

МЕНЮ, ЩО ПРОДАЄ ЧОМУ ЗДОРОВА ТАРІЛКА – ЦЕ ВАША КОНКУРЕНТНА ПЕРЕВАГА



шефіння, нутриціологиня,
технолог

Олександра Чувакіна



1. ТРЕНД НА ЗДОРОВЕ



ХОЧУ
БУДУ&
ЇЖА ТА РАЦІОНИ

ХАРЧУВАННЯ



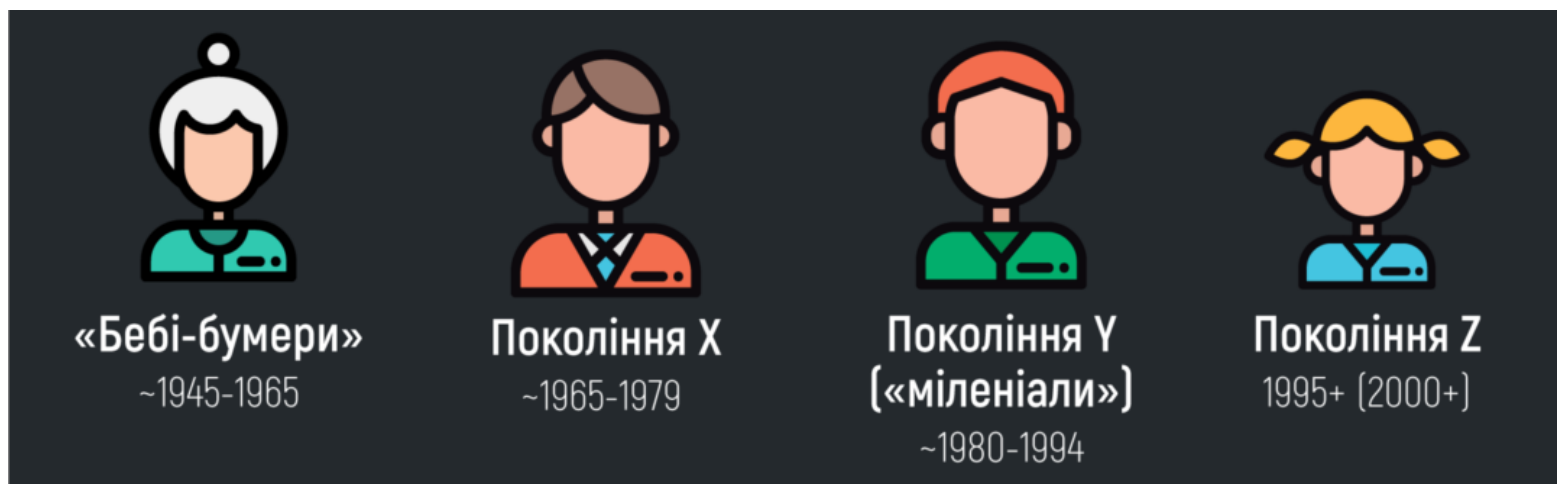
ГЛОБАЛЬНЕ ЗРОСТАННЯ ПОПИТУ НА ЗДОРОВУ ЇЖУ

Сьогодні здорове харчування — це вже не мода, а нова норма.

Пандемія COVID-19 лише прискорила ці зміни.

Згідно з дослідженням компанії Technomic, 60% споживачів враховують фактор здоров'я при виборі місця для харчування, а 37% зазначають, що вони з більшою ймовірністю відвідають ресторан, який пропонує корисні опції в меню.

Особливо активно цей тренд розвивається серед молоді — покоління Z* і міленіалів.

