

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №100 имени Героя Советского Союза Худякова
И.С. г. Сочи

Исследовательский проект на тему:

«Fast-Food. Влияние «быстрой еды» на организм человека»



**Проектную работу
выполнил:
Учащийся 9 «Г» класса
Кирдун Артемий Иванович
Руководитель проекта:
Аведян Мария Рафиковна**

Слово «фаст - фуд» (fast food) в переводе в английского обозначает «быстрая еда».



Данная работа представляет собой исследовательский проект по изучению влияния быстрой еды на организм человека.

Тема: «Fast-Food. Влияние «быстрой еды» на организм человека» является весьма актуальной в наши дни, когда подростки и не только подростки, а также дети и взрослые предпочитают еду быстрого приготовления.

Отсутствие культуры питания, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы все чаще употребляем еду быстрого приготовления. Такое питание может быть полезным и правильным?

Есть ли данные, сколько человек ежедневно едят фаст фуды? Каково отношение к пище быстрого приготовления у моих сверстников – подростков? Можно ли повлиять на сознательный выбор еды молодых людей?

Выбранная тема исследования и ее результаты, выводы будут полезны не только нам, но и каждому человеку.

«Человек есть то, что он ест»
Г.Гейне

«Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»
Сократ

"Пусть пища будет вашим
лекарством"

Гиппократ



Цели моей работы: выяснить, что такое фаст фуд, выявить самые популярные продукты фаст фуда у подростков, определить состав и качество этих продуктов, узнать каково влияние фаст фуда на здоровье человека.



Узнать, что такое фаст фуд, и что относятся к этой группе продуктов

Определить состав и наличие пищевых добавок в самых популярных продуктах фаст фуда

Оценить влияние фаст фуда на здоровье человека

Провести анкетирование среди подростков на тему «Фаст-фуд польза или вред?»

Разработать предложения по решению проблемы

Сформулировать советы подросткам, употребляющим фаст-фуды

Получить информацию о том, насколько популярны фаст-фуды у подростков и каково их отношение к быстрой еде

Задачи



употреблении, и является одним из самых актуальных видов продукции, но он не может заменить полноценное питание, так как употребление фаст фуда негативно сказывается на здоровье человека.



Этапы реализации исследования:

**1 этап –
исследовательская
и поисковая
работа,
включающая поиск
информации в
справочниках и
Интернете**

**2 этап – обобщение
полученного
материала**

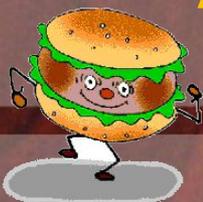
**3 этап – проведение
опроса**

**4 этап – фиксация
результатов работы**

**5 этап – анализ и
объяснение результатов**



Актуальность



Проблема фаст фуда – одна из угроз человечества, говорят врачи. Однако число его поклонников почему-то не уменьшается – мировая индустрия фаст фуда растет впечатляющими темпами.

Современные люди не приучены не только к рациональному питанию, но и к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания дома, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Нужно сказать, такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фаст фудом нашему здоровью, важно и актуально. Изучая эту тему, можно узнать о полезных и вредных продуктах, о том, что дети употребляют продукты быстрого приготовления в большом количестве. Этому способствует реклама на TV и яркая упаковка, не всегда полезных, продуктов на прилавках наших магазинов.



Понятие *Fast-Food*.

Слово «фаст - фуд» (fast food) в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Поэтому правильно называть так любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и так же быстро съедается.



Существует несколько разновидностей фаст-фуда.

- Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания.
- Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой.
- В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах.

- картофель-фри,
- картофель с наполнителями,
- бургеры,
- хот-доги,
- разогретая пицца,
- шаурма и другие подобные кушанья.

- Лапша
- Картофельное пюре
- Супы
- каши

- Чипсы
- Сухарики
- Орешки
- Печенье
- Поп-корн



История возникновения Fast-Food



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. В каждом городе существовала масса закусовых и базаров, где торг У римлян существовала даже некая разновидность гамбургера — лепешка из говядины, смешанной с ядрышками орехов, которую ели с хлебом. Одним из популярных блюд были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом (прототип итальянской пиццы), которые также использовались как съедобные тарелки. овали всевозможными кушаньями.

