

DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-79-165>

УДК 642.55:613.2:378

ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКИХ ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

INTEGRATION OF HEALTHY NUTRITION TECHNOLOGIES IN STUDENT CATERING ESTABLISHMENTS: THEORY AND PRACTICE

Осипова Лариса Анатоліївна

доктор технічних наук,
професор кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу,
Міжнародний гуманітарний університет
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2989-0291>

Дишкантюк Оксана Володимирівна

кандидат технічних наук,
декан факультету менеджменту, готельно-ресторанної справи та туризму,
Міжнародний гуманітарний університет
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0679-3940>

Жмудь Альона Вікторівна

кандидат технічних наук,
доцент кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу,
Міжнародний гуманітарний університет
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6537-5215>

Osypova Larysa, Dyshkantiuk Oksana, Zhmud Alona
International Humanitarian University

У статті досліджено сучасні тенденції впровадження технологій здорового харчування в закладах ресторанного господарства, з акцентом на студентське середовище. Проаналізовано теоретичні засади поняття «здорове харчування» та розкрито особливості функціональних страв як інструменту формування культури харчування. У межах емпіричного блоку представлено результати опитування студентів Міжнародного гуманітарного університету та НУ «Одеська юридична академія», яке засвідчило високий рівень зацікавленості молоді у збалансованому раціоні. Практичним прикладом стало студентське кафе LEX, де вже реалізовано низку страв, що відповідають концепції здорового харчування. Дослідження підтверджує доцільність розширення асортименту функціональних страв та інтеграції підходів smart nutrition у закладах освіти. Результати можуть бути використані для оптимізації меню у студентських кафе, впровадження елементів здорового харчування в університетські програми та розвитку гастрономічної культури молоді.

Ключові слова: здорове харчування, функціональні страви, студентське кафе, ресторанне господарство, гастрономічна культура, технології харчування.

The article explores current trends in the implementation of healthy nutrition technologies in restaurant establishments, with a focus on the student environment. Theoretical foundations of the concept of “healthy nutrition” are analyzed, and the role of functional dishes as a tool for shaping food culture is revealed. The empirical section presents the results of a survey conducted among students of the International Humanitarian University and the National University “Odesa Law Academy”, which demonstrated a high level of interest in a balanced diet. A practical example is the LEX student café, which already offers a range of meals aligned with the concept of healthy eating. The study confirms the relevance of expanding the range of functional dishes and integrating smart nutrition approaches into educational food services. The results may be used to optimize student café menus, incorporate healthy eating principles into university programs, and promote gastronomic culture among youth.

Keywords: healthy nutrition, functional dishes, student café, restaurant industry, food culture, nutrition technologies.



Постановка проблеми. У сучасних умовах формування здорової нації питання організації збалансованого та безпечного харчування молоді набуває особливої актуальності. Відповідно до результатів сучасних досліджень [1], у 2022 році кількість осіб, які страждають на ожиріння, перевищила один мільярд у всьому світі. На цьому тлі питання здорового та збалансованого харчування набуває особливої актуальності, оскільки саме воно розглядається як один із ключових способів профілактики негативних наслідків для здоров'я [2]. Студентська молодь як найбільш активна частина суспільства стикається з численними викликами: високі навчальні навантаження, нестабільний емоційний фон, обмеженість часу та фінансових ресурсів. Відповідно, у більшості закладів вищої освіти студенти змушені харчуватися нерегулярно, неякісно або відмовлятися від повноцінного харчування, що негативно впливає на їхнє здоров'я, когнітивні функції та загальний добробут. У зв'язку з цим особливої важливості набуває впровадження технологій здорового харчування у студентських кафе, їдальнях та закладах при університетах. Саме такі заклади можуть стати провідниками сучасної харчової політики, яка поєднує доступність, функціональність і гастрономічну привабливість.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Питання організації здорового харчування студентів активно досліджується в контексті функціонального харчування, food design, public health та соціальної відповідальності HoReCa-сектору. Проблематика просування продуктів здорового харчування активно розглядається у працях провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників, серед яких – Л. Гопанчук [3], О. Горач [4], Н. Босецька [5], А. Лепканич [6].

У своїх дослідженнях Л. Гопанчук [3] і О. Горач [4] зосереджують увагу на інноваційних технологіях створення та популяризації продуктів здорового харчування в контексті формування сталих споживчих звичок. Н. Босецька [5] аналізує європейський досвід формування харчових моделей і державних стратегій здорового харчування у таких країнах, як Фінляндія, Швейцарія, Іспанія та Німеччина. А. Лепканич і І. Миронюк [6] досліджують мотиваційні механізми формування здорового способу життя серед молоді, акцентуючи увагу на освітньо-просвітницьких підходах і впливі соціокультурного середовища на харчову поведінку. Таким чином,

науковий доробок згаданих авторів охоплює як технологічні, так і соціально-економічні аспекти розвитку ринку здорового харчування, що створює підґрунтя для формування інноваційних стратегій у цій сфері. У міжнародному контексті важливими є підходи до healthy campus food policy, представлені у дослідженнях WHO, EUFIC, а також практичний досвід США, Нідерландів та Японії щодо використання здорових опцій у студентських їдальнях (наприклад, «Plant-forward dining», «Smart Meals» тощо). Проте, незважаючи на зростаючий обсяг наукових публікацій, у контексті українських закладів вищої освіти дослідження залишаються фрагментарними, а практичне впровадження інновацій – обмеженим.