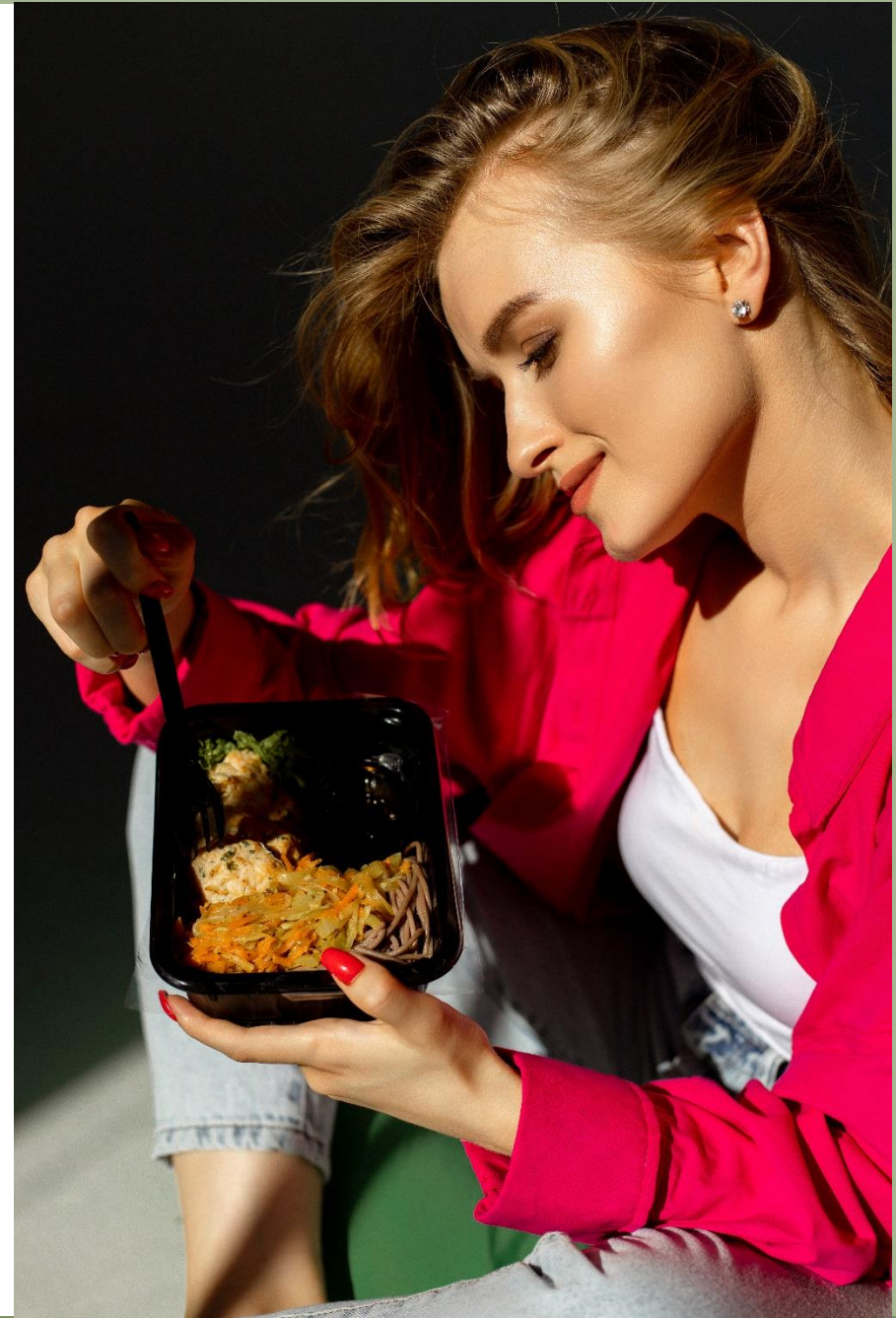


ЗМІНА СПОЖИВЧИХ ЗВИЧОК ПІСЛЯ ПАНДЕМІЇ

Пандемія стала поворотним моментом у харчових звичках мільйонів людей.

Багато людей почали читати етикетки, рахувати калорії, уникати цукру, глютену або штучних добавок.

Ресторани, які адаптувалися до цих очікувань, отримали важливу конкурентну перевагу. І мова йде не лише про здорове меню — а й про спосіб мислення, який воно транслює.





