

DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2026-85-26>

УДК 640.4:338.48

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ РЕСТОРАННИХ ЗАКЛАДІВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ

FEATURES OF HEALTHY FOOD RESTAURANTS IN UKRAINE

Мітал Олена Георгіївна

кандидат економічних наук, доцент,
Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4101-3081>

Mital Olena

V.I. Vernadsky Taurida National University

У статті досліджено сучасні тенденції розвитку ресторанних закладів здорового харчування в Україні та контексті світового досвіду. Проаналізовано вплив глобальних харчових трендів, соціально-економічних чинників та змін споживчих переваг на формування попиту на здорову їжу. Розкрито роль рослинного органічного, функціонального та безглютенового харчування у стратегіях підвищення конкурентоспроможності ресторанного бізнесу. Особливу увагу приділено практикам використання локальної сировини, маркування калорійності, алергенів і принципів сталого розвитку. На основі аналізу сучасних досліджень українського досвіду доведено, що впровадження концепції здорового харчування сприяє покращенню іміджу закладів, зростанню лояльності клієнтів та формуванню культури усвідомленого споживання.

Ключові слова: здорове харчування, ресторанний бізнес, вегетаріанство, споживчі тренди, екологічна їжа.

The article examines current trends in the development of healthy food restaurants in Ukraine in the context of global experience. It analyzes the impact of global food trends, socio-economic factors, and changing consumer preferences on the formation of demand for healthy nutrition. Particular attention is paid to the role of plant-based, organic, functional, and gluten-free foods in enhancing the competitiveness of restaurant businesses. The study highlights the importance of using local ingredients, implementing calorie and allergen labeling, and adhering to principles of sustainable development. Based on the analysis of contemporary research and Ukrainian practical experience, it is substantiated that the implementation of healthy eating concepts contributes to improving the image of restaurant establishments, increasing customer loyalty, and fostering a culture of conscious consumption. Particular attention is paid to the role of plant-based, organic, functional, and gluten-free foods in enhancing the competitiveness of restaurant businesses. The study highlights the importance of using local ingredients, implementing calorie and allergen labeling, and adhering to principles of sustainable development. Based on the analysis of contemporary research and Ukrainian practical experience, it is substantiated that the implementation of healthy eating concepts contributes to improving the image of restaurant establishments, increasing customer loyalty, and fostering a culture of conscious consumption. The findings confirm that the promotion of healthy nutrition in the restaurant industry aligns with global trends and creates new opportunities for the sustainable development of hospitality enterprises in Ukraine. In the context of global challenges associated with the pandemic and increasing stress levels, healthy eating is becoming a key tool to support the physical and psycho-emotional well-being of the population. Thus, the further development of healthy eating establishments in Ukraine depends on the ability of the restaurant business to flexibly respond to changing consumer trends, introduce innovative technologies and ensure high quality products and services.

Keywords: healthy nutrition, restaurant business, vegetarianism, consumer trends, sustainable food.

Постановка проблеми. Інтенсифікація праці, збільшення когнітивного навантаження та стресових факторів вимагають адаптації харчових звичок для підтримки оптимальної продуктивності. Заклади ресторанного господарства відіграють ключову роль у цьому

процесі, оскільки вони формують харчову культуру суспільства, впливають на вибір споживачів і сприяють популяризації здорових харчових звичок. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, неправильне харчування є одним із ключових чинників розвитку



