструє важливість урахування специфічних потреб окремих груп населення під час формування харчової пропозиції в закладах готельно-ресторанного бізнесу [6].

Отже, проаналізовані праці охоплюють принципи спеціального та геродієтичного харчування, потреби людей старших вікових груп у поживних речовинах, розроблення спеціальних продуктів і рецептур, а також споживчі очікування. Водночас потребує подальшого опрацювання питання практичного

впровадження геродієтичного харчування в закладах готельно-ресторанного бізнесу, зокрема формування асортименту страв, обґрунтування їхнього складу, підбору технологій приготування та організації відповідного добового раціону для відвідувачів.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є обґрунтування доцільності впровадження геродієтичного харчування в закладах готельно-ресторанного господарства та визначення основних підходів до його організації з урахуванням фізіологічних потреб людей старшого віку. Для досягнення поставленої мети передбачено визначити основні вимоги до формування асортименту страв геродієтичного призначення, обґрунтувати необхідність урахування їхньої харчової цінності та технологічних особливостей приготування, а також окреслити перспективи адаптації меню закладів ресторанного господарства до потреб цієї категорії споживачів.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Геродієтичне харчування є одним із напрямів організації раціонального харчування, що передбачає врахування фізіологічних особливостей організму людей старшого віку [7]. Його значення зумовлене віковими змінами обміну речовин, можливими змінами апетиту, засвоєння поживних речовин і функціонального стану окремих органів та систем. Тому під час формування раціону необхідно враховувати енергетичні потреби, забезпеченість білками, вітамінами й мінеральними речовинами, кількість харчових волокон, а також смакові властивості та консистенцію страв.

Геродієтика — це наука, яка вивчає характер харчування осіб літнього віку та розробляє основи раціонального харчування і методи його організації для цієї групи населення [8]. Відповідно, геродієтичне харчування можна визначити як систему організації раціону, спрямовану на забезпечення фізіологічних потреб людей старшого віку з урахуванням вікових змін обміну речовин, рівня фізичної активності та потреби в підтриманні здоров'я і якості життя.

Важливим поняттям у межах геродієтики є геропротектори. Цим терміном позначають речовини, які досліджують з погляду їхнього потенційного впливу на механізми старіння та збереження функціонального стану організму. У контексті харчування особливу увагу приділяють окремим вітамінам, мінеральним речовинам і сполукам рослинного походження, які беруть участь в антиоксидантному захисті та інших фізіологічних процесах. Водночас наявність таких компонентів у продукті сама по собі не доводить його здатності уповільнювати старіння або продовжувати тривалість життя. Тому під час розроблення страв доцільно орієнтуватися на їхню харчову цінність і підтверджені фізіологічні функції окремих нутрієнтів.

Основними принципами геродієтичного харчування є відповідність енергетичної цінності раціону фактичним потребам організму, збалансованість за основними поживними речовинами, різноманітність продуктів, достатнє надходження вітамінів і мінеральних речовин та використання технологій приготування, що забезпечують належні споживчі властивості страв. Додатково важливо контролювати надлишкове вживання солі, вільних цукрів і насичених жирів, не допускаючи необґрунтованого виключення необхідних організму поживних речовин.

Серед компонентів, які враховують під час формування геродієтичного раціону, важливе місце посідають вітаміни A, C та E, селен, каротиноїди й поліфенольні сполуки. Вони виконують різні фізіологічні функції: беруть участь у підтриманні зору, імунної системи, стану тканин і антиоксидантного захисту. Їхні основні властивості узагальнено в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні харчові компоненти з антиоксидантними та фізіологічно значущими властивостями