ВСЕ БІЛЬШЕ ГОСТЕЙ СВІДОМО ОБИРАЮТЬ РЕСТОРАНИ З «КОРИСНИМ» МЕНЮ

Все більше людей шукають заклади, які підтримують їхній спосіб життя.

Здорове меню стає маркером турботи про гостя.

Гості читають меню на сайті до візиту, звертають увагу на позначки "fit", "vegan", "gluten-free".

Ті заклади, що можуть запропонувати збалансоване і сучасне меню — мають перевагу ще до того, як гість зайде до зали.

2. ЩО ТАКЕ «ЗДОРОВА ТАРИЛКА» В РЕСТОРАНИ?



БАЛАНС БІЛКІВ, ЖИРІВ, ВУГЛЕВОДІВ, КЛІТКОВИНИ. ГАРВАРДСЬКА ТАРИЛКА

Збалансованість — гармонійне поєднання всіх необхідних нутрієнтів, які підтримують енергію, імунітет і загальне самопочуття.



Такий підхід дозволяє закладу створити смачні, яскраві і водночас корисні страви, що підходять для широкої аудиторії — не лише для тих, хто на дієті.

МЕНШЕ ОБРОБЛЕНИХ ПРОДУКТІВ, БІЛЬШЕ ЛОКАЛЬНИХ І СЕЗОННИХ

Ще один важливий принцип здорової тарілки — **якість інгредієнтів**.

У цьому контексті ключову роль відіграють **локальні та сезонні продукти**.

Вони:

- мають кращі смакові властивості, бо не втрачають свіжості під час довгого транспортування;
- екологічніші — менше логістики, менше вуглецевого сліду;
- підтримують локальну економіку та фермерів;
- викликають у гостей довіру — вони бачать знайомі продукти з рідного регіону.



ОПЦІЇ ДЛЯ ВЕГАНІВ, ВЕГЕТАРІАНЦІВ, ЛЮДЕЙ З ХАРЧОВИМИ ОБМЕЖЕННЯМИ

Сучасний ресторан — це місце, де кожен гість має відчувати себе бажаним. І тут здорове меню відіграє ще одну важливу роль — інклюзивність.

Сьогодні дедалі більше людей свідомо обирають рослинне харчування — стають вегетаріанцями або веганами.

Ресторан із позначками "без глютену", "без молока", "без горіхів" — це не розкіш, а безпека.

Надання таких опцій — це не про складність, а про уважність.

3. ЯК "ЗДОРОВА ТАРИЛКА"

ДОПОМАГАЄ ПРОДАВАТИ?



ПІДВИЩЕННЯ СЕРЕДНЬОГО ЧЕКУ ЧЕРЕЗ ПРЕМІУМ-ПРОДУКТИ

Здорове меню — це ваш спосіб виділитися.

Здорова тарілка може і повинна приносити прибуток.

Гість *готовий платити більше* за їжу, яка "робить добре":

- для здоров'я,
- для фігури,
- для довкілля.

Додаткові позиції — детокс-смузі, фітнес-десерти, вітамінні

боули — легко підвищують середній чек, навіть якщо гість прийшов лише на салат.



ФОРМУВАННЯ ЛОЯЛЬНОСТІ Й ДОВІРИ ГОСТЕЙ

У сучасному ресторанному бізнесі **довіра — валюта.**

Коли гість бачить, що ви дбаєте не лише про смак, а й про його здоров'я — це створює емоційний зв'язок.

