

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ТУРИСТІВ

Долиніна М.М.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, м.Київ, Україна
e-mail: m0309195@gmail.com*

Коробка Ю.В.,

*студентка I курсу магістратури спеціальності «Хімічні технології та інженерія»
Національний університет харчових технологій, м.Київ, Україна
e-mail: yuliya.korobka99@gmail.com*

Надання якісних ресторанних послуг – є важливим елементом в обслуговуванні туристів. Підприємства ресторанного господарства обслуговують досить різноманітний контингент відвідувачів-туристів. Для кожної категорії споживачів потрібні особливі методи і прийоми обслуговування. Послуги харчування в туризмі виступають як одні з головних, так як задовольняють фізіологічну потребу туристів в їжі.

Харчування – природна потреба будь-якої людини. У туризмі харчування розглядають як важливий елемент розваги та пізнання місцевої культури, яка має чіткі відмінні ознаки, і засобом для задоволення. Тому, раціонально складене меню є дуже важливим під час обслуговування туристів [1].

Існують меню з вільним вибором порцій і страв, меню з постійним денним раціоном, банкетні меню, а також меню на різні додаткові послуги щодо забезпечення туристів харчуванням. Без меню не може обійтися жодне підприємство харчування.

Меню можна корегувати залежно від вартості харчування, сезонності та інше. В основу меню покладено збалансованість добового раціону за білками, жирами, вуглеводами, амінокислотним, мінеральним і вітамінним складом.

При складанні меню завжди слід враховувати енергетичні витрати, щоб можна було в повній мірі відновлювати їх [2].

Кількість витрачених калорій має надходити з продуктами харчування. Енергія, яка витрачається організмом, повинна постійно компенсуватися їжею, інакше організм змушений поповнювати витрачене за рахунок своїх внутрішніх ресурсів. У результаті маса тіла буде зменшуватися, але при цьому:

- 1) призупиниться зростання;
- 2) послабнуть захисні сили організму;
- 3) буде наростати слабкість, швидка психічна та фізична втомлюваність, відчуття холоду;
- 4) постійним буде відчуття голоду, спраги;
- 5) зменшиться фізична сила;
- 6) відчуватиметься запаморочення;
- 7) поступово настане виснаження, схуднення;
- 8) з'являться порушення статевої системи;
- 9) буде спостерігатися блідість, кволість, зморшкуватість, сухість шкіри, сухість, ламкість, випадіння волосся тощо [3].

При недостатньому вживанні вуглеводів глюкоза може утворюватися із глікогену. Першою ознакою пониження цукру в крові є сильне відчуття голоду і зниження фізичної та розумової працездатності. Якщо цукор крові знижується настільки, що перестає задовольняти потреби в ньому головного мозку, настає втрата свідомості та судоми (*гіпоглікемічний шок*). Якщо ж вуглеводи споживаються в надлишку, то вони перетворюються в жири і в такому вигляді відкладаються про запас.

Недостатнє вживання білків призводить до порушення фізичної та розумової працездатності, пригнічення захисних сил організму, підвищеної сприйнятливості до інфекцій і, у крайніх випадках, – до *дистрофії* та "голодних набряків". При надмірному вживанні білків збільшується інтенсивність обміну речовин і теплопродукції, але водночас посилюються процеси гниття в товстій кишці, що призводить до розладів травлення.

При зниженні вживання жирів зменшується надходження жиророзчинних вітамінів, що може привести до *гіповітамінозів* за жиророзчинними вітамінами. Крім того, може спостерігатися недостатність незамінних жирних кислот, що зумовлює появу шкірних захворювань, порушень обміну речовин, пошкодження мітохондрій та ін. При підвищенні в раціоні вмісту жирів збільшується відкладання жиру в організмі [4].

Якщо при складанні меню не будуть враховані всі вище зазначені моменти, то людина почне швидко позбавлятися своєї ваги, а це в свою чергу призведе до значного стресу.

Список використаних джерел:

1. Мальська М.П., Худо В.В., Цибух В.І. *Основи туристичного бізнесу: навч.-метод. посіб.* Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
2. Кузьмінська О.В., М. С. Червона М.С. *Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді.* Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. Кн. 4. 128 с.
3. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. *Основні чинники здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб,* Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 176 с.
4. Недостатнє і надмірне харчування. URL: https://pidru4niki.com/77425/prirodoznavstvo/nedostatnye_nadmirne_harchuvannya.