серцево-судинних захворювань, діабету та ожиріння. Зміна харчових звичок населення зумовлює трансформацію ринку ресторанних послуг. Споживачі дедалі частіше надають перевагу закладам, які пропонують збалансоване, екологічно безпечне та функціональне харчування. У цих умовах концепція здорового харчування стає важливим елементом стратегічного розвитку ресторанного бізнесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Розвиток здорового харчування як складової індустрії гостинності розглядається у працях зарубіжних і вітчизняних науковців. Дослідники відзначають зростання попиту на здорові страви, використання органічних і локальних продуктів, а також позитивний вплив таких практик на імідж і лояльність клієнтів ресторанних закладів. Питання впровадження концепції здорового харчування в ресторанному бізнесі досліджували такі вітчизняні та закордонні вчені, як Саблук Р. О., Ланиця І. Ф. [1] визначають, що здорове харчування стало не просто модою, а усвідомленим вибором багатьох людей. Молодь готова платити більше за органічні та свідомо обрані продукти. Андерсон К., Сміт П. [3] зауважують, що одним із найбільш помітних трендів у сфері здорового харчування є зростання популярності рослинної їжі. Кларк Е., Вільсон Д. [4] вважають розробку збалансованого меню стає ключовим елементом успішної роботи сучасного ресторану. Шелудько В. [2] відмічає що пандемія COVID-19 актуалізувала питання зміцнення імунітету та профілактики хвороб, що призвело до підвищеного попиту на корисні страви у закладах громадського харчування Полотай Б. Я. [5] доводить, що у меню українських ресторанів дедалі частіше пропонують гостям страви без цукру, лактози та продуктів-алергенів та перелік страв без м'яса та риби. Однак залишається низка викликів, які потребують подальшого дослідження та вирішення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість досліджень щодо популяризації здорового харчування та впровадження його концепцій у ресторанному бізнесі, залишаються невирішеними питання адаптації нових технологій і підходів до українських реалій. Зокрема, недостатньо розкрито проблематику економічної доцільності впровадження інноваційних моделей здорового харчування для закладів ресторанного господарства, а також впливу комунікаційних стратегій для підвищення обізнаності населення та подо-

лання стереотипів про здорову їжу що ускладнює подальший розвиток цієї сфери.

Формулювання цілей статті. Метою статті є дослідження сучасних тенденцій у сфері здорового харчування та визначення їх впливу на свідомість споживачів і конкурентоспроможність ресторанних закладів в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вчені визначили основні фактори, які впливають на здоров'я людини, і оцінили їхню роль: за даними експертів ВООЗ, лише 8-12% стану здоров'я населення залежить від роботи системи охорони здоров'я, 18-20% – від генетики, а найбільше – 68-74% – від способу життя. Сьогодні здорове харчування стало не просто модою, а усвідомленим вибором багатьох людей. Молодь готова платити більше за органічні та свідомо обрані продукти [1 с.134]. Останні тенденції споживання демонструють зростаючу зацікавленість рослинною, органічною та функціональною їжею. Пандемія COVID-19 актуалізувала питання зміцнення імунітету та профілактики хвороб, що призвело до підвищеного попиту на корисні страви у закладах громадського харчування. Наукові дослідження підтверджують: дієта безпосередньо впливає на імунну систему, когнітивні здібності й ризик розвитку захворювань, таких як діабет, серцево-судинні хвороби чи ожиріння. Наприклад, раціон, збалансований щодо макро- і мікронутрієнтів, допомагає підтримати імунітет, що особливо важливо для людей з високим фізичним або психоемоційним навантаженням, зокрема при інтелектуальній праці. Однак дефіцит або надлишок певних поживних речовин може спричинити дисбаланс в імунній відповіді та підвищувати ризик інфекцій і запальних процесів. Крім цього, харчування суттєво впливає на метаболізм: науковці довели, що дієти, багаті на омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти й мікроелементи, покращують роботу мозку. Таким чином, популяризація раціонального харчування через ресторани заклади може бути потужним засобом для підвищення рівня здоров'я населення. Сталий підхід до харчування передбачає скорочення вживання продуктів тваринного походження, використання локальних і сезонних ресурсів, а також застосування концепції «zero waste» у виробництві та споживанні їжі [2, с. 65]. Серед найбільш поширених напрямів здорового харчування виділяють:

- Вегетаріанські та веганські страви;
- безглютенові продукти;
- органічну та локальну сировину;

– збалансоване меню з маркуванням калорійності та алергенів.

