

УДК 614:31

**Турчиняк М. К.,**

*maria\_kl7@ukr.net, ORCID ID: 0000-0003-2057-8056,*

*Researcher ID: F-7321-2019,*

*к.т.н., доц., професор кафедри туризму та готельно-ресторанної справи,*

*Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів*

**Ланиця І. Ф.,**

*vmzia@ukr.net, ORCID ID: 0000-0001-9270-1696,*

*Researcher ID: F-8941-2019,*

*к.т.н., доц., доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи,*

*Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів*

## **КЕЙТЕРИНГ І ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: АДАПТАЦІЯ ДО СУЧАСНИХ СПОЖИВЧИХ ЗАПИТІВ**

**Анотація.** Харчування є одним із найважливіших факторів, що визначають здоров'я населення. Правильне харчування забезпечує нормальне зростання та розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя, підвищенню працездатності і створює умови для адекватної адаптації до навколишнього середовища. Структура харчування населення в останні роки характеризується зниженням споживання найбільш біологічно цінних продуктів, тому у фактичному харчуванні відзначаються незбалансованість за білками, жирами та вуглеводами. Адже саме завдяки правильному та збалансованому харчуванню людина здатна забезпечити собі емоційне та фізичне здоров'я. Проблеми забезпечення населення повноцінними продуктами можуть бути вирішені за рахунок використання додаткових джерел продовольчої сировини. Проведено дослідження зв'язку між здоровим харчуванням, ресторанним бізнесом і кейтерингом. Проаналізовано основні принципи такого харчування та їх вплив на вибір продуктів і страв, що пропонуються у ресторанах і кейтерингових послугах. Окрему увагу приділено використанню інноваційних інгредієнтів, таких як борошно амаранту, яке відзначається високим вмістом білків, полісахаридів та інших біологічно активних речовин. Обґрунтовано важливість інтеграції здорових продуктів у меню ресторанів і кейтерингових компаній як відповіді на зростаючий попит на здорові та поживні страви серед споживачів. Підкреслено потенціал здорового харчування не лише для покращення здоров'я клієнтів, але й для зміцнення позицій ресторанного бізнесу в умовах сучасного ринку, що дедалі більше орієнтується на здоровий спосіб життя. Проведено дослідження можливості використання амарантового борошна як джерела харчових волокон рослинного походження для м'ясних формованих напівфабрикатів. Амарантове борошно містить амінокислоти та органічні сполуки, фосфоліпіди, вітаміни, мінеральні речовини, які в поєднанні з м'ясним фаршем поліпшують харчову та біологічну цінність напівфабрикатів. За результатами досліджень фізико-хімічних та мікробіологічних показників встановлено високий біопотенціал амарантового борошна. Доведено його позитивний вплив як компонента м'ясного січеного напівфабрикату на органолептичні показники та структурні характеристики готового продукту, а також показники безпеки. Розроблена технологія підвищення харчової цінності м'ясних напівфабрикатів дозволяє збагатити вироби органічними мінеральними комплексами, вітамінами, фітохімічними сполуками і може успішно застосовуватися у закладах ресторанного господарства для забезпечення фізичної та розумової працездатності, здоров'я населення.

**Ключові слова:** здорове харчування, кейтеринг, ресторанне господарство, оцінка якості, конкурентоспроможність, амарант, січені напівфабрикати, ресторанний бізнес.

**Turchynyak M. K.,**

maria\_kl7@ukr.net, ORCID ID: 0000-0003-2057-8056,

Researcher ID: F-7321-2019,

Ph.D., Associate Professor, Professor at the Department of Tourism and Hotel&Restaurant Business, Lviv University of Trade and Economics, Lviv

**Lanytsia I. F.,**

vmzia@ukr.net, ORCID ID: 0000-0001-9270-1696,

Researcher ID: F-8941-2019,

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor at the Department of Tourism and Hotel&Restaurant Business, Lviv University of Trade and Economics, Lviv

