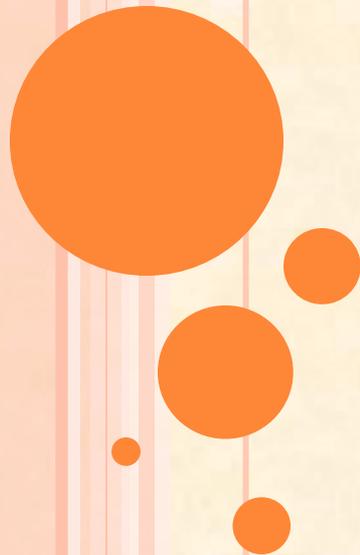


ФАСТ ФУД. ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

Выполнила ученица 3 класса б

МБОУ СОШ школы №8

Путинцева Ирина



- Я и мои сверстники часто просим родителей купить нам чипсы , сухарики, картошку фри, различные сэндвичи, хот доги, потому что это вкусно. Но от родителей мы часто слышим, что это вредно. Я решила разобраться в чем может быть вред фаст фуда



- Цель: Изучить что такое фаст фуд. Выяснить, насколько полезна или вредна еда быстрого приготовления
- Задача: выяснить существует ли прямая связь между употреблением фастфуда и здоровьем человека.



План

- Выяснить понятие фастфуда.
- История появления .
- Из чего состоит быстрая еда
- Практическая работа
- К чему ведет чрезмерное употребление фаст фуда
- Анкетирование
- Выводы .



- Слово «фаст-фуд»(fast food) в переводе с английского обозначает «быстрая еда». Главные требования такой пище – это сытность, простота приготовления и удобство употребления.



- Существует несколько разновидностей фаст-фуда:
- а) блюда, которые готовятся в киосках быстрого питания



- в) продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой:



- г) всевозможные «мелочи» продающиеся в магазине, которыми мы перекусываем:



- Быстрое питание было известно ещё в Древнем Риме. Оно называлось латинским словом «термополия». Еще древние римляне ввели в обиход такой вид услуг, как недорогая быстрая еда. Это были разнообразные лепешки



- Индустрия фастфуда возникла в 1920-е годы в Америке. В 1921 году в Канзасе открылась компания White Castle(Белый замок), фирменным блюдом были гамбургеры. Недорогая цена и новизна привлекала покупателей . В конце 1940-х у компании Белый замок стали появляться конкуренты, из которых самым серьёзным стал «Макдональдс»
- «Макдональдс» является самой крупной в мире сетью фастфуда. Сейчас у корпорации «Макдональдс" больше 30000 ресторанов в 119 странах мира.



Бешеный ритм жизни современного человека заставляет многое делать на ходу - читать, пить, есть.. и мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Жизнь в городе невозможно представить без быстрого питания. Главными причинами популярности фастфуда являются вкус, невысокая цена, доступность, разнообразие. Этому способствует реклама на ТВ и яркая упаковка.



В фаст фуде

- содержится много жиров и углеводов
- содержится большое количество холестерина
- добавляют чрезмерное количество специй, соли и перца
- добавляют консерванты.
- используют различные пищевые добавки и красители
- усилители вкусов



Поэтому употребление фастфуда вызывает привыкание .

А вот полезных веществ — витаминов и минеральных веществ — в нем практически нет.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Я поместила яичную скорлупу в стакан с водой и в стакан с кока-колой.
- Через сутки я вытащила скорлупу из стаканов. Скорлупа, которая была в кока-коле, изменила цвет. Стала коричневая.



Вывод :Кока-кола губительно влияет на зубную эмаль человека, а следовательно и на желудок.



Ученые установили:

- Консерванты и острая еда раздражают наш желудок. , а у детей пищеварительная система не до конца сформировалась. Для нас такая еда еще опаснее, что влечет возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастритам, язвам,
- Всего в одной порции фастфуда содержится дневная норма жиров. Постоянное употребление этих продуктов приведет к стремительной прибавке в весе.
- Употребление фаст фуда влечет возникновение заболеваний сердечнососудистой системы, онкологических болезней, сахарного диабета.

Диетологи пришли к неутешительному выводу, если фаст фуд употреблять постоянно , то от него будет трудно отвыкнуть , нормальная еда» покажется пресной .



АНКЕТИРОВАНИЕ

Опрошено 18 человек	ДА	НЕТ	Не очень
Любите ли вы фаст фуд ?	9	6	3
Знаете ли вы, что фаст фуд вреден ?	13	5	
Бываете ли вы в кафе быстрого питания ?	12	6	
Какую еду вы предпочитаете: домашнюю или фаст фуд ?	домашняя 16	фаст фуд 2	

Вывод: Большинство опрошенных знают, что фастфуд вреден, но все равно употребляют его в пищу



Вот и получается, что неумеренное потребление фаст фуда наносит реальный вред.



Вывод:

Конечно, полностью удержаться от употребления фаст-фуда в современной жизни невозможно. Однако и превращать фаст-фуд в пищу, потребляемую регулярно – значит подписать приговор своему организму, как минимум на возникновение серьезных проблем со здоровьем.

- Диетологи сходятся на том, что относительно безболезненным для здоровья можно считать употребление пищи быстрого питания один раз в месяц и не следует кушать фаст-фуд на голодный желудок.
- *Фаст-фуд не должен заменить нам здоровую пищу. Берегите здоровье!*



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

журнал «Геолог»

журнал «Здоровье»

интернет ресурсы

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