Харчовий компонент	Основна функція	На які фізіологічні процеси впливає
Вітамін A та каротиноїди	Підтримання нормального зору, імунної функції та диференціації клітин	Зір, імунна система, стан епітеліальних тканин
Вітамін C	Участь у синтезі колагену та антиоксидантному захисті	Сполучна тканина, загоєння, функціонування імунної системи, захист клітин від окиснювального пошкодження
Вітамін E	Захист клітинних мембран від окиснення	Мембранні структури клітин, антиоксидантний захист
Селен	Участь у роботі селенопротеїнів, зокрема антиоксидантних ферментів	Антиоксидантний захист, метаболізм гормонів щитоподібної залози, імунна функція
Каротиноїди	Антиоксидантна активність та, для окремих сполук, попередники вітаміну A	Окисно-відновні процеси, зір та інші функції залежно від конкретного каротиноїду
Поліфенольні сполуки	Взаємодія з окисно-відновними процесами та сигнальними шляхами клітин	Регуляція клітинних процесів; ефект залежить від конкретної речовини

Джерело: розроблено автором на основі [10]

Наведені в таблиці компоненти відрізняються за функціями та харчовими джерелами, тому формування раціону має ґрунтуватися на різноманітності продуктів. Наприклад, каротиноїди надходять з овочами та фруктами, вітамін E — з горіхами, насінням і рослинними оліями, а вітамін C — переважно з овочами, ягодами та фруктами. Селен міститься в рибі, м'ясі, яйцях, молочних продуктах і деяких рослинних

продуктах. Отже, доцільним є поєднання різних груп сировини в межах денного меню для людей старшого віку.

Для закладів ресторанного господарства зазначені положення мають безпосереднє практичне значення. Під час розроблення асортименту страв необхідно враховувати склад основних інгредієнтів, спосіб кулінарної обробки, розмір порції та можливість включення страви до збалансованого денного раціону. Приклади страв, які можуть використовуватися в геродієтичному меню в закладах ресторанного господарства, наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Характеристика страв геродієтичного спрямування за вмістом потенційно геропротекторних компонентів

Страва	Основні інгредієнти	Геропротекторні компоненти	Чим багаті інгредієнти	Потенційний вплив на організм людини
Вівсяна каша з ягодами та волоським горіхом	вівсяні пластівці, чорниця/інші ягоди, волоський горіх	поліфеноли, антоціани, β-глюкани, α-ліноленова кислота (ALA), вітамін E	ягоди – поліфеноли; овес – клітковина та β-глюкани; горіхи – ненасичені жири, вітамін E	Сприяє забезпеченню організму харчовими волокнами, ненасиченими жирними кислотами, антиоксидантними сполуками; β-глюкани вівса позитивно впливають на ліпідний обмін.
Суп-пюре з гарбуза та моркви	гарбуз, морква, цибуля, невелика кількість оливкової олії	β-каротин, каротиноїди, поліфеноли	гарбуз і морква – провітамін A (β-каротин)	Забезпечує каротиноїдами та харчовими волокнами; м'яка консистенція страви може бути зручною для людей старшого віку зі зниженою жувальною функцією.
Гречка з тушкованими овочами та індичкою	гречка, індичка, морква, броколі/кабачок	поліфеноли, каротиноїди, вітаміни групи B	гречка – поліфенольні сполуки та клітковина; овочі – каротиноїди; індичка – повноцінний білок	Поєднує повноцінний білок, складні вуглеводи, харчові волокна та біологічно активні речовини, що важливо для підтримання м'язової маси, енергетичного забезпечення та повноцінності раціону.
Риба на пару з овочами	жирна риба, броколі, морква, зелень	EPA, DHA, каротиноїди, поліфеноли	риба – омега-3; овочі – каротиноїди та вітамін C	Забезпечує повноцінним білком та омега-3 ПНЖК; овочевий гарнір підвищує вміст харчових волокон, вітамінів та каротиноїдів у страві.
Омлет зі шпинатом та овочами	яйце, шпинат, помідор/перець	лютеїн, зеаксантин, β-каротин, вітамін E	шпинат – каротиноїди; яйце – лютеїн і зеаксантин та повноцінний білок	Забезпечує організм повноцінним білком та каротиноїдами; лютеїн і зеаксантин пов'язані з підтриманням нормального функціонування зорової системи.
Тушкована телятина з гречкою, броколі та солодким перцем	телятина, гречка, броколі, солодкий перець	гемове залізо, повноцінний білок, поліфеноли, вітамін C, магній	телятина – повноцінний білок і гемове залізо; гречка – магній, клітковина та поліфеноли; броколі та перець – вітамін C і каротиноїди	Забезпечує повноцінним білком та залізом; вітамін C із броколі та солодкого перцю сприяє засвоєнню негемового заліза з рослинних компонентів страви.