Одним із найбільш помітних трендів у сфері здорового харчування є зростання популярності рослинної їжі. За даними Plant Based Foods Association, ринок рослинних продуктів демонструє зростання на 27% за останній рік. Берлінський ресторан Lucky Leek став першим веганським закладом у Європі, який отримав зірку Мішлен, демонструючи можливість створення високої кухні на основі рослинних інгредієнтів. Особлива увага приділяється розвитку безглютенового напрямку в ресторанному меню. Дослідження Gluten Intolerance Group виявило цікаву тенденцію: значна частина споживачів обирає безглютенові продукти навіть за відсутності медичних показань. Це спонукає ресторани до розробки спеціальних меню та впровадження нових технологій приготування страв [3, с. 14]. Organic Trade Association відзначає стрімке зростання світового ринку органічної їжі. Ресторани реагують на цей тренд через налагодження співпраці з локальними фермерами, використання сезонних продуктів та створення прозорих ланцюгів постачання. Такий підхід не лише відповідає запитам споживачів, але й сприяє розвитку місцевих громад та підтримці екологічного виробництва. Розробка збалансованого меню стає ключовим елементом успішної роботи сучасного ресторану. Заклади впроваджують системи маркування калорійності страв, позначення алергенів та створюють різноманітні опції для різних дієтичних потреб [4, с. 157]. Особлива увага приділяється прозорості інформації про склад страв та методи їх приготування.

Сьогодні ресторанна галузь як ніколи пристосована до людей, які обирають певні продукти та способи їх приготування. У меню ресторанів дедалі частіше пропонують гостям страви без цукру, лактози та продуктів-алергенів. Те ж саме стосується страв без м'яса. Тому, в Україні просування ресторанів здорової їжі є перспективним, завдяки зростанню сегменту людей, що піклуються про власне здоров'я, довкілля, та майбутні покоління. Як приклад, можемо навести готельно-ресторанний комплекс «Edem Resort», що знаходиться неподалік Львова та його ресторан «Panorama» із відомим шеф-кухарем Христиною Федочинською. «Edem Resort» має свою ферму із локальними продуктами та використовує у ресторані. Шеф-кухар зазначає, що рослинний раціон стає цьогорічним трендом, адже дослідження показали, що

багато рослинної їжі в раціоні покращує якість крові, стабілізує тиск, рівень холестерину та цукру [5, с. 356]. У київському ресторані «Улюблений дядя» пропонують меню true healthy, створене нутриціологинєю Анастасією Голобородько та бренд-шефом Володимиром Ташаєвим. Замовляй смажену хамсу, кебаб, теплі піти, хумус з овочами, філе качки з білими грибами, судак на грилі з равіолі та жовтком, вареники з тельбухами, тартар із телятини з баклажанами. Також є великий вибір корисних десертів [6].

Safe Mone у Тернополі це заклад, де пропонується виключно здорове харчування, меню це підтверджує. Воно детально розроблялось під суворим контролем дипломованого інтегративного нутриціолога, кандидата медичних наук Анни Цимбалюк. У розробці меню брали участь досвідчені кухарі, завдяки чому страви й напої стали не лише корисними, а й напрочуд смачними. Кафе здорового харчування пропонує особливі страви для вагітних, матерів-годувальниць, дітей, спортсменів, а також для всіх, хто дбає про свідомий вибір їжі. Крім того, меню містить вегетаріанські та веганські страви, приготовані з урахуванням відповідних переконань і поглядів. В Safe Mone ви знайдете страви без рафінованого цукру, глютену, лактози, штучних барвників, ароматизаторів і шкідливих домішок, які можуть негативно впливати на здоров'я. Натомість кухарі обирають продукти з ретельно підібраними, збалансованими інгредієнтами, багатими на клітковину, білки, правильні жири й поживні речовини [7]. За твердженням власників закладу Еко-буфет кількість запитів в Google слова «веган» за останні п'ять років зросла у кілька разів, популярність здорового способу життя набирає шалених обертів. Серед мешканців нашої держави вегетаріанців та веганів близько 15% від загальної кількості населення. Світові тренди, звісно, впливають на поширення вегетаріанства та веганства, але в Україні цей напрямок розвивається особливо стрімко через наближення нашого народу до європейських цінностей [8].

