

7. КАВА-БРЕЙК – “ЇЖА ДЛЯ РОЗУМУ”

Н.М. Кравчук, В.В. Савченко

Національний університет харчових технологій

Успіх серйозного заходу, наприклад прес-конференції, семінару, презентації залежить насамперед від дружньої атмосфери. Під час тривалих переговорів часто виникає бажання зробити перерву, змінити обстановку, розвіятися. Кава-брейк – саме так називається невелика перерва на каву чи просто на відпочинок посеред насиченого подіями або діловими переговорами робочого дня.

“Їжа для розуму” (Brain Food) – це нова концепція, яку розробив Radisson Blu для зустрічей і конференцій, щоб допомогти підтримувати рівень зосередженості делегатів протягом усіх подій. “Їжа для розуму” – інноваційне рішення з організації харчування, розроблене фаховими шеф-кухарями та дієтологами. У меню включено свіжі, добре збалансовані продукти, переважно місцевого походження, з низьким вмістом жиру і цукру: риба, хліб з цільного зерна, фрукти і овочі – все це підтримує стабільний рівень цукру в крові й дозволяє учасникам конференції побороти можливе хвилювання та зберігає високу концентрацію уваги.

Мета розроблення “Їжа для розуму” – їжа, яку ми вживаємо, впливає на функціонування мозку. Дослідження показали, що правильна їжа в потрібний час покращує здатність вчитися і зосередитися, сприяє більш швидкій реакції і навіть знижує рівень стресу – всі фактори, які можуть вплинути на якість зустрічі.

“Їжа для розуму” була розроблена спільно з дієтологами в різних країнах. Протягом декількох тижнів, вправні кухарі збиралися в майстернях під наглядом дієтологів; результат спільних зусиль, займає центральне місце в процесі розвитку організації харчування делегатів.

Існує шість принципів харчування Brain Food:

- зосередження на хорошому смаку та задоволення відчуттів;
- менше м'яса і завжди максимум 10% вмісту жирів;
- багато риби, цільнозернові продукти, фрукти і овочі;
- природні підсолоджувачі і ніколи не більше, ніж 10% доданого цукру;
- свіжі інгредієнти місцевого виробництва;
- чисті інгредієнти з мінімальним рівнем промислової обробки.

За участі в засіданні, є кілька простих порад, за якими можна слідувати, щоб не втомлюватися, і допомогти підвищити рівень концентрації:

- їсти повільніше. Це покращує травлення і допомагає засвоєнню організмом корисних поживних речовин;
- вимкнути мобільний телефон і зосередитись на їжі;
- їсти менше. Споживання якісної їжі у невеликих кількостях.

Приклад меню, яке відповідає шістьом принципам харчування Brain Food та яке доцільно впровадити в організацію кави-брейк:

Напої: чай і кави; знежирене молоко, лимон; вода з лимоном.

Закуси: житній хліб з креветками і свіжим салатом; сандвіч з курчати і сиром Філадельфія; овочеві палички з йогуртовим соусом (морква, селера, огірок); салат Грецький.

Суп: крем - суп з картоплі.

Десерт: легкий манний пудинг з джемом

Приводом до розробки такого меню стали не тільки останні тенденції здорового харчування, але і той факт, що після щільного обіду увага учасників заходу, як правило, не зосереджена, в результаті продуктивність роботи трохи знижується. Дане меню дозволяє учаснику заходу після обіду залишатися в тонусі і знову включатися в роботу. Враховуючи тренд до здорового харчування, який поступово стає затребуваний в Україні, на нашу думку, що концепція “Їжа для розуму” (Brain Food) буде сприйнята цілком позитивно.

ЛІТЕРАТУРА

1. <http://bankstatey.com>
2. <http://www.radisson.ru/meetings/experience-meetings/brainfood>