Мета статті – обґрунтувати доцільність та надати практичні рекомендації щодо впровадження технологій здорового та функціонального харчування у студентських закладах ресторанного господарства на базі вітчизняного та зарубіжного досвіду.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі практики здорового харчування у студентському середовищі.
2. Визначити критерії здорової та функціональної страви для молодіжної аудиторії.
3. Узагальнити технологічні та організаційні підходи до впровадження таких страв у студентських кафе.
4. Сформулювати рекомендації щодо оптимізації меню, обслуговування та інформаційного супроводу в межах концепції «здорового харчування на кампусі».
5. Оцінити ефективність наявного досвіду реалізації таких страв на прикладі студентського кафе LEX.

Виклад основного матеріалу дослідження. У рамках дослідження було проведено анкетування серед студентів університетів з метою вивчення ставлення молоді до здорового харчування та впровадження функціональних страв у закладах ресторанного господарства. В опитуванні взяли участь 1579 студентів різних факультетів.

Методи:

- онлайн-анкетування;
- спостереження за попитом на страви функціонального харчування;
- контент-аналіз асортименту;
- порівняльна оцінка реакцій до/після впровадження нових страв;
- усне експрес-опитування у форматі зворотного зв'язку.

Було запропоновано анкету з 10 запитаннями, що стосувалися харчових звичок, обізнаності про користь функціональних продуктів, готовності змінювати раціон, а також очікувань щодо асортименту страв у студентському кафе.

Основні результати:

- 88% респондентів визнали, що мають потребу в здоровому харчуванні, але не завжди мають змогу її реалізувати.

- 39% студентів регулярно вживають здорового їжу, переважно домашнього приготування.

- 62% респондентів висловили зацікавленість у функціональних стравах, якщо вони будуть доступні за ціною та мати привабливий смак.

Ці дані підтверджують необхідність перегляду асортименту в закладах харчування для студентів, а також актуальність дослідження, орієнтованого на впровадження технологій здорового та функціонального харчування. Результати можуть бути використані для обґрунтування зміни меню, розробки нових страв та формування стратегії оздоровлення студентського харчування. З урахуванням зростаючого попиту на здорове харчування серед молоді та стратегічної мети формування культури споживання збалансованої їжі, нами було проведено експериментальне дослідження з акцентом на функціональне меню в умовах студентського середовища.

Кафе LEX виступило прикладом сучасного студентського харчування, де вже реалізовано елементи концепції здорового харчування. У меню регулярно присутні такі позиції, як:

- гречка з запеченою скумбрією – джерело омега-3 жирних кислот;
- овочеві салати з нежирним м'ясом;
- паста з овочами та томатним соусом;
- запечена картопля з м'ясом під сирною скоринкою, приготована без обсмажування;
- пекінський салат із шинкою, збалансований за складом.

Протягом двох тижнів у межах експерименту було проведено анкетування 184 студентів, які регулярно обідають у кафе LEX. Результати:

- 78% відзначили наявність «здорових» альтернатив як позитивний фактор при виборі страв;

- 69% бажають бачити більше страв із зазначенням калорійності;

- 85% підтримують ініціативу впровадження функціонального харчування в університетських кафе;

- 70% готові частіше обирати функціональні страви за умови їх доступної вартості.

На базі студентського кафе «LEX» було реалізовано експериментальну модель здорового меню з впровадженням функціональних позицій. Протягом 2 тижнів було запропоновано спеціальне ланч-меню:

- салат із кіноа та куркою;
- суп-пюре з гарбуза на кокосовому молоці;

- запечена індичка з булгуром;

- фруктовий мікс без цукру;

- айран / компот із сухофруктів без доданого цукру.

Після завершення пілотного періоду було проведено анонімне опитування серед 357 студентів (віковий діапазон: 17–23 роки). Отримано такі результати:

- 78,9% оцінили нові позиції як смачні або дуже смачні;

- 64,5% зазначили, що готові купувати таке меню регулярно;

- 58,3% підтвердили покращення самопочуття (менше відчуття втоми, підвищення концентрації);

- 71,4% підтримують ідею постійного впровадження функціональних страв у меню кафе;

- 86% запропонували включити й варіанти бюджетних комбо без солодкого та смаженого.