Джерело: розроблено автором на основі [3]

Наведені приклади демонструють, що геродієтична спрямованість страв визначається не одним інгредієнтом, а поєднанням харчових компонентів, способом приготування та місцем страви в загальному раціоні. При цьому вміст конкретних нутрієнтів залежить від рецептури, виду сировини й розміру порції, тому кількісні твердження мають ґрунтуватися на відповідних розрахунках або лабораторних дослідженнях.

Для практичного впровадження такого меню необхідно передбачити організаційні, технологічні та кадрові заходи. До них належать визначення цільової аудиторії, розроблення рецептур і технологічних карт, відбір безпечної сировини, підготовка персоналу та контроль якості готових страв. Основні елементи впровадження геродієтичного харчування в закладах ресторанного господарства узагальнено в таблиці 3.

Таблиця 3

Основні елементи впровадження геродієтичного харчування в закладах ресторанного господарства

Елемент впровадження	Характеристика
Мета впровадження	Формування конкурентних переваг готелю через створення спеціалізованого оздоровчого продукту
Цільовий сегмент	Гості віком 45+, які обирають рекреаційний та оздоровчий відпочинок і зацікавлені у збалансованому харчуванні
Формат харчування	Сніданок за типом «шведського столу» з окремими геродієтичними позиціями; обід і вечеря за меню «a la carte» з позначенням страв, що відповідають принципам геродієтичного харчування
Асортимент	Страви зі зниженим вмістом солі, цукру та насичених жирів; підвищений вміст клітковини, вітамінів та мікроелементів
Сировинна база	Використання сезонної та локальної сировини за умови відповідності її якості встановленим вимогам
Технології приготування	Запікання, тушкування та приготування на парі; обмеження використання смаження під час приготування геродієтичних страв
Персонал	Підготовка кухарів з основ дієтології; залучення лікаря-дієтолога (консультанта)
Додаткові сервіси	Консультації дієтолога та формування індивідуальних раціонів відповідно до харчових потреб гостя
Інтеграція послуг	Поєднання спеціалізованого харчування з передбаченими проєктом SPA-послугами, масажем, фізичною активністю та рекреаційними заходами

Джерело: розроблено автором

Отже, запровадження геродієтичного харчування в закладах ресторанного господарства потребує узгодження меню, технології виробництва та організації обслуговування. Важливо, щоб спеціалізовані страви були зрозуміло позначені в меню, мали стандартизовані рецептури, а персонал міг надати достовірну інформацію про їхній склад. Водночас геродієтичне меню не слід автоматично ототожнювати з лікувальним харчуванням: за наявності захворювань або спеціальних медичних призначень індивідуальні обмеження має визначати відповідний медичний фахівець. Впровадження геродієтичного харчування є доцільним в комплексах рекреаційно-оздоровчого призначення, що підвищить конкурентоспроможність закладів готельно-ресторанного бізнесу.

Одним із ключових етапів розроблення меню для людей старшого віку є врахування добових потреб у енергії та поживних речовинах. Ці потреби залежать від віку, статі, фізичної активності та стану здоров'я, тому наведені в таблиці 4 значення слід розглядати як орієнтовні показники для планування раціону людей старшого віку, а не як універсальні норми для кожного споживача.

