

УДК 351

DOI <https://doi.org/10.37734/2518-7171-2022-1-2>

## ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД

**Н. Г. БОСЕЦЬКА**, старший викладач  
(Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького)

**Т. В. БРОВЕНКО**, кандидат технічних наук, доцент;

**В. В. ПЕРЕПЕЛИЦЯ**, магістрантка  
(Київський національний університет культури і мистецтв)

**Анотація.** У статті обґрунтовано доцільність вивчення європейського досвіду вирішення сучасних завдань здорового харчування. Проаналізовано стратегії здорового харчування в європейських країнах: Фінляндії, Швейцарії, Іспанії, Німеччини. Визначено, що кожна з країн має принципи та особливий досвід. Графічну форму обрано для демонстрації рекомендації щодо здорового харчування для усіх верств населення. Моніторингом харчування населення країн Європи виокремлено типові для європейських країн індивідуальні особливості, що в свою чергу сформувало особливі піраміди харчування. Надано базові елементи трирівневої харчової піраміди ВООЗ та застосовано рекомендації щодо зниження споживання жирів, вільних цукрів, що містяться в раціонах харчування. Проаналізовано досвід європейських ресторанів, які позиціонують себе в сегменті здорового харчування за розробленими загальними та спеціальними критеріями. Встановлено, що під здоровим харчуванням європейськими закладами здебільшого розуміється вегетаріанство, веганство.

**Ключові слова:** здорове харчування, піраміди здорового харчування, збалансованість.

### Постановка проблеми в загальному вигляді.

Збільшення виробництва оброблених харчових продуктів, швидка урбанізація та зміна способу життя призвели до зміни харчових моделей. Наразі зросло споживання продуктів з високим вмістом енергії, жирів, вільних цукрів і солі/натрію, і знизилось споживання фруктів, овочів та інших харчових волокон.

Великий потенціал містять європейські рекомендації щодо харчування, вони мають свою історію та традиції. Їх вивчення, аналіз може сприяти вирішенню завдань, пов'язаних з впровадженням збалансованого харчування.

Відомо, що харчова піраміда є довідником для збалансованої дієти, але її рекомендації відрізняються від країни до країни. До сильних сторін піраміди можна віднести її зрозумілу візуальну презентацію, яка забезпечує гарний огляд рекомендацій щодо харчування та допомагає передати базові знання про харчування. Основна слабкість піраміди полягає в тому, що важко застосувати рекомендації безпосередньо до повсякденного життя, тому що вони дуже прості та загальні. Деякі проблеми, пов'язані з відсутністю додаткової інформації чи деталей щодо кількості, також піддалися критиці у фаховому середовищі.

У зв'язку з цим, важливим завданням є аналіз стратегій харчування різних країн і, таким чином, сприяння здоровому харчуванню безпечними продуктами. Порівняльна оцінка закладів ресторанного господарства, щодо позиціонування здорового харчування в європейських країнах та особливості побудови пірамід здорового

харчування дасть змогу розширити інформацію для фахівців та розробити рекомендації для збалансованого харчування населення.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Зазначеним науковим дослідженням присвячені роботи багатьох вчених: Пересічного М.І., Карпенко П.О. [8], Гуліч М.П. [6], Хомич Г.П., Капліної Т.В., Цимбалісти Н.В. [9], Банковської Н.В. [5], Передерій В., Григорова Ю. та інших.

**Формування цілей статті.** Метою статті є аналіз та оцінка стратегій здорового харчування, особливостей побудови пірамід європейських країн, закладів ресторанного господарства, які позиціонують себе як заклади здорового харчування.

### Виклад основного матеріалу дослідження.

Об'єкт дослідження – формування стратегій харчування країн Європи. Предмет дослідження – піраміди харчування, заклади харчування. Методи дослідження: моніторинг харчування, балансові методи, аналіз за критеріями.