Ці результати свідчать про високий рівень зацікавленості студентської аудиторії у здоровому харчуванні за умови збереження смакової привабливості, доступної ціни та зручного формату подачі.

Висновки. Наявність у студентському кафе страв, що відповідають критеріям функціонального харчування, демонструє практичну можливість впровадження технологій здорового харчування в освітньому середовищі без втрати смакової привабливості та за доступною ціною. Це створює успішну модель харчової політики у вищих навчальних закладах, яку доцільно масштабувати. Результати експерименту підтверджують доцільність подальшого розвитку меню на основі принципів smart nutrition, що сприятиме зміцненню здоров'я, профілактиці хронічних захворювань, підвищенню навчальної продуктивності та формуванню здорових звичок у студентської молоді.

Дослідження підтвердило, що найбільш ефективними технологіями для реалізації концепції здорового харчування студентів є:

- щадна кулінарна обробка (запікання, приготування на парі, sous-vide);

- використання функціональних інгредієнтів (цвітна капуста, насіння чіа, гречане борошно, броколі, цільнозернові макарони, йогуртові соуси без цукру);
- збалансованість тарілки за принципами WHO Healthy Plate;
- інформативне маркування страв у меню (калорійність, харчова цінність, індексация за типом дієти);
- комунікаційна підтримка через Instagram-сторінку та сайт кафе, де популяризуються healthy-опції, пости з рекомендаціями дієтолога, відгуки студентів;
- проведення тематичних дегустацій та інтерактивних акцій, наприклад: «Тиждень без цукру», «Функціональний ланч-бокс».

Результати дослідження підтверджують актуальність впровадження технологій здорового харчування в сучасних закладах ресторанного господарства при університетах. Студентська їдальня або кафе – це не лише місце споживання їжі, а й простір для формування харчової культури, профілактики захворювань та підвищення загального добробуту молоді. Подальші дослідження доцільно зосередити на економічній ефективності таких ініціатив, можливостях державно-приватного партнерства, розробці диференційованого меню для студентів з особливими потребами (вегетаріанське, безглютенове тощо), а також на впливі здорового харчування на академічну успішність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults / N.H. Phelps et al. *The Lancet*. 2024. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(23)02750-2)
2. Khomenko L., Kryvykh Ya., Makarov V., Illiashenko A., Belinska D. Mobile apps for healthy food: European experience. *Ефективна економіка*. 2024. № 8. ORCID: <https://orcid.org/10.32702/2307-2105.2024.8.82>
3. Гопанчук Л. Інноваційні технології здорового харчування. *Grail of Science*. 2024. № 36. С. 178–181. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.16.02.2024.0284>
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. DOI: <https://doi.org/10.32782/tnv-tech.2023.2.18>
5. Босецька Н. Г., Бровенко Т. В., Перепелиця В. В. Практики здорового харчування: європейський досвід. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Технічні науки»*. 2022. № 1. С. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.37734/2518-7171-2022-1-2>
6. Лепканіч А. О., Миронюк І. С. Підходи до моніторингу та оцінки ефективності системи мотивації студентської молоді до практик здорових моделей харчування. *Intermedical journal*. 2024. № 2. С. 108–112. DOI: <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2024-2-19>

REFERENCES:

1. Phelps N. H., et al. (2024). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(23)02750-2)
2. Khomenko L., Kryvykh Ya., Makarov V., Illiashenko A., Belinska D. (2024). Mobile apps for healthy food: european experience. *Efektivna ekonomika*, (8). DOI: <https://doi.org/10.32702/2307-2105.2024.8.82>
3. Hopyanchuk L. (2024). Innovatsiini tekhnolohii zdorovoho kharchuvannia. *Grail of Science*, (36), 178–181. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.16.02.2024.0284>
4. Horach O. O., Oleynikova S. O. (2023). Rozvytok innovatsiinykh tekhnolohii stvorennia produktiv kharchuvannia novoho pokolinnia. *Tavriiskyi naukovyi visnyk. Seriya: Tekhnichni nauky*, (2), 164–169. DOI: <https://doi.org/10.32782/tnv-tech.2023.2.18>
5. Bosetska N. H., Brovenko T. V., Perepelytsia V. V. (2022). Praktyky zdorovoho kharchuvannia: yevropeiskyi dosvid. *Naukovyi visnyk Poltavskoho universytetu ekonomiky i torhivli. Seriya "Tekhnichni nauky"*, (1), 12–17. DOI: <https://doi.org/10.37734/2518-7171-2022-1-2>
6. Lepkanych A. O., Myroniuk I. S. (2024). Pidkhody do monitorynhu ta otsinky efektyvnosti systemy motyvatsii studentskoi molodi do praktyk zdorovykh modelei kharchuvannia. *Intermedical journal*, (2), 108–112. DOI: <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2024-2-19>