Таблиця 4

Орієнтовні добові потреби в основних харчових речовинах і приклади їх забезпечення стравами

Показник	Добова потреба	Фізіологічне значення	Приклад страви та внесок у забезпечення добової потреби
Білки	80–90 г	Підтримка організму та імунної системи	Філе індички з гречкою та овочами – 400 г: індичка 150 г, гречка 150 г, броколі 100 г ≈45 г білка, тобто ≈50–56 % від 80–90 г
Жири	70–80 г	Енергетична функція, засвоєння вітамінів	Лосось із кіноа, броколі та оливковою олією – 450 г: лосось 130 г, кіноа варена 150 г, броколі 120 г, оливкова олія 10 г. ≈27–30 г жиру, тобто ≈34–43 % від 70–80 г
Вуглеводи	250-300 г	Основне джерело енергії	Вівсяна каша з яблуком, чорницею та волоським горіхом – 350 г: вівсяні пластівці 60 г, яблуко 100 г, чорниця 70 г, волоський горіх 15 г ≈65–70 г вуглеводів ≈22–28 % від 250–300 г
Вітамін A	900–1000 мкг	Підтримка зору, шкіри та імунітету	Крем-суп із гарбуза та моркви з гарбузовим насінням – 350 г: гарбуз 180 г, морква 100 г, цибуля 40 г, гарбузове насіння 15 г. Основне джерело — β-каротин моркви та гарбуза; орієнтовно ≈700–900 мкг, тобто ≈78–129 % залежно від фактичного вмісту каротиноїдів
Вітамін D	10–15 мкг	Профілактика остеопорозу, засвоєння кальцію	Запечений лосось із броколі та лимонно-йогуртовим соусом – 300 г: лосось 150 г, броколі 100 г, йогурт 50 г. Основне джерело — лосось, ≈15–16 мкг вітаміну D.
Вітамін E	12–15 мг	Антиоксидантний захист організму	Салат зі шпинату, авокадо, насіння соняшнику та яйця-пашот – 300 г: шпинат 80 г, авокадо 80 г, насіння соняшнику 25 г, яйце 55 г. Основне джерело — насіння соняшнику; ≈9–10 мг вітаміну E, тобто ≈60–67 % добової потреби.
Вітамін C	70–100 мг	Підтримка імунітету та антиоксидантний захист	Салат із броколі, солодкого перцю, помідора та індички – 320 г: броколі 120 г, червоний солодкий перець 100 г, помідор 70 г, індичка 30 г. Основне джерело — солодкий перець і броколі; ≈150 мг вітаміну C.
Кальцій (Ca)	1000–1200 мг	Формування та підтримка кісткової тканини	Сирники з кисломолочного сиру з йогуртом та ягодами – 300 г: сир кисломолочний 180 г, йогурт 80 г, ягоди 40 г. Основні джерела — сир і йогурт; ≈350–400 мг Ca, тобто ≈29–40 % добової потреби.
Магній (Mg)	300–400 мг	Робота серцево-судинної та нервової систем	Вівсяна каша з бананом, волоським горіхом та гарбузовим насінням – 350 г: вівсяні пластівці 60 г, банан 80 г, волоський горіх 15 г, гарбузове насіння 15 г. ≈180–200 мг Mg.
Залізо (Fe)	10–18 мг	Профілактика анемії	Тушкована телятина з гречкою, броколі та солодким перцем – 400 г: телятина 130 г, гречка варена 160 г, броколі 60 г, перець 50 г. ≈4,5–5 мг Fe, тобто ≈56–63 % добової потреби. Вітамін C із перцю та броколі сприяє засвоєнню негемового заліза.

Джерело: розроблено автором на основі [9]

Дані таблиці показують, що формування меню потребує комплексного підходу: необхідно забезпечити належну кількість білків, жирів і вуглеводів та врахувати надходження вітамінів і мінеральних речовин. Водночас немає потреби забезпечувати всю добову норму певного нутрієнта однією стравою. Доцільніше розподіляти джерела поживних речовин між прийомами їжі та оцінювати збалансованість усього денного раціону.