У листопаді 2014 року ВООЗ організувала, спільно з Продовольчою та сільськогосподарською організацією ООН (FAO), Другу міжнародну конференцію з харчування (ICN2). ICN2 прийняв Римську декларацію про харчування та Рамку дій, які рекомендують набір варіантів стратегій для просування різноманітного та здорового харчування [4]. Прийнято Рамкову програму дій, яка містить рекомендації щодо поширення інформації про здорове харчування серед усіх верств населення. Обрано доступну і зрозумілу форму – графічну. Точний склад різноманітної, збалансованої

та здорової дієти буде відрізнятися залежно від швейцарської. Розглянемо особливості формування стратегій здорового харчування провідних європейських країн [7, с. 26-27].

У *фінській* піраміді [3] харчування базовий шар містить продукти рослинного походження. Особливо підкреслена необхідність використання максимальної кількості різноманітних фруктів, овочів та зернових продуктів (рис. 1).



Рис. 1. Піраміда здорового харчування Фінляндії  
Джерело [3].

Наступний шар – це горіхи та молочні продукти, а над ними шар риби. Солодощі, солоні снеки та алкоголь стоять на вершині піраміди.

Особливість *швейцарської* піраміди [2] полягає в тому, що фрукти та овочі розміщені в ній шаром нижче від круп і злакових. Спільний шар формують молочні та м'ясні продукти. Для солодощів створений окремий шар, що знаходиться над жирами і маслами. У здоровому харчуванні швейцарців має місце суп. Всі ці особливості формують раціон, який рекомендують жителям Швейцарії, менш калорійний, з великим вмістом клітковини та зелених овочів (рис. 2).

Важливе місце посідають рідини в даній піраміді: вода, гарячі та трав'яні напої. У верхній частині знаходяться продукти, які містять багато цукру або жиру [2].

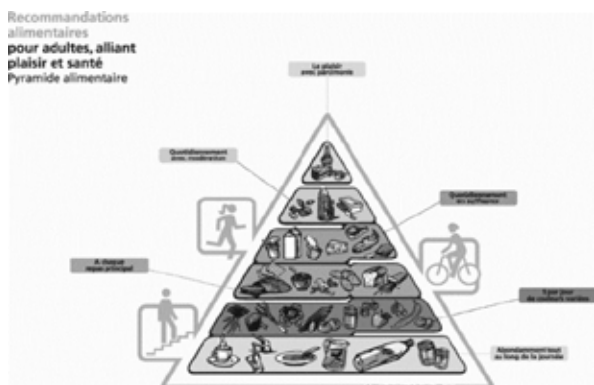


Рис. 2. Піраміда здорового харчування Швейцарії  
Джерело [2].

За даними Швейцарського товариства харчування (SSN), швейцарська харчова піраміда також може служити керівництвом для вегетаріанської або веганської дієти. Важливо не вилучати продукти тваринного походження зі списку продуктів. Їх варто замінити відповідними альтернативами, такими як тофу, сейтан і соєвий йогурт. Важливо також зазначити, що переважно або повністю рослинна дієта не завжди покриває потреби в харчуванні, що може призвести до дефіциту вітаміну B12, заліза та кальцію.

На відміну від швейцарської харчової піраміди, харчова *піраміда ВООЗ* (рис. 3.) має лише три рівні та чотири групи продуктів. Рівні кодуються кольорами світлофора: зелений – вживай без обмежень; жовтий – споживай обачливо; червоний – поміркуй чи варто вживати.



Рис. 3. Піраміда здорового харчування ВООЗ  
Джерело [4].

Базовий рівень – овочі, фрукти та продукти, що містять вуглеводи. Наступний рівень складають молочні продукти та білки. Зелений шар піраміди ілюструє різноманітність рослинних продуктів, необхідних для здорового харчування. Рослинна їжа повинна бути різною, оскільки жоден з продуктів не може забезпечити організм всім необхідним. Наприклад, картопля забезпечує вітаміном С, але не забезпечує залізом, а зернові продукти – навпаки. ВООЗ рекомендує щоденно вживати не менше 400 г овочів (додатково до картоплі) та фруктів. За рекомендаціями ВООЗ у здоровому раціоні харчування кількість жирів не повинна перевищувати 30% добової калорійності, в тому числі складова насичених жирів – 10%, поліненасичених – 7%, а мононенасичених – 13%, а споживання транс-жирів – менше 1% загального споживання енергії. Обмеження споживання вільних цукрів до менш ніж 10% загального споживання енергії є частиною здорової дієти.

