

Впровадження індивідуального харчування в підприємствах гостинності

Юлія Терида, Аліна Ковтун, Лариса Шаран

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. В умовах сучасного ритму життя та постійного розвитку інновацій більшість готельних підприємств спрямовують свої послуги пов'язані з організацією правильного харчування з урахуванням індивідуального підходу до кожного гостя.

Матеріали і методи. Проведено аналітичний огляд наукової літератури з використанням наукометричних баз, інтернет-джерел.

Результати. Здоров'я є найголовнішою цінністю, без збереження і відтворення якої населення не може реалізувати власний потенціал в економічних та інших сферах людської діяльності. Тому, раціон харчування кожної людини повинен бути збалансованим та корисним. На сьогодні виділяють понад одинадцять видів індивідуального харчування, яке допомагає покращити обмінні процеси в організмі, провести корекцію харчової поведінки, оздоровити організм та підвищити імунітет.

Із запаморочливою швидкістю поширилася по всьому світу звістка про незвичайне харчування, пов'язане з групами крові, основи якого розробив американський лікар Пітер Д'Адамо. Група крові визначає тип харчування людини і генетичну схильність до хвороб. Відповідно, організм кожної людини налаштований на свій тип раціону, обумовлений його групою приналежності. Покращення здоров'я і тривалості життя можна досягти, якщо виключити зі свого раціону продукти, які створюють руйнівну дію на наш організм.

Харчування за групами крові пропонується впровадити в туристично-спортивний готель, адже правильно підібраний раціон харчування та комплекс фізичних вправ допоможуть отримати якісний результат. Впровадження послуги індивідуального харчування в готелі буде відбуватися за розробленим алгоритмом. Після чого оформлюється спеціальна картка в яку заноситься нижчеописана інформація.

1. **Знати групу крові.** У країнах СНД використовується нумерація від 1 до 4.

2. **В процесі бронювання номеру в готелі гостю необхідно повідомити свою групу крові,** а по приїзду також ознайомитись із правилами проживання в готелі, бути готовим дотримуватись спеціального раціону харчування, а також вживати добову норму чистої води на день і не пропускати обов'язкові прийоми їжі на день .

3. **Розроблення та обґрунтування збалансованого раціону харчування.** У перекладі з латини слово «раціон» означає добову порцію їжі, а слово «раціональний» відповідно перекладається як розумний, або доцільний.

4. **Підібрати оптимальне фізичне навантаження.** Залежно від групи крові підбирається рівень складності фізичних навантажень. Також кожен гість може підібрати собі індивідуальну систему тренувань.

Після оформлення всіх необхідних документів гостю буде надана інформація про підібране для нього за групою крові харчування та комплексу фізичних навантажень.

Висновок. Отже, впровадження індивідуальної послуги харчування за групами крові в готельних підприємствах є перспективною додатковою послугою для підвищення конкурентоспроможності закладів сфери гостинності, яка не потребує спеціальних умов. А позитивний вплив такого харчування на організм людини дозволить скорегувати та переглянути власний раціон та спосіб життя в подальшому.