Министерство общего и профессионального образования

Свердловской области

Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»

**«Фастфуд – здо́рово и здоро́во?»**

***Исполнитель:***

Моторина Софья Михайловна

Ученица 2Г класса МАОУ «СОШ №17»

***Руководитель:***

Быкова Елена Алексанровна

Учитель начальных классов МАОУ «СОШ №17»

ГО Краснотурьинск

2020 г

**Введение**

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

В наше время современный человек, к сожалению, не находит времени ни на отдых, ни на личную жизнь, ни на ведение здорового образа жизни. И уж тем более на правильное питание. Все чаще и чаще люди пренебрегают приготовлением здоровой, вкусной и полезной пищи, заменяя ее на вредный фаст-фуд.

Вкусовые предпочтения жителей планеты меняются со скоростью света. Человечество можно условно разделить на две группы: приверженцы здорового питания, и любители фастфуда. Быстрая еда значительно экономит силы и время на ее приготовление.

Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями.  Покупают фастфуд не только из-за его низкой стоимости, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью таинственных манипуляций, приобретают особо нежный вкус. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки хочется кушать ещё и ещё. Фастфуд вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. Тем не менее, фастфуд вреден для здоровья и его чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма. Это одна из актуальных проблем на сегодняшний день, как влияет «быстрая еда» на организм человека, что она собой несет пользу или вред.

Поскольку интерес к фаст-фуду растет, мы считаем, что люди должны знать всю правду об этой еде.

**Проблема исследования:** недостаточная осведомленность людьми влияния фаст-фуда на человеческий организм.

**Цель работы:** изучить влияние фаст-фуда на здоровье человека.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать состав продуктов быстрого питания;
2. Выяснить влияние фаст-фуда на здоровье человека;
3. Провести анкетирование обучающихся;
4. Разработать свой полезный продукт быстрого питания;
5. Разработать памятку по безопасному употреблению продуктов быстрого питания.

**Объект исследования:**

Фаст-фуд как способ быстрого питания.

**Предмет исследования:**

Воздействие фаст-фуда на здоровье человека.

**Гипотеза:**

Исследование опирается на предположение о том, что при достаточном количестве сведений о воздействии фаст -фуда на организм человека обучающиеся смогут уберечь свое здоровье.

**Методы, используемые для работы над проектом:**

* Поисковый, исследовательский;
* Эксперимент;
* Сравнение;
* Анализ, обобщение;
* Качественный и количественный анализ полученных результатов;

**I. Теоретическая часть.**

**1.1. История возникновения фаст-фуда**

Уже во времена античности фаст-фуд пользовался огромной популярностью. Если в Древней Греции все же предпочитали готовить пищу в своем хозяйстве, то древние римляне нередко вообще отказывались от готовки, в некоторых домах даже не было кухонь. Зато в каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями.

Большой популярностью пользовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, их было очень удобно использовать как съедобные тарелки. Много столетий спустя эти лепешки, покрытые запеченным сыром, колбасами и овощами, стали называть итальянской пиццей. Существовали у римлян и свои гамбургеры. Они жарили лепешки из говядины, которые полагалось есть с хлебом. Разница в том, что быстрое питание древних римлян было более свежим и полезным, чем современные хот-доги и гамбургеры. В Китае задолго до появления «доширака» на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления, в индии были популярны лепешки чапати с острым соусом и рис с кусочками курицы под соусом карри

Фаст-фуд возник в 1920-ые годы в Америке. До этого времени американцы предпочитали готовить еду самостоятельно дома, но с бурным промышленным ростом и развитием автомобилестроения в стране у них перестало хватать времени на готовку. Тут-то и появились первые рестораны, торгующие фаст-фудом.

Первой стала компания «Белый Замок» («White Castle»), которая открылась в 1921 году в Канзасе. Фирменным блюдом «Белого Замка» были гамбургеры, которые в то время для американцев были диковинкой. Покупателей радовала цена на еду, гамбургеры продавали по пять центов. В конце 1940-ых годов у «Белого Замка» стали появляться конкуренты. Самым серьезным из них оказалась молодая компания «Макдональдс».