В других древних государствах фаст фуд был не менее популярен. На базарах в Китае продавали горячую лапшу, а в Индии — лепешки чапати, приправленные острым соусом, и кусочки курицы с рисом и соусом карри. В странах Европы также были популярны различные лепешки, а в России - пирожки.

Победное шествие фаст фуда началось с Отечественной войны 1812 года, когда после выдворения войск Наполеона из России, казаки на улицах Парижа удивлялись невиданным доселе красотам, поили лошадей шампанским и, заходя в рестораны и кафе, торопили официантов: "Быстро, быстро!". Французы, переиначив русское слово, стали называть первые в Европе фаст фуды словом «бистро».

Промышленной индустрией фаст фуд стал в 1920-е годы в Америке.



Причины популярности *Fast-Food*



Шаговая
доступность

Реклама и
упаковка

Нехватка
времени



Вкус

Скидки и
акции



Влияние Fast-Food на здоровье человека



Если говорить о столь любимом современном человеку фаст – фуде, то эта пища создана специально для быстрого утоления голода, что достигается за счет содержания огромного количества жиров и холестерина. Такая еда получается действительно высококалорийной, но и очень вредной. Дети, которые часто едят такую пищу, не получают витаминов, что приводит к нарушению обмена веществ.

Все это может быть чревато такими последствиями, как:

- ❖ сахарный диабет;
- ❖ гастрит;
- ❖ ожирение;
- ❖ патологии сердечнососудистой системы;
- ❖ ослабление иммунитета;
- ❖ заболевания эндокринной системы;
- ❖ и даже нарушения умственного развития



Рейтинг самых популярных продуктов Fast-Food, выявление самого вредного



Картофель
фри,
чипсы

Китайская
лапша

Гамбургеры,
чизбургеры

Колбасные
изделия

Кола



Список самых вредных продуктов Fast-Food



Картофель

Вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок, содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.

Хот - дог

Содержится большое количество жиров, холестерина, калорий. Цвет сосиски достигается за счет пищевой химии. Кетчуп и майонез содержат жиры, красители и консерванты.

Гамбургер

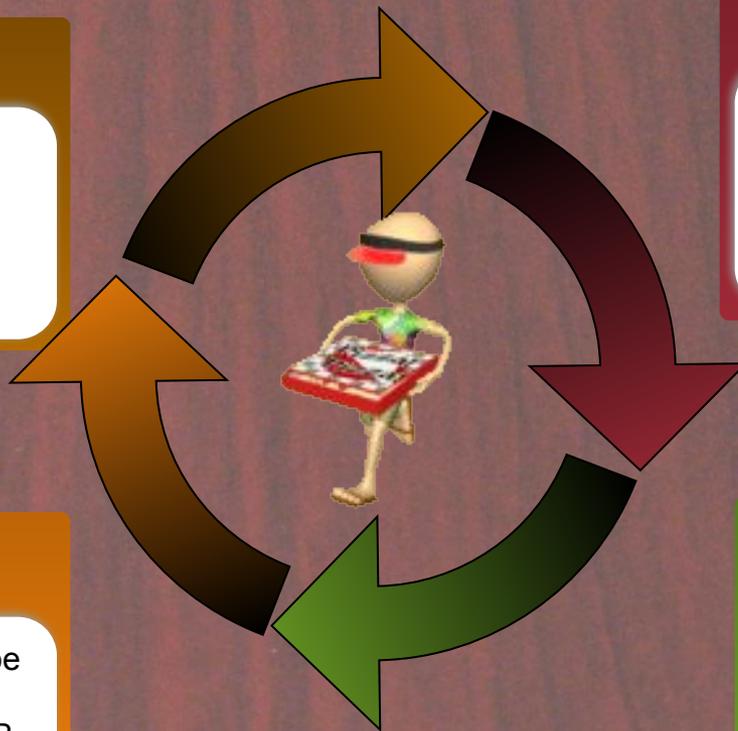
В мясе содержится большое количество жира, мясо не самого лучшего качества. В соусе консерванты. Булочка высококалорийная

Шаурма

Мясо не самого лучшего качества. Зачастую приготовление происходит в антисанитарных условиях.

