



Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет

HoReCa

НАУКОВІ ІНІЦІАТИВИ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 22 травня 2024 року)



Київ 2024

**Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет
Факультет технологій та бізнесу**

**HoReCa
НАУКОВІ ІНІЦІАТИВИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(Київ, 22 травня 2024 року)

Київ 2024

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ
заборонено**

УДК 641.4:001.89

X 79

HoReCa. Наукові ініціативи [Електронний ресурс] :
X 79 тези доп. Всеукр. студ. наук. конф. (Київ, 22 трав.
2024 р.) / відп. ред. А. А. Мазаракі. – Київ : Держ. торг.-
екон. ун-т, 2024. – 482 с. Укр. та англ. мовами.

ISBN 978-966-918-132-9

DOI: 10.31617/k.knute.2024-05-22

У тезах доповідей Всеукраїнської студентської наукової конференції «HoReCa. Наукові ініціативи» висвітлено актуальні питання глобальних викликів та тенденцій розвитку сфери гостинності у воєнний період; синергії інновацій і традиційних технологій крафтової продукції, що сприяє реалізації концепції здорового харчування населення України; інноваційних форматів ресторанного бізнесу та збереження автентичності сучасної гастрономії України та її регіонів; сучасних тенденцій фуд-дизайну.

Видання розраховано на практичних та наукових працівників індустрії гостинності, викладачів, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори.

УДК: 641.4:001.89

Редакційна колегія: А. А. Мазаракі (відп. ред.), ректор, д-р екон. наук, проф.; А. Г. Герасименко, проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків, д-р екон. наук, проф.; Н. І. Ведмідь, декан факультету технологій та бізнесу, д-р екон. наук, проф.; Т. М. Ткачук, заступник декана з науково-методичної роботи та міжнародних зв'язків факультету технологій та бізнесу, канд. екон. наук, доц.; М. Г. Бойко, завідувач кафедри менеджменту готельно-ресторанного бізнесу, д-р екон. наук, проф.; Д. В. Федорова, завідувач кафедри ресторанних і крафтових технологій, д-р техн. наук, проф.

Відповідальна за випуск Т. М. Ткачук, заступник декана з науково-методичної роботи та міжнародних зв'язків факультету технологій та бізнесу, канд. екон. наук, доц.

ISBN 978-966-918-132-9

© Державний торговельно-економічний
університет, 2024

APPLYING PHYSICAL AND MENTAL NUTRITION AS A TOOL FOR MAINTAINING HUMAN HEALTH

Physical nutrition refers to the practice of applying a well-balanced diet that provides all the necessary nutrients for the body to function optimally. By following a healthy eating pattern, individuals can maintain their health, support the body's natural processes, and prevent various chronic diseases. Key components include [1, p. 4]:

- 1) macronutrients – carbohydrates, proteins, and fats are essential for energy, growth, and cell repair;
- 2) micronutrients – vitamins and minerals are crucial for a range of bodily functions, from bone health to immune function;
- 3) fiber – important for digestive health and can help prevent conditions like heart disease and diabetes;
- 4) adequate hydration – essential for maintaining body temperature, joint lubrication, and transport of nutrients.

A balanced diet can reduce the risk of chronic diseases like heart disease, cancer, and diabetes. Physical nutrition plays a vital role in health and wellness across the lifespan, significantly influencing physical, mental, and cognitive growth and development [2, p. 49]. By focusing on a variety of nutrient-rich foods and limiting the intake of harmful substances like added sugars and saturated fats, physical nutrition can be a powerful tool for maintaining and improving human health. Incorporating physical nutrition into one's lifestyle is essential for overall wellness. By nourishing our bodies with a well-balanced diet, we can support optimal physical health and enhance our overall well-being. Mental nutrition refers to the practice of nourishing and supporting the health and functioning of our brain and mental well-being. It is important to recognize that mental nutrition goes beyond just physical nutrition. Mental nutrition involves not only the nutrients we consume but also the overall lifestyle choices and habits that support brain health.

These lifestyle choices may include regular exercise, stress management techniques, quality sleep, and engaging in activities that promote mental stimulation and emotional well-being. Incorporating

mental nutrition into our lives is crucial for maintaining optimal brain function, preventing cognitive decline, and supporting overall mental well-being. In summary, both physical and mental nutrition play important roles in maintaining overall health and well-being. By considering both physical and mental nutrition, we can optimize our overall health and well-being.

References

1. Neuhouser M. L. The importance of healthy dietary patterns in chronic disease prevention / M. L. Neuhouser // Nutrition research (N.Y.). – 2019. – 70. – P. – 6.

2. Ohuruogu B.N. The Role of Nutrition in Health and Wellness / B.N. Ohuruogu et al. // Journal of Natural Sciences Research. – 2019. – 9. – P. 46–54.

MARANDY O.,

1st year of master's degree, 1-12am group, FTB SUTE

Supervisor

Kulyk M., *PhD in Economics, Associate Professor
(SUTE, Kyiv)*

THE ROLE OF THE HOTEL AND RESTAURANT BUSINESS IN RECOVERY OF THE ECONOMY OF UKRAINE

Today, Ukrainian businesses face extraordinarily challenging tasks in ensuring both physical and economic security. This necessitates the search for adaptive mechanisms that will facilitate the gradual revitalization of the economy and the rebuilding of infrastructure during martial law and in the post-war period. The role of the hotel and restaurant sector, as evidenced by the insights from the early days of the war, is crucial in Ukraine's recovery. This sector serves not only as a source of economic prosperity for local communities but also as a symbol of the nation's resilience and spirit. With significant recreational potential and a competent workforce, the hotel and restaurant industry has every chance to drive the development of related economic sectors and society as a whole. According to a survey by the European Business Association in March 2022, only 17 % of companies were fully operational, and a third were planning to resume operations. This figure has now increased to 47 %.