## CATERING AND HEALTHY EATING: ADAPTING TO MODERN CONSUMER DEMANDS

**Abstract.** Nutrition is one of the most important factors determining the health of the population. Proper nutrition ensures the normal growth and development of children, contributes to the prevention of diseases, prolongs life, increases productivity, and creates conditions for adequate adaptation to the environment. The structure of the population's nutrition in recent years has been characterized by a decrease in the consumption of the most biologically valuable products, resulting in an imbalance in actual nutrition regarding proteins, fats, and carbohydrates. It is through proper and balanced nutrition that individuals can secure emotional and physical health. The problems of providing the population with full-fledged food products can be addressed by utilizing additional sources of food raw materials. This study investigates the connection between healthy eating, the restaurant business, and catering. It analyzes the main principles of healthy eating and their influence on the selection of products and dishes offered in restaurants and catering services. Particular attention is given to the use of innovative ingredients, such as amaranth flour, which is characterized by a high content of proteins, polysaccharides, and other biologically active substances. The importance of integrating healthy products into restaurant and catering menus is justified as a response to the growing demand for healthy and nutritious dishes among consumers. The potential of healthy eating is emphasized not only for improving customer health but also for strengthening the position of the restaurant business in a modern market that increasingly focuses on a healthy lifestyle. The research also explores the possibility of using amaranth flour as a source of plant-based dietary fibers for meat-formulated semi-finished products. Amaranth flour contains amino acids and organic compounds, phospholipids, vitamins, and mineral substances, which, when combined with meat minced products, improve the nutritional and biological value of the semi-finished products. Based on the results of the study of physicochemical and microbiological indicators, a high biopotential of amaranth flour is determined. Its positive influence as a component of meat chopped semi-finished products on organoleptic indicators and structural characteristics of the final product, as well as safety indicators, is proven. A technology has been developed to enhance the nutritional value of meat semi-finished products, which allows for the enrichment of products with organo-mineral mixes, vitamins, and phytochemical compounds, and can be successfully applied in the restaurant industry to ensure the physical and mental productivity of the population's health.

**Key words:** healthy nutrition, catering, restaurant business, quality assessment, competitiveness, Amaranth, minced semi-finished products, restaurant business.

**JEL Classification:** L69, L79, Q20, Q25

**DOI:** 10.32782/2522-1221-2024-39-07

**Постановка проблеми.** Харчування – аспект здорового життя. Адже саме завдяки правильному та збалансованому харчуванню людина може забезпечити собі емоційне та фізичне здоров'я. Харчування – це основне джерело життєдіяльності нашого організму [1].

Головними умовами оздоровчого харчування є:  
– скорочення жирів тваринного походження, використання нерафінованих видів олій для приготування салатів;

– збільшення в раціоні продуктів, багатих ненасиченими жирними кислотами;

– вживання продуктів, які містять клітковину (злаки, овочі, фрукти).

Іншою особливістю оздоровчого харчування є відмова від смаження, коли надається перевага запіканню. Для підтримання корисного харчування необхідно вживати кожного дня свіжі овочі та фрукти, пити воду, рідкі напої, можна деколи вживати дистильовану воду, не використовувати цукор [2].

Правильне харчування – це споживання продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я. До цих речовин належать білок, вуглеводи, жири, вода, вітаміни та мінерали. Достатня кількість кожного з елементів забезпечує належне функціонування усіх систем організму та збереже їх здоровий стан.

При оздоровчому харчуванні важливо зосереджуватися на загальному раціоні, а не на окремих речовинах. Жоден окремих поживний елемент не зробить людину здоровою, тому потрібно вживати різноманітну та комплексну їжу.

Меню оздоровчого харчування на тиждень має бути різноманітним, а складати його можна за такою схемою: сніданок – 40% загальної добової калорійності, перекус – не більше 100 ккал, обід – 30%, вечеря – 20% від загальної калорійності. Необхідно віддавати перевагу білкам, які легко засвоюються, наприклад рибі, молочним продуктам або рослинним білкам. У достатньо великих кількостях можна споживати овочі і фрукти [4].