Чипсы

Это – просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками



Экспериментальная часть



Цели:



Составить список продуктов и рецепты блюд, заменяющих фаст-фуд

Составить рекомендации для подростков по употреблению данной группы продуктов

Определить состав и наличие пищевых добавок в этих продуктах

Определить самые популярные продукты фаст-фуда у подростков и их родителей



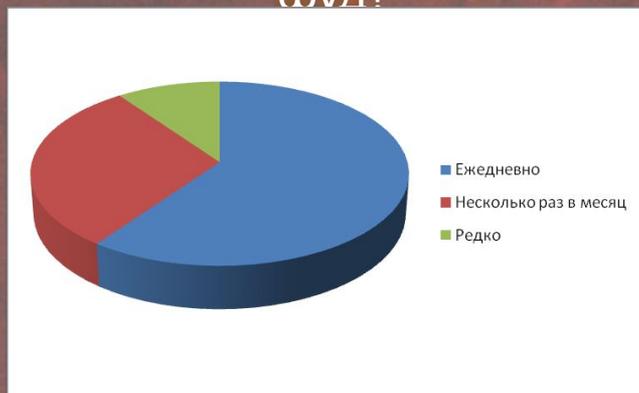
Анкетирование



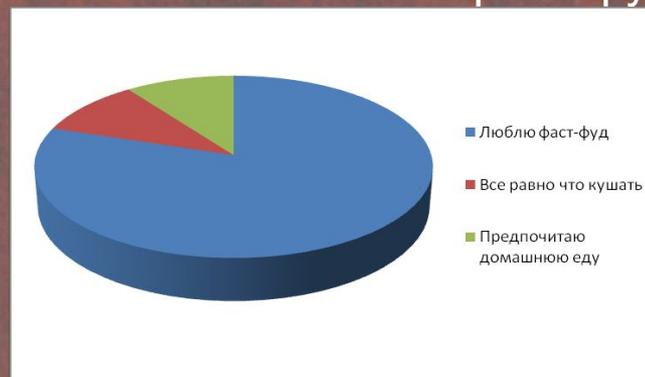
Результаты анкетирования



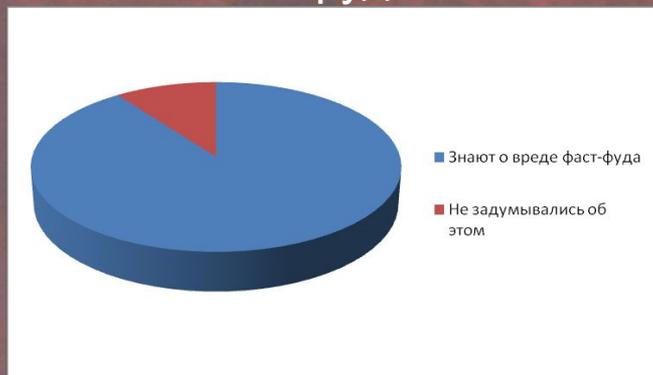
Как часто Вы едите фаст-фуд?



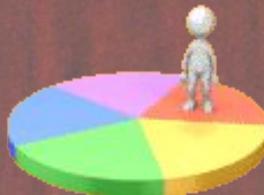
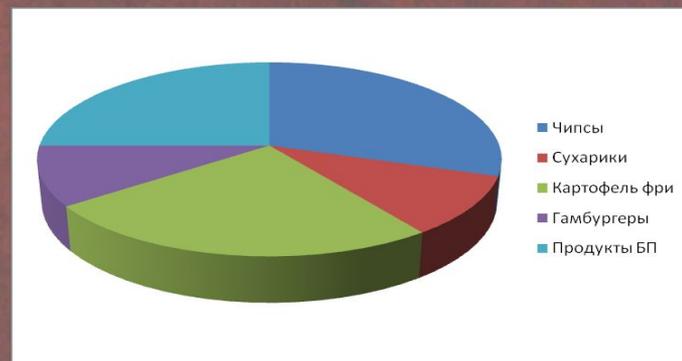
Ваше отношение к фаст-фуду?



Знаете ли Вы о вреде фаст-фуда?



Какие продукты из категории фаст-фуд Вы едите чаще всего?



Анализ состава наиболее часто употребляемых продуктов

Fast-Food



Я проанализировал составы продуктов Fast-Food.



Во всех продуктах содержится:

- Глутамат натрия. Употребление большого количества глутамата натрия ведет к истончению сетчатки глаз и потере зрения;
- Сорбат калия . Может спровоцировать желудочное кровотечение, нарушение деятельности почек и печени;
- Бензоат натрия. Разрушает печень, нарушает работу нервной системы, а в соединении с витамином «С» вызывает рак.
- Фосфорная кислота. Приводит к кальциевой недостаточности и, как следствие, к развитию остеопороза (усиление хрупкости костей).