В *іспанській* харчовій піраміді [2] також є окрема секція води – глечик і 4 склянки, це

вказівка на мінімальну кількість води, яку можна збільшувати при необхідності. Ця піраміда, по суті, відповідає середземноморській дієті. У піраміді вказано на необхідність фізичної активності. Особливо наголошено на важливості вживання оливкової олії, яка розташована в одному шарі з овочами і фруктами (рис. 4).

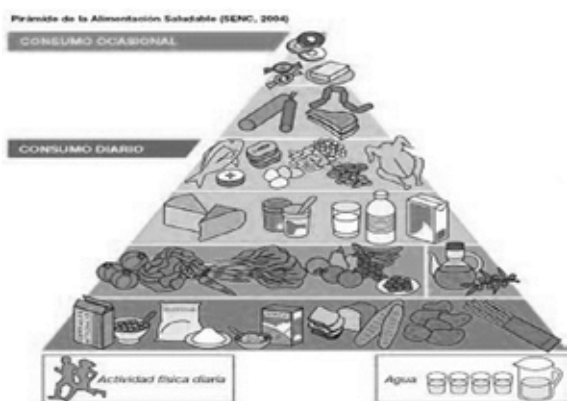


Рис. 4. Піраміда здорового харчування Іспанії

Джерело [2].

Німецька піраміда [3] особливо вирізняється креативністю серед інших, адже зроблена в 3D-форматі. Харчова піраміда DGE (Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung) є тривимірною і враховує якісні та кількісні параметри. Сторони піраміди складаються з чотирьох груп продуктів: рослинна їжа, тваринна їжа, олії та жири та напої. Кожна сторона піраміди відображає окрему групу продуктів, зліва від кожної з чотирьох сторін розташована шкала, за допомогою кольорової індикації вказує на харчову цінність зображених продуктів (рис. 5).



Рис. 5. 3D піраміда здорового харчування Німеччини

Джерело [3].

В основі піраміди знаходиться коло, в якому показані рекомендовані пропорції кожної харчової групи, з водою в центрі. Аналіз стратегії

здорового харчування Німеччини, яку оприлюднила німецька спільнота здорового харчування (DGE) у 2000 році, актуальна і сьогодні

За даними DGE, організму щодня потрібно розмаїття продуктів харчування, щоб залишатися здоровим, тобто якомога більше рослинних продуктів, зокрема круп, зернових продуктів (особливо цільнозернових) і картоплі. Зерно і картопля є джерелом вуглеводів у вигляді крохмалю, що є важливими постачальниками енергії для організму [3]. До щоденного раціону включено фрукти, овочі, салат, а також молоко і молочні продукти. Вони багаті життєво-важливими вітамінами і мінеральними речовинами. Фрукти, овочі та салат містять клітковину і вторинні рослинні речовини, які позитивно позначаються на метаболізмі і здоров'ї людини. Молоко і молочні продукти забезпечують організм білками, а також мінералами – фосфором, кальцієм, важливим для будівництва кісток [6, с. 131]. Тваринні продукти – м'ясо, ковбаси, риба і яйця, а також бобові, наприклад, квасоля, горох, сочевиця, згідно DGE, можуть доповнити меню. Проте слід обережно вживати м'ясо та ковбаси. Необхідними для організму є жири, які містяться у жирній морській рибі (лосось, макрель або оселедець), олії, горіхах. Доповнюються рекомендації щодо здорового харчування DGE вказівкою регулярно і в достатній кількості пити воду [2].

Розробка критеріїв, що, на нашу думку, повною мірою охарактеризують тренд здорового харчування, надає можливість проаналізувати відомі європейські ресторани, які позиціонують себе в сегменті “здорового харчування”. Всі загальні критерії поділено на дві групи. У першу групу входять: локація, слоган, зв'язок назви та концепції. Друга група: меню, методи обслуговування споживачів, середній чек.

Розглянемо ряд сучасних практик щодо підтримання здорового харчування в закладах харчування, зокрема “Flax&Kale Tallers” (м. Барселона, Іспанія), “Gärtnerei” (м. Цюріх, Швейцарія) та “Edelgrün” (м. Кельн, Німеччина) за загальними критеріями, а також за спеціальними критеріями (табл.1, 2) меню ресторанів “Flax&Kale Tallers”, “Gärtnerei” і “Edelgrün”.