Харчування є одним із основних факторів зовнішнього середовища, що визначають здоров'я людини, нормальне зростання та розвиток, фізичну та розумову працездатність, тривалість життя, резистентність організму до захворювань та шкідливих факторів навколишнього середовища. Проблема раціонального харчування населення має виражене соціальне значення і відноситься до категорії глобальних, має суттєве значення у забезпеченні якості життя людини, її здоров'я та тривалості життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В Україні здорове харчування у закладах ресторанного господарства досліджують багато науковців, зокрема: Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., Передерій В., Григоров Ю., Даніленко Г., Чепурних Е. та інші [5, с. 2–3].

Вивченню проблем та перспектив розвитку закладів здорового харчування приділено велику увагу в першу чергу закордонних науковців, а саме: Le Velly R., Sassatelli R., Schnepfer R., Schneider T., Willems K. O. Праці цих учених надають достатню інформацію щодо особливостей таких закладів, аналізуються чинники, що впливають на ринок громадського харчування у світі [7].

В. Власов зазначає: здорове харчування – це те, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я та профілактиці захворювань. У здоровому харчуванні Гойчук А. пропонує прислуховуватися до таких правил: дотримуватися пра-

вильного режиму; споживати різноманітну їжу, розмежовувати помірність повсякденного і святкового харчування; включати у свій раціон свіжі овочі та фрукти, використовувати рослинну олію; віддавати перевагу м'ясу, молоку і молочним продуктам невисокої жирності; включати в раціон рибу і морепродукти; споживати в раціоні хліб із борошна грубого помелу, а також цільнозерновий [6, с. 120].

Деякі вчені досліджують проблеми кейтерингу і здорового харчування. М. Мальська – українська науковиця, яка вивчає інновації в ресторанному бізнесі, гастрономічний туризм і організацію харчування, зокрема в контексті здорової їжі. О. Котикова – українська вчена, яка приділяє увагу питанням харчових технологій та досліджує гастрономічний туризм і його вплив на локальні продукти і здорове харчування. К. Голубева займається вивченням галузі ресторанного бізнесу та організації харчування, у тому числі кейтерингових послуг.

Barbara Lund – відомий експерт у галузі харчової безпеки та інновацій у харчовій індустрії. Вона спеціалізується на дослідженнях, пов'язаних із збереженням якості продуктів, безпечністю харчових систем, зокрема кейтерингових послуг. Її наукові праці торкаються питань інновацій у збереженні свіжості продуктів, а також організації здорового харчування в харчовій індустрії.

Кожен із цих вчених робить свій вклад у вивчення сучасних тенденцій у кейтерингу та забезпечення збалансованого харчування в умовах різноманітних подій та корпоративних замовлень.

**Постановка завдання.** Основним завданням нашого дослідження є вивчення виготовлення здорової кулінарної продукції закладами ресторанного господарства, які надають послуги кейтерингу, і визначення шляхів їх удосконалення.

Метою поліпшення якості виробів у ресторанах з огляду на здорове харчування є розроблення напівфабрикатів і страв, збагачених біологічно активними речовинами за рахунок використання вторинної рослинної сировини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Харчування є одним із найважливіших чинників, що визначає здоров'я населення. Правильне здорове харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, подовженню життя людей, підвищенню працездатності і створює умови для адаптації їх до навколишнього середовища.

Ресторанний бізнес і харчування є невід'ємною частиною індустрії гостинності, яка спрямована

на задоволення потреб споживачів у харчових послугах. Цей сектор охоплює широкий спектр діяльності: від організації повсякденного харчування до створення унікальних кулінарних концепцій, що відповідають сучасним тенденціям.

Використання свіжих і натуральних інгредієнтів для приготування страв є ключовим фактором успіху в ресторанному бізнесі. Це підвищує рівень задоволення клієнтів і зміцнює довіру до закладу. Споживачі все частіше шукають варіанти здорових страв, які є збалансованими і багатими на поживні речовини. Це спонукає ресторани впроваджувати в меню більше веганських, вегетаріанських і безглютенових страв.

Кожен ресторан потребує унікальної концепції, щоб виділитися серед конкурентів. Концептуальні ресторани можуть базуватися на певній кулінарній тематиці, інноваційних техніках приготування або пропонувати спеціальні формати, наприклад гастрономічні тури чи кейтеринг із фокусом на здорове харчування.