Практичне застосування наведених принципів передбачає формування меню з різних груп продуктів і відповідних способів кулінарної обробки. Як приклад, можна навести одноденне меню геродієтичного спрямування, адаптоване для використання в закладі ресторанного господарства (табл.5, табл.6, табл. 7). Зазначені виходи страв та наведені частки добових потреб є орієнтовними й мають бути перевірені розрахунком харчової цінності за остаточними рецептурами.

Таблиця 5

Приклад сніданку для денного меню геродієтичного спрямування

Назва страви	Вихід страви, г (мл)	Показник із найбільшим відсотком забезпечення добової потреби
Сніданок (шведський стіл)		
Вівсяна каша з ягодами, волоським горіхом та гарбузовим насінням	250 г	Магній — ≈30–35%; основні джерела — вівсянка, волоський горіх та гарбузове насіння
Омлет зі шпинатом, томатами та кисломолочним сиром	180 г	Білки — ≈20–25%; джерела — яйця та кисломолочний сир
Йогурт натуральний з чорницею та насінням чіа	180 г	Кальцій — ≈15–20%; основне джерело — натуральний йогурт
Хліб цільнозерновий з авокадо	70 г	Жири — ≈10–15%; основне джерело — авокадо
Ягоди сезонні	100 г	Вітамін С — ≈10–20% ; залежить від виду ягід
Запечене яблуко з корицею, волоським горіхом та родзинками	180 г	Харчові вуглеводи — ≈10–15%; джерела — яблуко та родзинки
Чай трав'яний	200 мл	—

Джерело: розроблено автором

Таблиця 6

Приклад обіду для денного меню геродієтичного спрямування

Назва страви	Вихід страви, г (мл)	Показник із найбільшим відсотком забезпечення добової потреби
Обід		
Суп-пюре з сочевиці, моркви та селери	300 мл	Залізо ≈20–25%; основне джерело — сочевиця
Лосось запечений з лимоном та зеленню	100 г	Вітамін D ≈50–70%; основне джерело — лосось.
Гречка з грибами та зеленню	150 г	Вітаміни групи В — ≈15–20%; джерела — гречка та гриби
Броколі та солодкий перець з оливковою олією	180 г	Вітамін С ≈70–100%; основне джерело солодкий перець, броколі
Салат із буряка, чорносливу та волоського горіха	150 г	Харчові волокна — ≈15–20%; джерела — буряк, чорнослив та горіхи
Морс із чорної смородини без додавання цукру	200 мл	Вітамін С — ≈15–25%; залежить від концентрації ягід у напої

Джерело: розроблено автором

Таблиця 7

Приклад вечері для денного меню геродієтичного спрямування

Назва страви	Вихід страви, г (мл)	Показник із найбільшим відсотком забезпечення добової потреби
Вечеря		
Філе індички, запечене з травами	100 г	Білки ≈25–30%
Кіноа з овочами та зеленню	160 г	Магній ≈15–20%
Гарбуз, запечений з морквою та гарбузовим насінням	180 г	Вітамін А ≈70–90%; основне джерело — гарбуз і морква
Салат зі шпинату, авокадо, огірка	150 г	Вітамін К — понад 100%
Кефір натуральний	200 мл	Кальцій ≈20% добової потреби
Теплий чай з шипшиною	200 мл	Вітамін С ≈15–25%

Джерело: розроблено автором

Запропоноване меню демонструє можливість поєднання зернових продуктів, овочів, фруктів, ягід, молочних продуктів, риби, птиці, горіхів і насіння в межах одного дня. Його особливістю є різноманітність сировини та використання запікання, варіння й інших способів приготування, що дають змогу контролювати кількість доданого жиру. Водночас наведений варіант не є універсальним раціоном для всіх людей старшого віку: остаточний склад порцій і режим харчування мають враховувати індивідуальні потреби, апетит, переносимість продуктів та, за наявності, медичні рекомендації. Основні переваги, обмеження, можливості, ризики впровадження геродієтичного харчування систематизовано в табл. 8.