Ресторани “Flax&Kale Tallers” та “Gärtnerei” знаходяться в центрі міста, а “Edelgrün” більш віддалений від центру. Назва, слоган та концепція усіх представлених ЗРГ перебувають у тісному зв'язку.

Меню “Gärtnerei” – меню з найбільшою кількістю позицій. У всіх ресторанах гостей обслуговують офіціанти. Середня сума чеку коливається у межах 17...24 євро. Як показав аналіз наукових джерел у Європі практика державного втручання в сферу здорового харчування існує з кінця 90-х років. Так, в Італії кілька років тому діяла програма по сертифікації якості страв в місцевих

Таблиця 1

## Порівняння європейських ресторанів за загальними критеріями

“Flax&Kale Tallers”	“Gärtnererei”	“Edelgrün”
<b>Місцезосташування (локація)</b>		
Іспанія, м. Барселона, Carrer dels Tallers 74b. Знаходиться у 2-ох хвилинах ходьби від центральної вулиці Барселони, біля Барселонського університету.	Швейцарія, м. Цюріх, вул. Stockerstrasse 55. Знаходиться в 12 хвилинах їзди на трамваї від Центрального залізничного вокзалу міста, на узбережжі Цюріхського озера. Контингент – жителі міста, туристи.	Німеччина, м. Кельн, вул. Venloer Straße, 233. Знаходиться в 16 хвилинах їзди від Центрального залізничного вокзалу міста; біля великого парку, віддаленого від центру міста.
<b>Слоган</b>		
Eat better – Be happier (Їж краще – будь щасливішим).	Feinstes, natürlich (Вишукане, натуральне).	Clean Eating (Здорове харчування).
<b>Зв'язок назви та концепції</b>		
Назва ресторану ілюструє основний задум власників ресторану. Неологізм “Flexitarian” означає “несуворе вегетаріанство”. 80% пропозиції – рослинні, а решта 20% – страви, які містять жирну рибу. “Flax&Kale” відноситься з ентузіазмом до того, щоб нагодувати своїх гостей краще, щоб вони могли бути щасливішими і жити в оптимальному здоров'ї довше.	Назва та концепція ресторану перебувають у тісному зв'язку. Сад завжди асоціюється із свіжими, дбайливо вирощеними продуктами. Зроблено ставку на здорове харчування: здорове смакує найкраще. Здоровим є те, що вирросло поруч, свіжозібране і ретельно приготоване. Вільні від штучних добавок та білого цукру, з якісних природних інгредієнтів.	В основі концепції “Edelgrün” лежить “здорова кухня”, яка може приносити задоволення і при цьому не поступається іншим кухням. Зелений – справді, благородний колір, він є кольором життя. Заклад використовує природну, свіжу і якісну їжу, утримується від підсилювачів смаку, білого цукру, консервантів і барвників.

Джерело: розроблено авторами.

Таблиця 2

## Порівняння європейських ресторанів за загальними критеріями

“Flax&Kale Tallers”	“Gärtnererei”	“Edelgrün”
<b>Меню</b>		
обширне: прості сніданки (3), сімейні авокадо тости (4), супер сніданки (6), здорові боули (7), солодкі страви та борошняні вироби (12).	більшість позицій салати (8); теплі боули (6); є можливість приготувати салат із бажаних 5 інгредієнтів; супи (2); бургери (4); роли (3), бутерброди (7); ланч-бокси (2), десерти (3), напої (безалкогольні).	широкий вибір: сніданки (7); смузі (5); закуски (5); основні страви (7); десерти, пироги, снеки (4); напої (гарячі, холодні, алкогольні та безалкогольні).
<b>Методи обслуговування споживачів</b>		
Офіціантами		
<b>Середній чек</b>		
17–18 Євро	22–24 Євро	18–23 Євро

Джерело: розроблено авторами.

закладах, так званий “Блакитний сертифікат”. Потреба в ній виникла у зв'язку з необхідністю зміцнити здоров'я населення шляхом прищеплення більш здорових звичок у харчуванні. Відтак італійці надають перевагу ресторанам, відміченими “Блакитним сертифікатом” і частіше вживають фрукти, зелень і свіжу рибу.