Технологічні інновації, такі як використання нових методів приготування, сучасних технологій і сировини, дозволяють бізнесу підвищувати ефективність і якість послуг. Ці фактори є основою ресторанного бізнесу, що постійно розвивається, враховуючи зміни в смаках, технологіях і суспільних очікуваннях щодо харчування.

Кейтеринг і здорове харчування – це ключовий напрям у ресторанному бізнесі, який передбачає організацію виготовлення і реалізацію кулінарної продукції з акцентом на корисні і збалансовані страви для різних подій, таких як корпоративні заходи, конференції, весілля, та індивідуальні замовлення. В умовах зростаючого попиту на здоровий спосіб життя кейтерингові компанії змушені адаптувати свої послуги до потреб споживачів, пропонуючи страви з використанням свіжих, органічних, низькокалорійних та дієтичних інгредієнтів. Це включає як вегетаріанські, так і безглютенові варіанти, що відповідають сучасним дієтичним уподобанням та обмеженням.

Збалансовані страви в кейтерингу враховують не лише смакові потреби клієнтів, але й їхній вплив на здоров'я, забезпечуючи правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів. Кейтеринг також має бути гнучким у підходах до обслуговування, враховуючи різні потреби і запити: від індивідуальних дієт до великих подій із різноманітними кулінарними форматами.

Здорове харчування в кейтерингу допомагає закріпити позитивний імідж компанії, оскільки

воно асоціюється з відповідальністю за благополуччя своїх клієнтів.

Як відомо, у природі не існує харчових продуктів, що містили б усі необхідні людині компоненти. Тому тільки комбінація різних таких продуктів краще за все зможе забезпечити організм потрібними речовинами. Аналіз досліджень щоденних раціонів різних груп населення, які проведено останніми роками, переконливо доводить, що структура харчування населення України характеризується вираженим дефіцитом більшості вітамінів та мінеральних речовин.

Існує два можливі способи вирішення цієї проблеми. Перший – застосування лікарських препаратів, другий – збагачення традиційних продуктів харчування дієтичними добавками для того, щоб їх вітамінний, макро– і мікроелементний склад відповідав сучасним фізіологічним потребам людини.

М'ясні страви і напівфабрикати мають великий попит у населення України. Однак ці вироби містять у своєму складі багато жирів та вуглеводів і недостатньо важливих для організму людини елементів, особливо вітамінів, мінеральних сполук, харчових волокон.

Тому вибір добавок повинен ґрунтуватися на наявності у їх складі важливих фізіологічно функціональних інгредієнтів, враховуючи перспективу корегування хімічного складу виробів у напрямі насичення найбільш дефіцитними речовинами і зниження їх енергетичної цінності. Найбільшого застосування у м'ясних напівфабрикатах набули добавки з рослинної сировини (соеві порошки, пасти, концентрати, ізоляти), продукти переробки зернових та бобових культур (рис, кукурудза, гречка, жита тощо).

У сучасних умовах проблеми білкового дефіциту та профіциту жирів виникає необхідність комбінування тваринної сировини з рослинною, головним чином для підвищення збалансованості аміно– та жирнокислотного складу харчових продуктів. Для вирішення цієї проблеми необхідні пошук нових ресурсів жирових та білкових компонентів, оцінка їх технологічного потенціалу.

До сировини з підвищеним вмістом біологічно активних інгредієнтів належить амарант. Амарант – однорічна рослина сімейства Амарантових, роду Амарант – це псевдозернова культура, відома своїми поживними властивостями. Існує кілька видів і сортів амаранту, які використовуються в харчуванні, зокрема для приготування борошна, круп, олій та інших продуктів. Основні сорти амаранту, що застосовуються у харчуванні, включають наступні:

1. *Amaranthus cruentus* – один із найпоширеніших видів амаранту, що вирощується для харчових потреб. Насіння цього сорту містить велику кількість білка, клітковини і корисних жирів. Часто використовується для приготування борошна або як добавка до різних страв.

2. *Amaranthus hypochondriacus* – популярний вид амаранту, культивований у Латинській Америці. Його використовують для виробництва хліба, печива, круп і навіть напоїв. Він має дрібні зерна і відомий своєю високою поживною цінністю.

