

**УДК 338.46:640.45**

**Аліна Яковенко**

*магістр кафедри готельно-ресторанної справи,  
Херсонський державний університет*

## **КОНЦЕПЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

Правильне харчування – це тренд останніх років, який надовго залишається серед актуальних. Окрім того, такий тренд варто підтримати для поліпшення свого самопочуття та зовнішнього вигляду, варто вважати і як бізнес-ідею. Якщо ніша спортивних комплексів та залів вже достатньо заповнена, то кафе та ресторани здорового харчування – ще конкурентоспроможний напрямок.

Основна «фішка» такого кафе – подавання продуктів харчування та напоїв, які не були надмірно термічно оброблені, тому зберегали максимум корисних речовин. Також у закладах передбачено подавання дієтичних, вегетаріанських та веганських страв. До них можна подати фруктові та овочеві соки, смузі та інші корисні напої.

Основна цільова аудиторія таких закладів – жінки та чоловіки віком від 20 до 45 років, які ведуть активний спосіб життя, займаються спортом та стежать за своїм здоров'ям. Ще однією потенційною групою клієнтів є підлітки та студенти, які також приділяють час здоров'ю і фігурі та мають достатні кошти для відвідування таких закладів громадського харчування. Багато людей не хочуть їсти напівфабрикати, а також жирні та смажені продукти: гості обирають овочі, фрукти, дієтичні види м'яса, риби та птиці, готують ці продукти відповідно до принципів ПП: варять, тушкують, готують на пару або запікають у духовці [1].

Дедалі більше людей хочуть харчуватися не тільки смачно і водночас корисно, причому не лише вдома. Тож відкривається дедалі щораз кафе здорового харчування – особливо у великих містах, де здоровий спосіб життя давно став трендом.

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

Концепції здорового харчування в ресторанах пропонують рестораторам безліч переваг, зокрема маркетингові можливості, стимулювання місцевої економіки та позитивний досвід. Оскільки здоров'я загалом зараз у тренді – наприклад, чисте харчування, безглютенове, низьковуглеводне, безвуглеводне та інші тенденції, – просувати концепцію здорового ресторану. Споживачі бажають здорової їжі, яка була б приємною на смак і доступною за ціною, але не обов'язково дешевою за ціною [2].

У меню ресторанів представлено страви місцевої кухні, що допомагає підтримати місцевих фермерів і виробників та зберегти кошти в місцевій економіці. В епоху споживачів, які піклуються про своє здоров'я, які хочуть знати, де і як вирощували їх продукти, концепції здорових ресторанів здатні переконати їх у тому, що вони роблять правильний вибір для себе і навколишнього середовища.

За останні 5–7 років формат ресторанів здорового харчування еволюціонував. Якщо раніше під грифом правильного харчування подавали вегетаріанські ресторани або меню, що містять страви, приготовані з натуральних продуктів із зазначенням калорійності, то сьогодні вимоги до кафе здорового харчування зовсім інші. Споживач вимагає медичного підходу та гарної гастрономії. Однак зараз важко знайти чесну кухню. Адже найчастіше в процесі приготування страв навіть із так званого здорового меню використовують харчові добавки, підсилювачі смаку, рафіновані продукти, а також не гарантована їхня свіжість та походження. На жаль, у цьому сегменті також відсутня будь-яка сертифікація. Будь-який несумлінний ресторатор може під ярликом здорового харчування пропонувати споживачеві страви, що не відповідають цьому поняттю [3].

Концепції здорового харчування в ресторанах, імовірно, також будуть підтримані на державному рівні громадської охорони здоров'я, які давно попереджають про небезпеку фастфуду та його вплив на населення. У Сполучених Штатах існує безліч рухів із визнання ресторанів, які пропагують здорове харчування, зокрема сертифікація Blue Zone, в якій основну увагу приділено калоріям та розміру порції.

Для початку слід у межах меню, що діє, ввести невеликий розділ здорового харчування. У такий спосіб можна побачити попит. Ви здивуєтеся, але в деяких ресторанах цей розділ дає до 35% замовлень від усього меню. Оцінивши попит, можна розширити меню здорового харчування, інтегрувавши його в загальну концепцію ресторану.

Ресторан здорового харчування повинен пропонувати своїм клієнтам широке меню смачної та водночас корисної їжі. З погляду організаційних питань та взаємодії з органами контролю, таке кафе нічим не відрізняється від інших. Але з погляду маркетингу та просування – це зовсім інший заклад. У роботі кафе здорового харчування важливо грамотно побудувати технологічний процес, щоб забезпечувати високу якість продукції та гарантувати клієнтам потрібні їм параметри страв – калорійність, співвідношення білків, жирів та вуглеводів. Для цього у закладі обов'язково має працювати професійний технолог приготування їжі (вимоги до персоналу розглянемо у спеціальному розділі).

Від розміщення кафе та його інтер'єру безпосередньо залежить кількість відвідувачів. Чим ресторан ближче до центру міста, жвавого району, великого офісного центру, тим краще для бізнесу. Добре, якщо заклад буде зручним паркуванням і велостоянкою (більшість клієнтів ведуть здоровий спосіб життя).

Смачна кухня та розташування в людному місці вже є чудовою рекламою для кафе здорового харчування. Однак у цьому разі важливий маркетинговий складник – щоб забезпечити лояльність відвідувачів, потрібно дотримуватися кількох рекомендацій:

- унікальне меню, пропонувати клієнтам справді особливий асортимент, який не можна придбати в іншому місці. Корисно вказувати в меню калорійність та поживну цінність кожної страви;
- для збільшення кількості потенційних клієнтів необхідно передбачити в асортименті дієтичні аналоги популярних страв – дієтичну піцу або дієтичні десерти приведуть до закладу тих, хто ще тільки намагається стати на шлях здорового способу життя;
- активність у соціальних мережах. Більшість людей, зацікавлених у здоровій кухні – це молоді та активні користувачі інтернету, для яких правильне харчування – один із актуальних трендів. До того ж, гарні знімки апетитних страв з описом їхньої користі – найкраща реклама.

За статистикою, у кризу люди можуть відмовитися від відвідування салонів краси, від закордонних поїздок, покупки нової техніки, оновлення автомобіля, але не змінюють своїх звичок харчування. Варто зважити, що правильне харчування – це не дієта, а стиль життя, філософія, тому наша цільова аудиторія відмовиться від здорової їжі в останню чергу.

*Ключові слова:* ресторан здорового харчування, тренди, концепція.

### **Список використаних джерел**

1. Горпинченко А. П. Особливості діяльності підприємств ресторанного господарства / А. П. Горпинченко // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг.– 2021.– № 1.– С. 395–402.
2. П'ятницька Г. Т. Сучасні тренди розвитку ресторанного господарства в Україні / Г. Т. П'ятницька, В. С. Найдюк // Економіка та держава.– 2020.– № 9.– С. 66–73.
3. Сучасний стан розвитку ринку послуг ресторанного господарства України. URL: <http://nauka.kushnir.mk.ua/?p=75976>.