В Советском Союзе тоже был своеобразный фастфуд. Пельменные, шашлычные, чебуречные, блинные, пирожковые и бутербродные имелись во многих крупных городах. В них предлагали довольно вкусную, дешевую и не самую здоровую еду. Но она не содержала усилителей вкуса, красителей и нереальных порций сахара. Самым вредным в блинах и чебуреках было масло, которое меняли гораздо реже, чем положено. 31 января 1990 года открытие первого «Макдоналдс» на Пушкинской площади в Москве. В этот день ресторан принял более 30 тысяч посетителей.

**Влияние фастфуда на организм человека** – вопрос, который волнует многих общественных и медицинских деятелей. Ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет – главные болезни, которые вызывает увлеченность фастфудом.

При ежедневном употреблении фастфуда страдают практически все органы и системы организма. Еда быстрого приготовления – это огромная нагрузка на пищеварительную систему, почки и печень. Для того, чтобы фастфуд отразился на здоровье человека, достаточно его употреблять чаще, чем пару раз в неделю. Некоторые студенты и школьники ежедневно кушают блюда быстрого приготовления, что провоцирует ожирение из-за фаст-фуда.

**1.2. Причины популярности**

В наше время современный человек, к сожалению, не находит времени ни на отдых, ни на личную жизнь, ни на ведение здорового образа жизни. И уж тем более на правильное питание. Все чаще и чаще люди пренебрегают приготовлением здоровой, вкусной и полезной пищи, заменяя ее на вредный фаст-фуд.

**Первая причина** популярности фаст-фуда –это нехватка времени. Перекусы на работе, в университете обычно состоят из гамбургеров, сэндвичей и картошки фри, купленных по дороге, а не из овощных салатов, приготовленных дома и принесенных с собой.

**Вторая причина** –шаговая доступность ресторанов и кафе быстрого питания. Фаст-фуд можно приобрести на каждом углу большого города: всевозможные кафе, забегаловки, рестораны быстрого питания предлагают огромный ассортимент, заманивают уставших и голодных жителей в свои сети, привлекая все больше и больше клиентов большими яркими вывесками.

**Третья причина** – реклама и упаковка. Слово «фаст-фуд» мы слышим на каждом шагу. Реклама по телевизору, реклама в интернете, куча рекламных листовок, раздаваемых на улице – все это пестрит крупными заголовками и красивыми названиями, мимо которых действительно сложно пройти, не обратив на это ни капельки своего внимания.

**Четвертая причина** – скидки и акции. Все та же реклама не только заманивает нас в ресторан быстрого питания, чтобы предложить попробовать что-нибудь новое и, несомненно, вкусное, но и рассказывает о скидках и акциях все в тех же забегаловках.

**Пятая причина** – вкус. Мы всегда поражаемся тому, насколько вкусными и аппетитными получаются бургеры и сэндвичи, предлагаемые нам ресторанами быстрого питания. Многие бы, наверное, поспорили на тему того, что же все-таки вкуснее: здоровая домашняя еда или же вредный фаст-фуд.

Все дело в том, что производители фаст-фуда пичкают его всевозможными усилителями вкуса и красителями, чтобы сделать еду вкусной и аппетитной. А порой и для того, чтобы, к сожалению, скрыть не первую свежесть продуктов.

**1.3. Чем вреден фастфуд?**

***Транс-жиры.***

При приготовлении фастфуда используются транс-жиры. Эти жиры нельзя встретить в холодильниках дома, они представляют особую опасность. Они используются в промышленности и отличаются низкой стоимостью. Транс жиры – это причина онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

***Высокая калорийность.***

Фаст-фуд очень калориен из-за высокого содержания жиров и сахара. На первый взгляд гамбургер может показаться пресным, хотя на самом деле в нем высокий процент жира. Средняя калорийность обеда в Макдональдсе – 1500 калорий. Это практически дневная норма калорий для человека, который не занимается спортом.

***Ненатуральный состав.***

Для того, чтобы фастфуд был таким вкусным, в процессе его приготовления используются самые разные пищевые добавки. Производители не скрывают этого, а покупатели даже не подозревают, чем может закончиться употребление такой пищи. Химические элементы откладываются в клетках организма, и могут вызвать раковые заболевания. У некоторых людей ослабляется иммунитет и может возникнуть аллергия.

***Зависимость.***

Фастфуд может вызывать такую же зависимость, как алкоголь или никотин. Высокое содержание жира и сахара приводит к постепенному привыканию. Натуральная и полезная еда уже не доставляет никакого удовольствия, и человек не может отказаться от гамбургеров и картофеля фри, даже понимая, какой вред они могут нанести организму.