3. *Amaranthus caudatus* – його знають також як «лісохвіст», цей вид використовується в багатьох регіонах для приготування каш і добавок до харчових продуктів. Зерна багаті на амінокислоти, кальцій і магній.

4. *Amaranthus tricolor* – використовується не лише через насіння, але й через листя, яке є популярним у харчуванні в країнах Південно-Східної Азії та Африки. Листя цього сорту містить багато вітамінів (особливо вітамінів А і С) і мінералів.

5. *Amaranthus retroflexus* – відомий як «амарант звичайний». Хоча цей вид амаранту часто вважається бур'яном, його зерна і листя також можуть використовуватися для харчових потреб після відповідної обробки.

Названі сорти амаранту є цінним джерелом білка, заліза, кальцію, магнію і клітковини. Амарант широко використовується у веганській та безглютеновій кухні через свою високу поживну цінність і універсальність у приготуванні різних страв.

Насіння амаранту містить 16–20% білка, 6–9% жиру та 60–65% крохмалю. Основною його перевагою є висока концентрація незамінної амінокислоти лізину, яка становить 6–7%. Це значення перевищує вміст лізину у зернах пшениці та кукурудзи в 2,5–3,5 рази. Порівняльний аналіз вмісту основних нутрієнтів у насінні амаранту та інших зернових культур представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Вміст поживних речовин зернових культур**

Складові	Амарант	Пшениця	Кукурудза
Білок	18,0–19,5	9,6–17,0	10,0–12,5
Жир	8,0–8,5	1,0–3,0	4,5–5,5
Клітковина	3,0–5,0	2,5–3,0	2,0–2,5
Вуглеводи	60,0–70,0	72,0–85,0	73,0–92,0

Згідно з наведеними даними вміст білка в насінні амаранту перевищує показники пшениці вдвічі та кукурудзи на майже 40%. Білки амаранту є повноцінними, оскільки містять всі незамінні амінокислоти та характеризуються високим ступенем засвоюваності організмом. Це

робить амарант цінним джерелом білка для дієтичного і здорового харчування.

Таблиця 2

**Амінокислотний склад зернових культур (мг/100 г білка)**

Амінокислота	Амарант	Кукурудза	Пшениця
Триптофан	1,5	0,7	1,2
Лізин	8,0	2,9	2,2
Гістидин	2,5	2,6	2,2
Аргінін	10,0	4,2	3,8
Треонін	3,6	3,8	2,9
Валін	4,3	4,6	4,5
Метіонін	4,2	1,4	1,6
Ізолейцин	3,7	4,0	3,9
Лейцин	5,7	12,5	7,7
Фенілаланін	7,7	4,7	5,3
Всього	51,2	41,4	35,3

Згідно з даними, наведеними в таблиці 2, зерно амаранту характеризується високим вмістом лізину – незамінної амінокислоти, яка відіграє важливу роль у процесах синтезу колагену, а також позитивно впливає на стан шкіри та судинної системи. Вміст лізину в амаранті майже в чотири рази перевищує його кількість у пшениці та у два рази – в кукурудзі.

Крім того, амарант містить аргінін у кількості, що перевищує показники кукурудзи та пшениці в 1,5-2 рази.

Унікальний амінокислотний склад амаранту не тільки надає йому значні переваги в харчовій цінності, а й відкриває нові перспективи для застосування в різних галузях промисловості, зокрема в ресторанному господарстві. Завдяки високому вмісту незамінних амінокислот, таких як лізин і аргінін, амарант може стати важливим компонентом у меню ресторанів, що орієнтуються на здорове харчування та потреби сучасних споживачів.

Заміна частини м'ясної сировини в січених м'ясних виробках продуктами переробки зерна амаранту позитивно позначається на органолептичних характеристиках як напівфабрикатів, так і готових страв після їх обсмажування. Включення борошна амаранту в рецептуру не лише підвищує харчову цінність виробів, але й поліпшує їх смакові якості, текстуру та аромат. Дослідження показали: амарант завдяки своєму унікальному складу сприяє збалансуванню смаку та надає виробам нові кулінарні особливості, що робить їх більш привабливими для споживачів. Таким чином, інтеграція амаранту у м'ясні страви може стати ефективним рішенням для

покращення їх якості та створення інноваційного меню у закладах ресторанного бізнесу.