В шоколадных драже "M&M's" содержится сразу 5 очень опасных красителей – E104, E102, E129, E124, E110. опасен для астматиков. Может вызвать мигрень, зуд и нарушение зрения, раздражительность, чрезмерную активность, нарушение сна. Тартразин является сильным аллергеном и запрещен для применения во многих странах.

Вывод: продукты фаст фуда никакой пользы не несут а наоборот, злоупотребление приводит к необратимым для организма последствиям.

Советы и рекомендации тем, кто часто употребляет Fast-Food.



Вот несколько рекомендаций, которые помогут уменьшить вред фастфуда и даже превратить его в полезный продукт:

Постарайтесь эту еду принимать не чаще 1–2 раз в неделю

Избегайте большого количества жареной пищи

Не ешьте фастфуд, когда испытываете зверский голод

Выбирайте цельнозерновую булочку для гамбургера

Старайтесь избегать вкусовых добавок

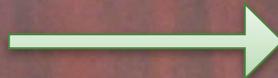
Откажитесь от еды такого формата в летнюю жару

Если ребенок просит вредный хот-дог или чизбургер, купите необходимые ингредиенты и приготовьте самостоятельно.

Откажитесь от красного мяса



Блюда, заменяющие *Fast – Food*



Заключение.



Появившись в Российской Федерации каких-то 20 лет назад, империя фаст-фуда успела захватить сердца не только подрастающего поколения, но и почти всех взрослых. «Быстрая еда» превратилась в глобальную индустрию потому, что мир изменился: увеличился темп жизни, в городах живут

миллионы жителей. Позволить пообедать в рабочий день дома может позволить себе не каждый. Ритм жизни современного человека ускоряется и как следствие, домашнюю пищу все больше вытесняют полуфабрикаты и готовая еда. При этом о негативных последствиях фаст-фуда большинство

людей знают, но продолжают все равно ими питаться.

Фаст-фуд нашел верный путь к сердцу детей, а, следовательно, и их родителей – и в этом один из секретов его успеха в мире. Неслучайно маркетологи называют детей «потребитель – четыре в одном»: ребенок тратит сам, заставляет тратить родителей, взрослея, сохраняет часть привычек и передает их уже своим детям. Торговым сетям фаст-фуда удалось создать яркий, привлекательный бренд, который притягивает не только взрослых, но и детей. Для сетей фаст-фуда лояльность молодой аудитории – это гарантия благополучия и процветания на ближайшие десятилетия. Между тем врачи утверждают, что еда такого рода особенно опасна как раз в детском возрасте, в период формирования и роста организма. Несбалансированное меню может привести к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, что в дальнейшем сказывается на физическом и умственном развитии ребенка, потому что такая еда не может похвастаться сбалансированностью содержания в ней белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов. В избытке вы получаете только углеводы и жиры. Так что на родителях лежит ответственность за то, чтобы их дети помимо фаст-фуда получали и полноценное питание.

Подводя итог своему исследованию, я убедился в том, что поставленные задачи и цель исследования были полностью выполнены

Список литературы и интернет ресурсов.



1. <http://ru.wikipedia.org>
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/fast-food.html>
3. <http://health4ever.org>
4. <http://medicina.kharkov.ua/healthy-food/1159-the-most-useful-food.html>
5. <http://www.trade-design.ru/objtype/food/fast-food-prom/>
6. <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/chem-zamenit-fast-fud.d?id=1692588>
7. <http://f-journal.ru/chem-zamenit-fast-fud/>
8. <http://www.mcdonalds.ru/>
9. Эйзенберг А. и др. Фаст - фуд: пер. с англ. / А. Эйзенберг, Х. Муркофф, С. Хатавей; Худож. А. А. Шуплецов. - Мн.: Валев, 2001. - 656 с.
10. Э.С. Гарднер "Питание впопыхах": пер. с Франц. / Э.С. Гаднер - издательское объединение "Культура", 1999. - 448 с.
11. Котешева, И.А. Здоровый образ жизни и долголетие. / Ирина Анатольевна Котешева. - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 96 с.: ил.





**Спасибо за
внимание**