***Высокое содержание сахара и соли.***

В одном стакане колы около пяти ложек сахара. В день женщинам желательно употреблять не более 4-х ложек сахара, мужчинам – пяти. Избыток сахара может привести к ожирению и сахарному диабету. Происходит нарушение эндокринной системы и обмена веществ. Соль находится в соусах и добавках к различным блюдам. Её избыток противопоказан гипертоникам и людям, которые имеют проблемы с почками.  Кроме этого, калории в фаст фуде полностью бесполезны и не несут никакой пользы.

***Несочетаемые продукты.***

Многие люди привыкли запивать горячие гамбургеры ледяной колой. Это может стать причиной несварения желудка и тошноты. Пищеварительной системе очень сложно переварить жирную пищу, а если она перемешивается с колой – жир оседает на стенках желудка. Многих людей интересует, сколько переваривается фастфуд. Ведь уже через очень короткое время человек снова желает кушать, несмотря на высококалорийный обед в Макдональдсе. Жирная пища может перевариваться около 8 часов, а если её запить холодным напитком – 12. Именно поэтому гамбургеры, чизбургеры и пиццы нужно запивать теплым зеленым чаем, который сможет улучшить пищеварение.

***Отсутствие полезных элементов.***

Фастфуд не дает никакой пользы. В нем нет питательных элементов и витаминов. Человек поглощает пищу, которая не приносит никакой пользы. Если ей питаться продолжительное время – может развиться авитаминоз. Не смотря на увеличение массы тела, человеку не будет хватать полезных веществ. Для того, чтобы в организм поступали белки, жиры и углеводы, необходимо рациональное и правильное питание. Фаст фуд – это избыток жиров, которые приводят к различным проблемам.

**Походы в фаст фуд при беременности приведут, скорее всего, к рождению детей, которые в будущем будут склонны к ожирению, а также подвержены более высокому риску диабета и высокому уровню холестерина.** Химикаты, используемые в консервантах, могут делать детей гиперактивными. А обработанное мясо, используемые в фаст-фудах, как известно, повышает риск развития болезни Альцгеймера.

**II. Практическая часть**

Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу мы провели ряд исследований.

**2.1 Анкетирование**

В ходе работы, нами было проведено анкетирование (Приложение №2), в котором приняли обучающиеся МАОУ «СОШ №17» (37 человек). В опросе участвовали обучающиеся 2 и 10 классов.

Чтобы узнать об отношении людей к фаст-фуду и периодичности его употребления, было решено провести социологический опрос:

1. употребляете ли вы фаст-фуд?

а) да б) нет

По результатам опроса было выявлено, что большинство участников опроса, а именно 78%, употребляют фаст-фуд, а 30% нет. (Приложение №3).

2. Как часто вы употребляете фаст-фуд?

а) 1-2 раза в неделю б) 1-2 раза в месяц в) редко г) никогда

Большинство людей употребляют фаст-фуд редко – 49%, остальные же не употребляют – 21%, 1-2 раза в неделю – 19%, и 11% - 1-2 раза в месяц (Приложение №5).

3. Какой фаст-фуд вы чаще всего употребляете?

а) пицца б) бургер в) картошка фри г) никакой

Самой популярной едой являются пицца – 46% и бургер - 26%, менее популярными среди школьников оказалась картошка фри – 17%, вообще никакой фаст-фуд не употребляют 14% (Приложение №4).

4. Считаете ли вы фаст-фуд вредной едой?

а) да б) нет в) не знаю

Оказалось, что 65% обучающихся считают фаст-фуд вредной едой, но 16% - считают, что фаст-фуд не приносит вреда организму, 19% - не знают о влиянии фаст-фуда на организм человека. (Приложение №6)

**Результаты анкетирования:**

В анкетировании приняло участие 37 человек, ученики нашей школы 2 и 10 классов. В результате выяснилось:

* Зная о пагубном влиянии фаст-фуда на организм, большинство школьников продолжают его употреблять.
* В последние годы популярность быстрой еды резко возросла не только во всем мире, но даже в нашем небольшом городе.
* Распространению вредной еды быстрого приготовления помогают низкие цены, красочная реклама, сопровождающая нас на каждом шагу, и запоминающийся вкус.

2.2 Анализ фаст-фуда

Для наглядного влияния фаст-фуда на организм человека рассмотрим КБЖУ шаурмы на 100 г продукта.

**Вывод по таблице:**