Потенційними напрямками використання амаранту в ресторанному господарстві є наступні:

1. Борошно амаранту може бути використане для приготування різних страв, таких як хліб, паста, млинці та випічка. Це дозволить не лише збагачувати меню, а й підвищувати його харчову цінність.

2. Шеф-кухарі можуть використовувати амарант у нових рецептурах, створюючи оригінальні страви. Наприклад, його доцільно додавати до соусів, запіканок, салатів або як гарнір до основних страв, що робить їжу більш ситною та поживною.

3. У межах сучасних трендів здорового харчування, зокрема при наданні кейтерингових послуг, амарант може бути представлений як безглютенова альтернатива традиційним злакам, що доречно для людей із чутливістю до глютену. У ресторанів, які пропонують дієтичні та спеціалізовані меню, є шанс зацікавити цю цільову аудиторію.

4. Організація кулінарних майстер-класів, присвячених приготуванню страв із амаранту, може стати не лише додатковим джерелом доходу, а й способом популяризації здорового харчування серед клієнтів.

5. Включення амаранту в сезонні чи тематичні меню дасть шанс привернути увагу споживачів і створити нові тренди в гастрономії.

У нашій дослідницькій роботі ми пропонуємо інтегрувати борошно амаранту у виробництво других м'ясних страв, що дозволить не лише збільшити їх харчову цінність, але й підвищити конкурентоздатність закладів ресторанного господарства. Використання амаранту може стати важливим кроком у створенні здорового та різноманітного харчування, що задовольняє потреби сучасних споживачів.

**Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі.** Дотримання принципів здорового харчування є ключовим фактором у зменшенні ризику розвитку хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні хвороби, діабет, гіпертонія та рак. У межах наших досліджень ми вивчили нутрієнтний склад насіння амаранту, а також проаналізували органолептичні та фізико-хімічні характеристики м'ясних напівфабрикатів, де використовувався порошок амаранту. Встановлено: борошно амаранту містить велику кількість полісахаридів, включаючи крохмаль та харчові волокна, а також значні концентрації білків і ліпідів. Це свідчить

про те, що таке борошно може бути розглянуте як цінне джерело біологічно активних речовин у напівфабрикатах і стравах.

Включення борошна амаранту в раціон позитивно впливає на здоров'я споживачів, оскільки воно містить багато корисних нутрієнтів, які сприяють зниженню ризику хронічних захворювань. Використання такого борошна в кейтерингових послугах може стати ефективним способом підвищення харчової цінності страв, що пропонуються на заходах. Це дозволить задовольнити зростаючий попит на здорові та поживні страви серед клієнтів.

Сучасні споживачі все більше звертають увагу на здорове харчування. Інтеграція борошна амаранту в меню кейтерингових компаній може стати перевагою для залучення нових клієнтів, що шукають здорові варіанти харчування. Такі компанії, які використовують борошно амаранту, мають шанс позиціонувати себе як відповідальні підприємства, що дбають про здоров'я своїх клієнтів і пропонують якісні продукти, тим самим підвищуючи свою репутацію на ринку.

Майбутні наукові дослідження будуть спрямовані на вивчення біохімічного складу насіння амаранту різних видів та переробки з метою отримання продуктів та страв підвищеної біологічної цінності у ресторанному бізнесі.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Здорове харчування – здорова нація. URL: <https://www.volynphc.org.ua/zdorove-harchuvannya-zdorova-nacziya>.

2. Що таке здорове харчування? *MedFond*. 26 травня 2023. URL: <https://medfond.com/korysni-produkty/szo-take-zdorove-harchuvannya.html>.

3. Поперечна Д. Чому саме зараз вам потрібне збалансоване харчування. Пояснення і меню. *Українська правда*. 26 березня 2020. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/03/26/240351/>.