Ефективність впровадження геродієтичного харчування залежить від складу меню, а також від організаційної готовності закладу. Необхідно забезпечити стабільність постачання сировини, дотримання рецептур, контроль безпечності та належну підготовку працівників. Важливим є також інформування споживачів про склад страв і можливість вибору альтернативних позицій.

Результати SWOT-аналізу свідчать, що впровадження геродієтичного харчування створює можливості для розширення цільової аудиторії закладу та формування спеціалізованих пропозицій для гостей середнього й старшого віку. До основних переваг належать розроблення геродієтичного меню, можливість

формування індивідуальних раціонів і поєднання харчування з оздоровчими та рекреаційними послугами. Водночас реалізація цього напряму потребує додаткових витрат, підготовки персоналу, залучення дієтолога та посиленого контролю якості сировини й технології приготування страв.

Таблиця 8

SWOT-аналіз упровадження геродієтичного харчування в закладах ресторанного господарства

Сильні сторони	**Слабкі сторони**
- Спеціалізоване геродієтичне меню для людей віком 45+ - Можливість формування індивідуальних раціонів відповідно до віку та потреб гостя - Інтеграція геродієтичного харчування з оздоровчими та рекреаційними послугами готелю - Чітка орієнтація інновації на окремий цільовий сегмент – гостей середнього та старшого віку - Розширення асортименту страв із різноманітним складом нутрієнтів	- Додаткові витрати на розроблення та організацію геродієтичного меню - Потреба у спеціальній підготовці кухарів до роботи з геродієтичними раціонами - Необхідність залучення дієтолога для консультацій і коригування раціонів - Складність одночасного забезпечення стандартного та індивідуального харчування - Обмежена обізнаність персоналу щодо геродієтики - Складність стандартизації індивідуальних раціонів
Можливості	**Загрози**
- Розширення цільової аудиторії закладу - Розроблення окремих пропозицій для споживачів, зацікавлених у збалансованому харчуванні - Розширення асортименту індивідуальних раціонів залежно від потреб гостей - Використання локальних і сезонних продуктів за умови належної безпечності - Удосконалення сервісу через інформування про склад страв і можливі альтернативи	- Недостатня обізнаність потенційних гостей про переваги геродієтичного харчування - Низький попит на спеціалізоване харчування серед гостей, які не мають сформованої потреби в ньому - Зростання вартості сировини та коливання закупівельних цін - Ризик невідповідності фактичного складу страв заявленим характеристикам за відсутності належного контролю

Джерело: розроблено автором

Перспективи розвитку пов’язані з розширенням асортименту раціонів, використанням локальних і сезонних продуктів та вдосконаленням інформування споживачів. Серед основних загроз визначено недостатню обізнаність потенційних гостей, можливий низький попит на спеціалізоване харчування, зростання вартості сировини та ризик невідповідності фактичного складу страв заявленим характеристикам. Отже, успішне впровадження геродієтичного харчування потребує поетапної організації роботи, належної підготовки персоналу та обґрунтованого формування меню з урахуванням потреб цільової аудиторії.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

У результаті дослідження узагальнено теоретичні засади геродієтики та визначено основні підходи до впровадження геродієтичного харчування в закладах готельно-ресторанного бізнесу. Розглянуто значення окремих вітамінів, мінеральних речовин і біологічно активних сполук у забезпеченні фізіологічних потреб організму, систематизовано приклади страв геродієтичного спрямування та наведено приклад денного меню. Визначено основні організаційні й технологічні умови реалізації такого підходу, зокрема стандартизацію рецептур, контроль якості сировини, належну кулінарну обробку та інформування споживачів про склад страв.

