

«Кольорові» сніданки як елемент арт-терапії в засобах розміщення

Катерина Гусельцева, Олена Шидловська, Тетяна Іщенко

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. На сьогоднішній день арт-терапія є найефективнішим та найпопулярнішим методом психокорекції, так як це найбільш давня і природна форма вираження та зміни емоційного стану. Тому включати до послуг готелів різні види арт-терапії дуже вдала та цікава ідея.

Матеріали і методи. В роботі використані результати досліджень вітчизняних та закордонних фахівців індустрії гостинності. Для обробки, викладення та узагальнення отриманої інформації використанні системний метод, порівняльний та структурний аналіз.

Результати. Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на творчості та мистецтві, який має профілактичний та реабілітаційний характер. Аналіз світового досвіду використання арт-терапії в готельній індустрії свідчить, що дану терапію використовують у різних її проявах. На жаль, у вітчизняних готельних підприємствах арт-терапія як окрема послуга не зустрічається. Тому, вважаємо доречним вирішувати проблеми корекції психологічного стану споживачів готельних послуг в Україні комплексно. Тобто, пропонуємо у засобах розміщення разом з послугами арт-терапії використовувати «кольорові» сніданки («зелений», «червоний», «помаранчевий» та «білий»), до складу яких будуть входити страви, виготовлені переважно з продуктів відповідного кольору, оскільки харчування також має великий вплив на організм людини, її фізичний стан і настрій.

«Зелений» сніданок – буде заспокійливо діяти на організм людини. До даного сніданку можуть входити страви, виготовлені, переважно з продуктів зеленого кольору: броколі, горох, огірки, петрушка та інша зелень, авокадо, ревіль, виноград, зелені яблука, ківі, м'ята тощо.

«Червоний» сніданок – дозволить наситити організм антиоксидантами. Продукти червоного кольору (виноград, вишня, кавун, помідори, болгарський перець, малина, червоні яблука, полуниця, калина, редис, гранат) можуть бути основою для приготування страв для даного сніданку, але доповнювати їх рекомендуємо і іншими продуктами, які мають антиоксидантні властивості (злакові крупи, борошно із зернових культур, зелень (мікрогрін, петрушка), горіхи).

«Помаранчевий» сніданок – очищатиме організм від токсинів та зміцнюватиме його. Багато сезонних фруктів та овочів має саме помаранчевий колір. Це морква, перець, апельсини, мандарини, манго, чечевиця, помідори, абрикоси, персики, гарбуз, обліпиха, хурма та інші. Також для приготування страв для даного сніданку, на нашу думку, слід використовувати і інші продукти з антиоксидантними властивостями (капуста, яблука, оливкова олія, лимонний сік, рис тощо).

«Білий» сніданок – дозволить покращити роботу травної системи. Відомо, що на роботу травної системи гарно впливає клітковина, яка знаходиться в овочах, фруктах, злакових, та кисломолочні продукти. Тому для приготування страв для даного сніданку пропонуємо обирати продукти білого кольору (сир кисломолочний, вівсяна крупа, цвітна капуста, йогурт, білі фрукти (банан, біла груша, яблука, білий персик) та інші продукти, що також покращують роботу травної системи (льон, печінка тріски тощо).

Висновки. Отже, послуга «кольорових» сніданків дозволить споживачам готельних послуг мати розуміння про користь сніданку і разом з іншими видами арт-терапії сприятиме їх ефективному відпочинку.