4. Що таке збалансоване харчування і як його збалансувати? *UkrMedia: інтернет-газета*. 19 жовтня 2018. URL: <https://ukr.media/medicine/376772/>.

5. Гуліч М. П., Онопрієнко О. М., Ольшевська О. Д. Харчування – вагомий фактор збереження здоров'я населення. *Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України* : зб. тез доп. Науково-практ. Конф. Київ, 2003. Вип. 5. С. 83.

6. Міхеєнко О. І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 116-121.

7. Соловійов Д. І., Голодаєв В. С., Дейнега В. В. Заклади здорового харчування як перспективний

тренд розвитку ресторанного бізнесу. *Вісник Бердянського університету менеджменту і бізнесу*. 2019. № 2 (46). С. 84-88.

8. Ланиця І. Ф. Розробка рецептури посічених напівфабрикатів з борошном амаранту та оцінювання їх товарознавчих властивостей. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Технічні науки*. 2020. № 24. С. 75-79.

9. Буяльська Н., Литвиненко О., Денисова Н. Використання продуктів переробки амаранту у виробництві хлібобулочних виробів. *Технічні науки та технології*. 2019. № 3 (17). С. 226-233.

10. Chavez-Jauregui R. N., Cardoso-Santiago R. A. Acceptability of snacks produced by the extrusion of amaranth and blends of chickpea and bovine lung. *International Journal of Food Science and Technology*. 2003. Vol. 38. P. 795-798.

#### REFERENCES:

1. Zdorove kharchuvannia – zdorova natsiia, available at: <https://www.volynphc.org.ua/zdorove-harchuvannya-zdorova-nacziya>.

2. Scho take zdorove kharchuvannia? *MedFond*. 26 travnia 2023, available at: <https://medfond.com/korysni-produkty/szo-take-zdorove-harchuvannya.html>.

3. Poperechna D. Chomu same zaraz vam potribne zbalansovane kharchuvannia. Poiasnennia i menu. *Ukrains'ka pravda*. 26 bereznia 2020, available at: <https://life.ppravda.com.ua/health/2020/03/26/240351/>.

4. Scho take zbalansovane kharchuvannia i iak joho zbalansuvaty? *UkrMedia: internet-hazeta*.

19 zhovtnia 2018, available at: <https://ukr.media/medicine/376772/>.

5. Hulich M. P., Onopriienko O. M., Ol'shevs'ka O. D. (2003) Kharchuvannia – vahomyj faktor zberezhenia zdorov'ia naselennia. *Aktual'ni pytannia hihiieny ta ekolohichnoi bezpeky Ukrainy* : zb. Tez dop. Naukovo-prakt. Konf. Kyiv, vyp. 5, s. 83.

6. Mikheienko O. I. (2011) Kul'tura kharchuvannia iak skladova kul'tury zdorov'ia liudyny (valeolohichnyj aspekt). *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 3, s. 116-121.

7. Solovjov D. I., Holodaiev V. S., Dejneha V. V. (2019) Zaklady zdorovoho kharchuvannia iak perspektyvnyj trend rozvytku restorannoho biznesu. *Visnyk Berdians'koho universytetu menedzhmentu i biznesu*, № 2 (46), s. 84-88.

8. Lanytsia I. F. (2020) Rozrobka retseptury posichenykh napivfabrykativ z boroshnom amaranu ta otsiniuvannia ikh tovaroznavchykh vlastyvostej. *Visnyk L'vivs'koho torhovel'no-ekonomichnoho universytetu. Tekhnichni nauky*, № 24, s. 75-79.

9. Buial's'ka N., Lytvynenko O., Denysova N. (2019) Vykorystannia produktiv pererobky amaranu u vyrobnytstvi khlibobulochnykh vyrobiv. *Tekhnichni nauky ta tekhnolohii*, № 3 (17), s. 226-233.

10. Chavez-Jauregui R. N., Cardoso-Santiago R. A. (2003) Acceptability of snacks produced by the extrusion of amaranth and blends of chickpea and bovine lung. *International Journal of Food Science and Technology*, vol. 38, p. 795-798.

*Стаття надійшла до редакції  
04 вересня 2024 року*