Такі гості:

- повертаються частіше;
- радять заклад друзям;
- активно діляться позитивними відгуками в соцмережах;
- і головне — **довіряють вашому бренду.**



ВИДІЛЕННЯ СЕРЕД КОНКУРЕНТІВ У ПЕРЕНАСИЧЕНОМУ РИНКУ

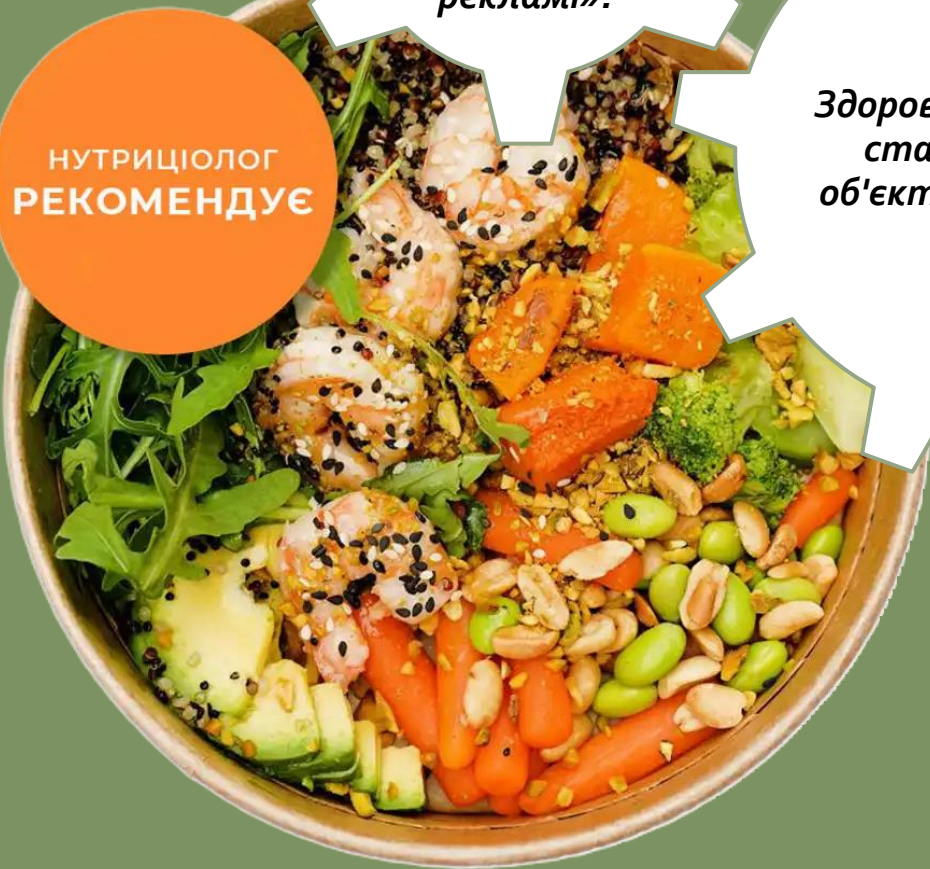
Чому саме до вас має зайти гість?



Здорове меню — це ваш спосіб виділитися.

Здорове меню говорить про вас більше, ніж банери чи реклама. Воно показує, що ви:

- йдете в ногу з часом;
- розумієте свого клієнта;
- готові адаптуватися до нових викликів і потреб.



НУТРИЦІОЛОГ
РЕКОМЕНДУЄ

*Красива
подача, що
сприяє
«органічній
рекламі».*

*Здорове меню часто
стає головним
об'єктом для фото.*

4. ЕСТЕТИКА ТА ІНСТАГРАМНІСТЬ ЗДОРОВОГО МЕНЮ

КРАСИВА ПОДАЧА, ЩО СПРИЯЄ «ОРГАНІЧНІЙ РЕКЛАМІ»

У світі соціальних мереж ресторан — це вже не лише про смак,
а й про **візуальний досвід**.

🎯 І тут — найважливіше: **це безкоштовна реклама**. Кожен пост у сторіс, кожне фото в Instagram від вашого гостя — це:

- рекомендація для його друзів,
- демонстрація статусу вашого закладу,
- збільшення впізнаваності бренду.

Здорова їжа не лише корисна — вона **виглядає смачно**, і це перетворює кожного гостя на вашого амбасадора.