Сьогодні їжа стала чимось більшим, ніж просто джерелом існування чи задоволення – зростає попит на практики (від рецептів до виробництва продуктів харчування), які підтримують особисте та планетарне благополуччя. Індустрія гостинності має відігравати центральну роль у цій трансформації. Як частина повсякденного життя мільйонів людей, гостинність має силу формувати продовольчі

системи та пропагувати кращі звички. В основі цієї трансформації ставлення до їжі лежить концепція благополуччя – складний та багатомірний конструкт, який вивчався в різних дисциплінах, від філософії та психології до економіки та громадського здоров'я. Благополуччя виходить далеко за рамки фізичного здоров'я; воно охоплює емоційне задоволення, життєву мету, зв'язок зі спільнотою та екологічну гармонію [9].

Сучасний ресторанный бізнес дедалі сильніше реагує на глобальні тренди у сфері харчування, які формують попит споживачів і визначають напрямки розвитку закладів. Одним із найяскравіших трендів є зростання популярності рослинних та веганських страв. Це пов'язано як із турботою про здоров'я, так і з екологічною відповідальністю: споживачі дедалі частіше обирають здорове харчування, що стимулює ресторани розширювати асортимент відповідних страв.

Висновки. Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що здорове харчування поступово перетворюється на ключовий тренд ресторанної індустрії як в Україні, так і у світі. Сучасні споживачі дедалі більше цінують якість, прозорість походження продуктів, а також екологічну відповідальність закладів. Попит на рослинні, органічні, безглютенові страви та збалансоване меню стимулює розвиток нових підходів до формування асортименту, співпраці з локальними виробниками і

впровадження інноваційних концепцій. Ресторани, які впроваджують принципи раціонального харчування, не лише підвищують конкурентоспроможність, а й сприяють покращенню здоров'я населення та сталому розвитку громади. Відтак, цілеспрямоване просування здорового харчування у сфері ресторанного господарства відповідає сучасним світовим тенденціям і відкриває нові перспективи для українських закладів гостинності.

Можливість подальших досліджень у сфері здорового харчування ресторанної індустрії полягає у вивченні впливу нових технологій приготування страв на їхню поживну цінність та безпеку для споживачів. Перспективним напрямом також є аналіз поведінки споживачів щодо вибору органічної, локальної та рослинної їжі, а також дослідження ефективності інформаційної прозорості у меню закладів. Окремо варто розглянути роль партнерства між ресторанами та локальними виробниками у формуванні сталих ланцюгів постачання, що сприятиме розвитку місцевих громад і підтримці екологічного виробництва. Не менш актуальним є вивчення впливу збалансованих меню на здоров'я різних груп населення, включаючи дітей, спортсменів та людей із специфічними дієтичними потребами. Такий комплексний підхід дозволить не лише вдосконалити асортимент закладів, але й сформувати нові стандарти у сфері ресторанного господарства України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. 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.
2. 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. DOI: 10.31891/dsim-2025-9(8).
3. Anderson K. M., Smith P. R. Global Wellness Economy Monitor: Focus on Healthy Eating Trends. *Global Wellness Institute Report*. 2023. No. 4. P. 12–28.
4. Wilson D. R., Clark E. M. Restaurant industry trends: impact of healthy menu options on customer loyalty. *Deloitte Industry Review*. 2023. No. 3. P. 156–172.
5. Полотай Б. Я. Здорове харчування – сучасний тренд ресторанного господарства. *Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (Львів, 29–30 трав. 2024 р.). Львів : ЛТЕУ, 2024. С. 356–357.
6. Улюблений дядя : офіц. сайт. URL: <https://ulyubleniydyadya.choiceqr.com/> (дата звернення: 21.03.2026).
7. Тернопіль, зустрічай: заклад здорового харчування Cafe Mone! URL: https://1540.com.ua/news/ternopil-zustrichai-zaklad-zdorovogo-kharchuvannia-cafe-mone_32211/ (дата звернення: 22.03.2026).
8. Еко-буфет – важливість закладів рослинного харчування. URL: <https://eco-buffet.com/statti/ekobufet-vazhlyvist-zakladiv-roslynnoho-kharchuvannia/> (дата звернення: 10.03.2026).
9. How Food Well-being Is Changing Hospitality: 6 Key Trends Explained URL: <https://hospitalityinsights.ehl.edu/food-and-well-being-hospitality> (дата звернення 15.03.2026)

