

**Максименко С.В.**

## **ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ЯК ПІДГРУНТЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

Попит на продукцію та послуги закладів ресторанного господарства постійно зростає. С кожним роком все більше людей купують каву та щось смачненьке. Але щоденне споживання солодощів не дуже добре впливає на здоров'я людини, особливо якщо людина веде «сидячий» образ життя. На сьогодні це розповсюджена проблема та шкідлива звичка, яка має негативні наслідки для здоров'я. Зацікавленість людей у правильному харчуванні зростає і це є дуже важливим. Бо правильне харчування, як і повноцінний сон, перш за все впливає на самопочуття та здоров'я людини, а самопочуття впливають на працездатність та активність, що формує результати діяльності.

Правильне харчування – перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності.

Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування потенційно здорових людей, тобто таке, що забезпечує організм людини оптимальною кількістю поживних речовин та енергії відповідно до норм фізіологічних потреб організму людини із врахуванням статі, віку, фізичного навантаження, для характеру хвороби та її перебігу та інших факторів [1].

Основне завдання здорового харчування є покращення показників здоров'я населення шляхом максимального використання їжі як найбільш важливого фактору навколишнього середовища.

При організації здорового харчування працюючих на виробництві виходять із вимог саме раціонального харчування, яке забезпечує нормальну життєдіяльність організму, здоров'я, високий рівень працездатності та захисту організму від впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Раціональне харчування називають ще і профілактичним в тому розумінні, що воно підвищує стійкість до захворювань взагалі.

Раціональне здорове харчування забезпечує постійність внутрішнього середовища і нормальний розвиток організму, що підтримує життєдіяльність різних органів і систем на високому рівні при різноманітних умовах праці та побуту.

Отже, у бізнес-плані кав'ярні, який розробляємо, ми робимо акцент на правильне харчування. У нашому меню є багато десертів, які плануємо готувати без цукру та борошна. Також кожен зможе придбати каву, яка буде більш корисною ніж звичайна та такою ж смачною. Ми знаємо, що багато людей люблять брати каву та щось солоденьке з собою на роботу, чи на зустріч з друзями, тому, ми пропонуємо взяти наші смаколики зі стаканчиком кави або чаю з собою, які не завадять вашій фігурі і здоров'ю і допоможуть підняти ваш настрій та позитивно вплинути на ваше самопочуття і активність!

Література:

1. Міністерство охорони здоров'я України URL: <https://moz.gov.ua/>

---

Робота виконана під керівництвом проф., в.о. зав. кафедрою МтаТП Чобіток В. І.