За результатами SWOT-аналізу встановлено, що впровадження геродієтичного харчування дає змогу розширити асортимент ресторанних пропозицій і враховувати потреби споживачів середнього та старшого віку. Водночас практична реалізація цього напряму пов’язана з додатковими витратами, необхідністю підготовки персоналу, залучення фахівців із харчування та забезпечення належного контролю якості. Перспективи подальших досліджень полягають у розрахунковому й лабораторному визначенні харчової цінності розроблених страв, удосконаленні рецептур та індивідуальних раціонів, вивченні споживчого попиту й оцінюванні економічної доцільності впровадження геродієтичного меню в закладах ресторанного господарства.

Література

1. Шеленкова Д. Геродієтичне харчування як основний чинник збереження здоров’я населення України. Вісник студентського наукового товариства «ВАТРА» ВТЕІ КНТЕУ. 2020. Вип. 86. С. 178–179. URL: https://ir.vtei.edu.ua/g.php?fname=26015.pdf

2. Д’яконова А. К., Нестеренко В. В. Сучасний стан і перспективи розвитку виробництва харчових продуктів геродієтичного призначення. Харчова наука і технологія. 2014. № 3(28). С. 3–8. URL: https://journals.uran.ua/foodtech/article/download/28782/25748.

3. Притульська Н., Антюшко Д. Критерії розробки харчових продуктів геродієтичного призначення. Товари і ринки. 2016. № 2. С. 83–92. URL: https://journals.knute.edu.ua/commodities-and-markets/article/download/1173/1145/1150.

4. Свідло К. В., Гавриш Т. О. Наукове обґрунтування технології заварного напівфабрикату геродієтичного призначення. Ресторанний і готельний консалтинг. Інновації. 2020. Т. 3, № 2. URL: https://doi.org/10.31866/2616-7468.3.2.2020.219701.

5. Притульська Н., Антюшко Д., Лазоренко В. Продукти геродієтичного призначення: споживчі очікування та вподобання. Товари і ринки. 2023. № 1(45). С. 41–53. URL: https://doi.org/10.31617/2.2023%2845%2904.

6. Сильчук Т., Пушка О., Куций Е. Впровадження спеціалізованого харчування з альтернативними джерелами білку для спортсменів в закладах готельно-ресторанного господарства. Development Service Industry Management. 2025. № 4. С. 81–87. URL: https://doi.org/10.31891/dsim-2025-12(11).

7. Стеценко, Н. О. (2016). Розроблення сиркової маси з рослинним наповнювачем для геродієтичного харчування. Проблеми старіння та довголіття, 25(2), 280—286.

8. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови, Київ, м. Ірпінь: Перун, 2005. — 1728 с. — ISBN 966-569-013-2.

9. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Iron: Fact Sheet for Health Professionals. URL: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/.

10. World Health Organization. Healthy diet. URL: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.

11. World Health Organization. Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region. 2023. URL: https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-8002-47770-70520.

12. National Institute on Aging. Healthy Eating As You Age: Know Your Food Groups. URL: https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet/healthy-eating-you-age-know-your-food-groups.

13. Міністерство охорони здоров'я України. Що і як їсти, щоб жити довго: рекомендації МОЗ. URL: https://moz.gov.ua/article/health/scho-i-jak-isti-schob-zhiti-dovgo-rekomendacii-moz.

14. Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів: Закон України від 23.12.1997 № 771/97-ВР. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/771/97-%D0%B2%D1%80.

References

1. Shelenkova, D. (2020). Herodiietychne kharchuvannia yak osnovnyi chynnyk zberezhennia zdorovia naselennia Ukrainy [Gerodietetic nutrition as a key factor in preserving the health of the population of Ukraine]. *Visnyk studentskoho naukovoho tovarystva "VATRA" VTEI KNTEU* [Bulletin of the Student Scientific Society "VATRA" of VTEI KNTEU], 86, 178–179. Available at: https://ir.vtei.edu.ua/g.php?fname=26015.pdf (in Ukrainian).