REFERENCES:

1. 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 Economics, pp. 134–137. (in Ukrainian)
2. Sheludko, V. (2025). Ratsionalne kharchuvannia v zakladakh restorannoho hospodarstva Ukrainy: suchasni trendy ta rekomendatsii dlia liudei rozumovoi pratsi [Rational nutrition in Ukrainian restaurant establishments: modern trends and recommendations for people engaged in intellectual work]. *Development Service Industry Management*, 1, pp. 62–70. [https://doi.org/10.31891/dsim-2025-9\(8\)](https://doi.org/10.31891/dsim-2025-9(8)) (in Ukrainian)
3. Anderson, K. M. & Smith, P. R. (2023). Global Wellness Economy Monitor: Focus on Healthy Eating Trends. *Global Wellness Institute Report*, No. 4, pp. 12–28.
4. Wilson, D. R. & Clark, E. M. (2023). Restaurant industry trends: impact of healthy menu options on customer loyalty. *Deloitte Industry Review*, 3, pp. 156–172.
5. Polotai, B. Ya. (2024). Zdorove kharchuvannia – suchasnyi trend restorannoho hospodarstva [Healthy nutrition as a modern trend in the restaurant industry]. *Suchasni napriamy rozvytku ekonomiky, pidpriemnytstva, tekhnolohii ta yikh pravovoho zabezpechennia : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf.- Current Directions of Economic Development, Entrepreneurship, Technologies and Legal Support: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (Lviv, May 29–30, 2024), Lviv University of Trade and Economics, pp. 356–357. (in Ukrainian)
6. Uliublenyi Diadia (2026). Official website. Available at: <https://ulyublenyidyadya.choiceqr.com> (Accessed: 21 March 2026). (in Ukrainian)
7. Ternopil, zustrichai: zaklad zdorovoho kharchuvannia Cafe Mone! [Ternopil, welcome: healthy food establishment Cafe Mone!](2026). Available at: https://1540.com.ua/news/ternopil-zustrichai-zaklad-zdorovogo-kharchuvannia-cafe-mone_32211 (Accessed: 22 March 2026). (in Ukrainian)
8. Eko-bufet – vazhlyvist zakladiv roslynnoho kharchuvannia [Eco-buffet – the importance of plant-based food establishments] (2026). Available at: <https://eco-buffet.com/statti/ekobufet-vazhlyvist-zakladiv-roslynnoho-kharchuvannia> (Accessed: 10 March 2026). (in Ukrainian)
9. How Food Well-being Is Changing Hospitality: 6 Key Trends Explained (2026). Available at: <https://hospitalityinsights.ehl.edu/food-and-well-being-hospitality> (Accessed: 15 March 2026).

Дата надходження статті: 30.03.2026

Дата прийняття статті: 20.04.2026

Дата публікації статті: 24.04.2026