Для порівняння європейських закладів ресторанного господарства здорового харчування нами виокремлено наступні спеціальні критерії: вегетаріанство; веганство; сиродіння; використання цукру, меду, замінників цукру; надання інформації про вміст глютену, лактози та інших поширених алергенів; використання місцевих продуктів; використання сезонних продуктів (табл. 3).

Аналіз європейських ресторанів здорового харчування за спеціальними критеріями свідчить, що ресторан “Flax&Kale Tallers” позиціонує себе, як заклад ресторанного господарства для несуворих вегетаріанців. “Gärtnererei” має у своєму меню четверту частину вегетаріанських страв, у той час як у “Edelgrün” всі страви початково вегетаріанські, а рибу чи м'ясо можна замовити додатково. Цукор використовується лише у “Gärtnererei”, але не білий кристалічний. У меню іспанського та швейцарського ресторанів надається обширна інформація щодо наявності поширених алергенів. При складанні меню сезонність враховується у всіх ЗРГ, локальність важлива лише для швейцарського та німецького ресторанів.

Таблиця 3

## Порівняння європейських ресторанів здорового харчування за спеціальними критеріями

“Flax&Kale Tallers”	“Gärtnerrei”	“Edelgrün”
<b>Вегетаріанство</b>		
Позиціонують себе як ресторан для несудорих вегетаріанців (в меню є страви з риби, що замовляються додатково).	Частка вегетаріанських страв складає 23%.	Вегетаріанські страви, молоко рослинного походження (є страви з риби чи м'яса)
<b>Веганство</b>		
У меню налічується кілька веганських страв.	Веганські страви 6 позицій.	Частка веганських страв сягає 50%.
<b>Сироїдіння</b>		
Не лежить в основі концепції. 4 страви: сирі чи оброблені при температурі не вище 48 °С.	Не лежить в основі концепції закладу	
<b>Використання цукру, меду, замінників цукру</b>		
Не використовуються	Не використовують кристалічний білий цукор. Інші види використовуються у незначній кількості.	Не використовують цукор та замінники цукру. Окремі страви містять мед.
<b>Надання інформації щодо вмісту глютену, лактози та інших поширених алергенів</b>		
Інформація про наявність у стравах 11 алергенів надана по кожній страві в окремій таблиці в кінці меню.	У меню є позначки, що свідчать про відсутність лактози та глютену у стравах.	У меню відзначені страви, які не містять глютену.
<b>Використання локальних продуктів</b>		
Особливого акценту не надається.	Частка місцевих продуктів – 95%	Акцентується увага на локальних продуктах.
<b>Використання сезонних продуктів</b>		
Сезонність – один із найголовніших критеріїв, що впливає на асортиментну політику закладів		

Джерело: розроблено авторами.

Нами встановлено, що під здоровим харчуванням європейськими закладами здебільшого розуміється вегетаріанство, веганство, що є відмовою від певних продуктів харчування. Збалансоване харчування містить переважно елементи перших чотирьох шарів піраміди.

**Висновки із зазначених проблем і перспективи подальших досліджень у поданому напрямі.** “Глобальна стратегія ВООЗ щодо дієти, фізичної активності та здоров'я” була прийнята в 2004 році Асамблеєю охорони здоров'я. Стратегія закликала вжити заходів на глобальному, регіональному та місцевому рівнях для підтримки здорового харчування та фізичної активності. Раціон харчування населення змінюється з часом під впливом багатьох соціальних та економічних факторів і через їхню складну

взаємодію, що слугує формуванню моделей харчування. Моніторинг харчування населення країн Європи виокремив типові для європейських країн стратегії здорового харчування, а також індивідуальні особливості, що в свою чергу сформує особливі піраміди харчування. Розроблено рекомендації щодо зниження споживання жирів, вільних цукрів, що містяться в тривірневій харчовій піраміді ВООЗ. Дослідженнями доведено, що здорове харчування європейського населення включає такі компоненти: фрукти, овочі, бобові, горіхи та цілісні злаки.