ЗДОРОВЕ МЕНЮ ЧАСТО СТАЄ ГОЛОВНИМ ОБ'ЄКТОМ ДЛЯ ФОТО

У сучасному світі, перш ніж скуштувати — ми **фотографуємо**.

💡 **Здорове меню — той випадок, коли їжа вимагає
бути знятою.**

📱 У результаті, **здорове меню працює як контент** — без
вашого втручання. Люди діляться фото, відмічають локацію,
дають безкоштовну рекомендацію десяткам друзів.

Це потужний маркетинговий інструмент, який працює щодня — просто тому, що ви зробили ставку на візуально привабливу їжу.

5. ЗДОРОВЕ МЕНЮ



ХОЧУ
БУДУ&
ЇЖА ТА РАЦІОНИ

ЯК ЧАСТИНА БРЕНД-СТРАТЕГІЇ



ДЕМОНСТРАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ БІЗНЕСУ

Сучасні гості вибирають не просто їжу — вони вибирають **історію та позицію**.

 **Здорове меню — це сигнал:**

"Ми дбаємо про ваше здоров'я."

"Нам не байдуже, що ми подаємо."

"Ми підтримуємо свідоме споживання, екологію, чесні продукти."

Це формує глибший зв'язок із гостем. Ви стаєте не просто місцем, де смачно поїсти, а **місцем, де розділяють твої переконання**.

Тож здорове меню — це не просто тренд, це частина **ідентичності бренду**, що допомагає вам будувати довготривалі стосунки з аудиторією.

МОЖЛИВІСТЬ СПІВПРАЦІ З ФІТНЕС-КЛУБАМИ, НУТРИЦІОЛОГАМИ, БЛОГЕРАМИ

- Здорове меню відкриває двері до **нових форматів співпраці** — тих, які раніше могли здаватися недосяжними.
- 🏋️ **Фітнес-клуби**
- 🗣️ **Нутриціологи** можуть стати вашими амбасадорами — створити авторські страви, прокоментувати їх користь, підвищити довіру до закладу.
- 📺 **Блогери зі здорового способу життя** — це ще один потужний канал просування. Вони активно шукають нові місця, де можуть не лише зробити красиве фото, а й поїсти за своїми принципами.





6. ПРАКТИЧНІ КРОКИ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО МЕНЮ

АНАЛІЗ ЦІЛЬОВОЇ АУДИТОРІЇ

Перш ніж щось готувати — потрібно зрозуміти, **для кого ви це робите:**

- Чи це офісні працівники, яким потрібен легкий обід?
- Чи це активні мами, які піклуються про дитяче харчування?
- Чи це фітнес-спільнота, яка шукає білкові боули?

РОБОТА З ШЕФОМ ТА НУТРИЦІОЛОГОМ

Щоб здорове меню було і **корисним**, і **смачним** — варто залучити фахівців:

- **Шеф** відповідає за смак, технологію, подачу.
- **Нутриціолог** — за баланс, калорійність, правильне поєднання продуктів.

Разом вони можуть створити унікальні страви, що виділять ваш заклад серед конкурентів і не потребуватимуть жодних "виправдань" у стилі "це корисно, але не дуже смачно".

НАВЧАННЯ ПЕРСОНАЛУ, ПРАВИЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ В МЕНЮ

Ваш офіціант — це теж маркетолог. Він має знати, **чому ця страва корисна**, які її інгредієнти, для кого вона найкраще підходить.

 А меню має бути зрозумілим і переконливим:

- позначки “без глютену”, “веган”, “фітнес”;
- короткий опис з фокусом на користь;
- акценти на локальних і преміум інгредієнтах.

Саме **комунікація** — завершує створення здорової тарілки як продукту, що продає.



ХОЧУ
БУДУ &
ЇЖА ТА РАЦІОНИ

www.hb.od.ua/lending



@ALEKSANDRA_CHEF

шефня, нутриціологиня,
технолог
Олександра Чувакіна
097 812 60 85

