

УДК 664: 372

КОНЦЕПЦІЯ «ЗДОРОВОЇ ТАРИЛКИ» В РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ

Г.Я. ЯВОРСЬКА, О.В. МУЧИНСЬКА

Тернопільський фаховий коледж харчових технологій і торгівлі

Відомо, що харчування є одним із найважливіших факторів, що пов'язує людину з навколишнім середовищем. Воно має істотне значення у профілактиці негативного впливу різних токсикантів, розробці заходів та методів їх всмоктування у шлунково-кишковому тракті або прискоренні виведення їх з організму людини.

Для закладу ресторанного господарства одним із перспективних напрямів є розширення діяльності за рахунок виготовлення страв із використанням біологічно активних добавок.

Від складу харчових продуктів, які ми вживаємо, залежить не тільки вид і кількість шкідливих речовин, які надходять із їжею, а й характер метаболізму їх в організмі. Деформація раціонів харчування призводить до низького споживання біологічно активних продуктів (повноцінного білка, рослинних жирів, складних вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин), що викликає зниження загального опору організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища [1].

Кожен громадянин має прийняти, що найпростіше і найскладніше – це взяти відповідальність за своє здоров'я. Якими б зайнятими не були, пам'ятаймо, що у кожного з нас – лише одне серце та одне життя, і як ми його проживемо, великою мірою залежить від нас. Жоден лікар, жодна державна програма не зроблять нас здоровими. Здоровими зробити себе можемо тільки ми [2].

Плануючи харчування, потрібно враховувати вагу і рівень активності кожної людини. Ось кілька методів, які можна використовувати поодиночі чи в комбінації, для складення плану здорового харчування.

Метод здорової тарілки - цей простий метод рекомендований більшістю професійних асоціацій та спрямований на споживання більшої кількості овочів. Дотримання плану здорового харчування — найкращий спосіб контролювати рівень цукру в крові під контролем і запобігати ускладненням діабету. Якщо потрібно схуднути, план можна пристосувати до своїх конкретних цілей. Окрім контролю діабету, здорове харчування також має інші переваги. Оскільки ця модель харчування передбачає споживання достатньої кількості фруктів, овочів і клітковини. Прихильність такій моделі знижує ризик серцево-судинних захворювань і деяких видів раку. А вживання молочних продуктів із низьким вмістом жиру зменшує ризик зниження кісткової маси в довгостроковій перспективі.

Ефективність від дотримання індивідуального плану харчування зростає завдяки запровадженню здорових харчових звичок та стабільного розкладу прийомів їжі. Натомість, слід уникати значних відхилень від такого плану. Це може провокувати значні коливання рівнів цукру у крові та провокувати появу небезпечних ускладнень.

Також важливо, щоб продукти, включені до меню, були природньо багаті на поживні речовини та мали низький вміст некорисних жирів та помірну калорійність.

Основними компонентами є овочі та зелень, фрукти та ягоди, горіхи і насіння, цільні зерна й бобові, помірні кількість нежирної білкової їжі (риби, яєць, птиці та молочних продуктів).

Насправді подібна модель харчування є основою індивідуального плану для людей які прагнуть бути здоровими.

Зараз заклади ресторанного господарства пропонуючи послуги повинні спрямовуватися на популяризацію здорового харчування. Споживачі в свою чергу повинні цікавитися з яких продуктів та інгредієнтів складаються корисні страви і за яким принципом їх потрібно обирати. А також, опанувати правила формування денного раціону.

Кулінарний проєкт "Граїмо" від ГО "Культ Фуд" Євгена Клопотенка та дитячого фонду ООН в Україні ЮНІСЕФ пропонує тарілку здорового харчування, сформована з метою зміни системи харчування – від норм споживання, технологічних процесів, підходу до закупівлі продуктів, послуг харчування та обладнання харчоблоків до поведінкових аспектів і суспільного сприйняття та розуміння здорового харчування й корисних харчових звичок (Рис. 1). Розробку та імплементацію реформи системи харчування в закладах освіти України започатковано з ініціативи першої леді Олени Зеленської [3].



Рис. 1 Тарілка здорового харчування

Здорове харчування розкривається через концепцію "здорової тарілки", а це завжди про збалансованість, про вибір продуктів, розуміння того, що ми кладемо собі на тарілку і як це в комплексі впливає на наш організм.

Література

1. Розроблення та впровадження новітніх рецептур, технологій, продукції ресторанного господарства, розробка проекту нормативної документації. [Електронний ресурс] / Режим доступу: URL: <https://studfile.net/preview/5194488/>

2. ТСН. Блоги: [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/chomu-var-to-vesti-zdoroviysposib-zhittya-333050.html

3. Меню та технологічні карти [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://znaimo.gov.ua/techCards>

4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.