Проаналізовані заклади ресторанного господарства визначають перспективні напрями щодо формування здорового продовольчого середовища, що сприяє різноманітному, збалансованому та здоровому харчуванню населення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Brunner L. Is the food pyramid still fit for purpose? URL: <https://www.helsana.ch/en/nutrition/balanced-nutrition/foodpyramid.html>
2. Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide. URL: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/>
3. Froböse I. Gesunde Ernährung – Was heißt das im Klartext? *Stiftung Gesundheitswissen*. 2019. URL: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/ernaehrung/lebensweise/gesunde-ernaehrung-was-heisst-das-im-klartext>
4. Healthy diet. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. Банковська Н. В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.01. Київ, 2008. 24 с.

6. Гуліч М.П. Рациональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення і довголеття*. 2011. Т.20. № 2. С. 128–132.
7. Перепелиця В. Бровенко Т.В. Тренди здорового харчування в Європі. *Підприємництво у сфері послуг: реалії сьогодення і перспективи* : матер. II Всеукр. інтернет-конф. м. Черкаси, 15 лист. 2019 р. м. Черкаси, 2019. С. 26–29.
8. Пересічний М.І., Карпенко П.О., Пересічна С.М. Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старення і довголеття*. 2011. Т.20. № 2. С. 177–188.
9. Цимбаліста Н.В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008. № 1–2. С. 32–35.

## REFERENCES

1. Brunner L. Is the food pyramid still fit for purpose? URL: <https://www.helsana.ch/en/nutrition/balanced-nutrition/foodpyramid.html> [in English].
2. Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide. URL: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittel-pyramide/> [in German].
3. Froböse I. Gesunde Ernährung – Was heißt das im Klartext? *Stiftung Gesundheitswissen*. 2019. URL: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung/lebensweise/gesund-ernaehrung-was-heisst-das-im-klartext> [in German].
4. Healthy diet. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> [in German].
5. Bankovs'ka N.V. (2008). Gigienichna ocinka stanu faktichnogo kharchuvannia doroslogo naseleennia Ukrayini ta naukove obruntuvannia shliakhiv jogo optimizaciyi [Hygienic assessment of actual nutrition of the adult population of Ukraine and the scientific study ways to optimize], cand. diss., Kyiv, 24 p. [in Ukrainian].
6. Gulich M.P. (2011). *Problemy starenia i dolgoletia* [Problems of senescence and longevity], T. 20, vol. 2, pp. 128–132 [in Ukrainian].
7. Peresichnij M.I., Karpenko P.O., Peresichna S.M. (2011). *Problemy starenia i dolgoletia* [Problems of senescence and longevity], T.20, vol. 2, pp. 177–188 [in Ukrainian].
8. Perepelytsia V. Brovenko T.V. (2019). Trendy zdorovoho kharchuvannia v Yevropi. *Pidpriemnytstvo u sferi posluh: realii sohodennia i perspektivy*: mater. II Vseukr. internet-konf. m. Cherkasy, 15 lystopada 2019 r., m. Cherkasy, 26–29 [in Ukrainian].
9. Cimbalista N.V., Davidenko N.V. (2008). *Problemi kharchuvannia* [Problems of food], vol. 1-2, pp. 32–35 [in Ukrainian].

**N. Bosetska**, Senior Lecturer (Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy National University); **T. Brovenko**, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor; **V. Perepelitsya**, Master's Student (Kyiv National University of Culture and Arts). **Healthy eating practices: The European experience.**

**Abstract.** The article substantiates the expediency of studying European experience in solving modern problems of healthy nutrition. Healthy nutrition strategies in European countries: Finland, Switzerland, Spain, Germany were analyzed. It was determined that each of the countries has principles and special experience. The graphic form was chosen to demonstrate healthy eating recommendations for all segments of the population. Nutrition monitoring of the population of European countries identified individual characteristics typical for European countries, which in turn formed special food pyramids. The basic elements of the WHO three-level food pyramid are provided and recommendations for reducing the consumption of fats and free sugars in the diet are applied. The experience of European restaurants, which position themselves in the segment of healthy food according to the developed general and special criteria, is analyzed. It has been established that vegetarianism and veganism are mostly understood by European institutions as healthy food.

**Key words:** healthy food, pyramids of healthy food, balance.