2. Diakonova, A. K., & Nesterenko, V. V. (2014). Suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku vyrobnytstva kharchovykh produktiv herodiietychnoho pryznachennia [Current state and prospects for the development of gerodietetic food production]. *Kharchova nauka i tekhnolohiia* [Food Science and Technology], 3(28), 3–8. Available at: https://journals.uran.ua/foodtech/article/download/28782/25748 (in Ukrainian).

3. Prytulska, N., & Antiushko, D. (2016). Kryterii rozrobky kharchovykh produktiv herodiietychnoho pryznachennia [Criteria for the development of gerodietetic food products]. *Tovary i rynky* [Commodities and Markets], 2, 83–92. Available at: https://journals.knute.edu.ua/commodities-and-markets/article/download/1173/1145/1150 (in Ukrainian).

4. Svidlo, K. V., & Havrysh, T. O. (2020). Naukove obgruntuvannia tekhnolohii zavapnoho napivfabrykatu herodiietychnoho pryznachennia [Scientific substantiation of the technology of a gerodietetic custard semi-finished product]. *Restorannyi i hotelnyi konsaltynh. Innovatsii* [Restaurant and Hotel Consulting. Innovations], 3(2). https://doi.org/10.31866/2616-7468.3.2.2020.219701 (in Ukrainian).

5. Prytulska, N., Antiushko, D., & Lazorenko, V. (2023). Produkty herodiietychnoho pryznachennia: spozhyvchi ochikuvannia ta vpodobannia [Gerodietetic food products: Consumer expectations and preferences]. *Tovary i rynky* [Commodities and Markets], 1(45), 41–53. https://doi.org/10.31617/2.2023%2845%2904 (in Ukrainian).

6. Sylchuk, T., Pushka, O., & Kutsyi, E. (2025). Vprovadzhennia spetsializovanoho kharchuvannia z alternatyvnymy dzherelamy bilku dlia sportsmeniv v zakladakh hotelno-restorannoho hospodarstva [Implementation of specialized nutrition with alternative protein sources for athletes in hotel and restaurant establishments]. *Development Service Industry Management*, 4, 81–87. https://doi.org/10.31891/dsim-2025-12(11) (in Ukrainian).

7. Stetsenko, N. O. (2016). Rozroblennia syrkovoi masy z roslynnym napovniuvachem dlia herodiietychnoho kharchuvannia [Development of a curd product with a plant-based filler for gerodietetic nutrition]. *Problemy starinnia ta dovholittia* [Problems of Aging and Longevity], 25(2), 280–286 (in Ukrainian).

8. Busel, V. T. (Ed.). (2005). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. Kyiv; Irpin: Perun. 1728 p. ISBN 966-569-013-2 (in Ukrainian).

9. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Iron: Fact Sheet for Health Professionals. Available at: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/.

10. World Health Organization. Healthy diet. Available at: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.

11. World Health Organization. (2023). Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region. Available at: https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-8002-47770-70520.

12. National Institute on Aging. Healthy Eating As You Age: Know Your Food Groups. Available at: https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet/healthy-eating-you-age-know-your-food-groups.

13. Ministry of Health of Ukraine. Shcho i yak yisty, shchob zhyty dovho: rekomendatsii MOZ [What and how to eat to live longer: Recommendations of the Ministry of Health of Ukraine]. Available at: https://moz.gov.ua/article/health/scho-i-jak-isti-schob-zhiti-dovgo-rekomendacii-moz (in Ukrainian).

14. On the Basic Principles and Requirements for Food Safety and Quality: Law of Ukraine No. 771/97-VR of December 23, 1997. Available at: https://zakon.rada.gov.ua/go/771/97-%D0%B2%D1%80 (in Ukrainian).