



# **Чем опасно быстрое питание?**

Автор:  
Тимергалиева Тамила  
3Б класс




Еда, вредная для здоровья, как правило, вкусна и аппетитна. Многим из моих знакомых она нравится. Какую опасность таит в себе такое пристрастие? Чтобы узнать это, я решила провести своё исследование. Думаю, моя работа заставит задуматься одноклассников и знакомых о том, что они потребляют в пищу.

Новизна моей работы состоит в том, что я сделала вывод о вкусовых предпочтениях детей на основе данных опроса учащихся моей школы.




**Цель исследования:** узнать, какой вред наносит здоровью фаст-фуд, чтобы предупредить об этом учеников моей школы и взрослых.



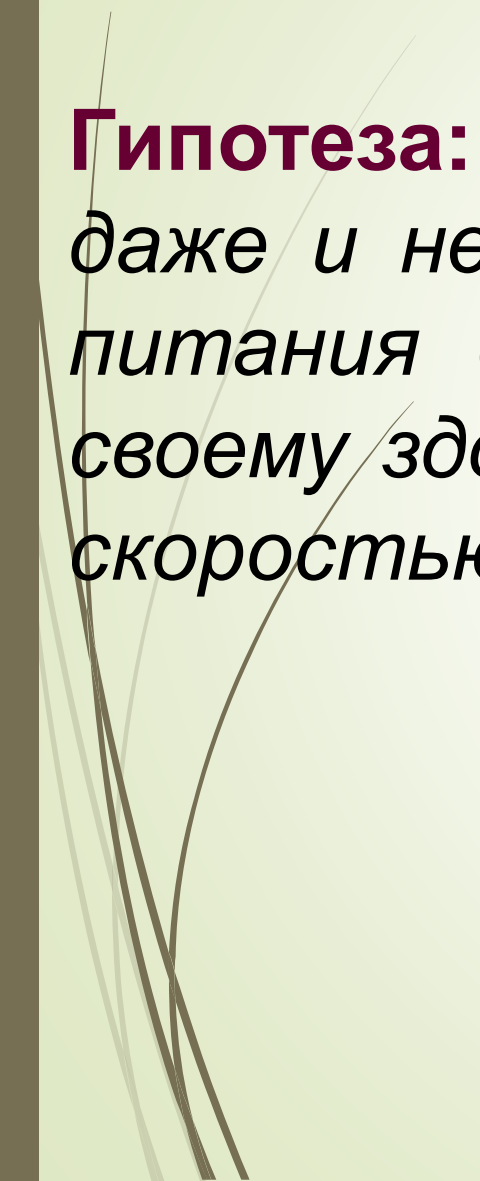


## Задачи:

1. Найти информацию о фаст-фуде из печатных изданий и сети Интернет.
2. Используя данные опроса учащихся школы, определить степень осведомленности о вреде и пользе быстрого питания.
3. Предложить свои идеи для решения проблемы.
4. Создать буклет, рассказывающий о вреде быстрого питания и распространить его среди учеников и преподавателей школы.
5. Выступить с результатами исследования на школьной конференции.



**Гипотеза:** Я считаю, что многие люди даже и не знают, что из-за быстрого питания они наносят огромный урон своему здоровью и теряют с огромной скоростью стройность.





## **Методы исследования:**

- анализ
  - социологический опрос.
- 

# Быстрое питание» или «фаст-фуд»- что это такое?

**Фаст-фуд** - класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями.






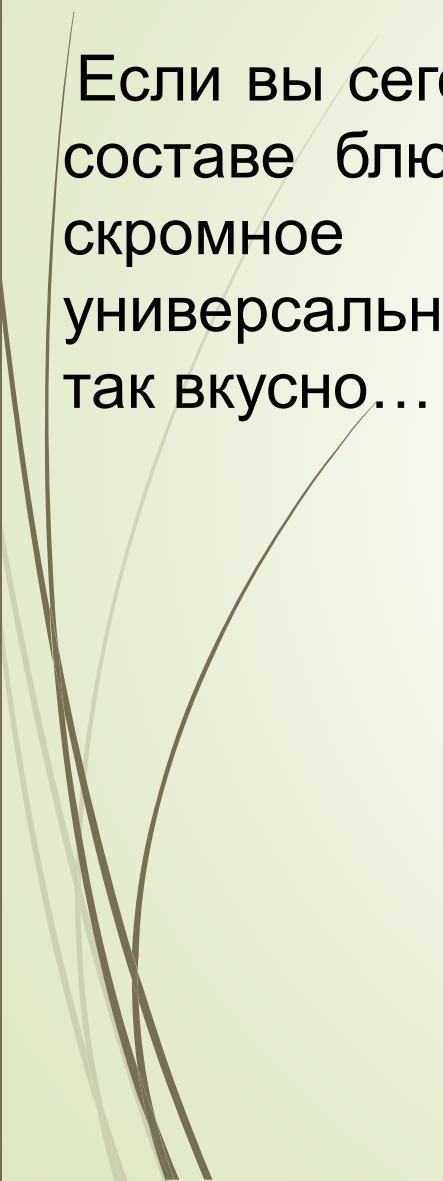


**В чём вред быстрого питания?**





Если вы сегодня запросите в «Макдоналдсе» сведения о составе блюд, то в конце длинного списка прочитаете скромное «натуральный ароматизатор». Это универсальное объяснение того, почему в фастфуде все так вкусно...




Низкокачественные жиры, на которых готовятся блюда быстрой кухни.






Многие лимонады содержат аспартам, синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет.



Аспартам содержит Фенилаланин, который является его составной частью, используется в пищевой промышленности, чаще в производстве жевательной резинки и газированных напитков. Фенилаланин истощает запасы гормона радости серотонина, что способствует развитию депрессии, припадков паники, злости и насилия.

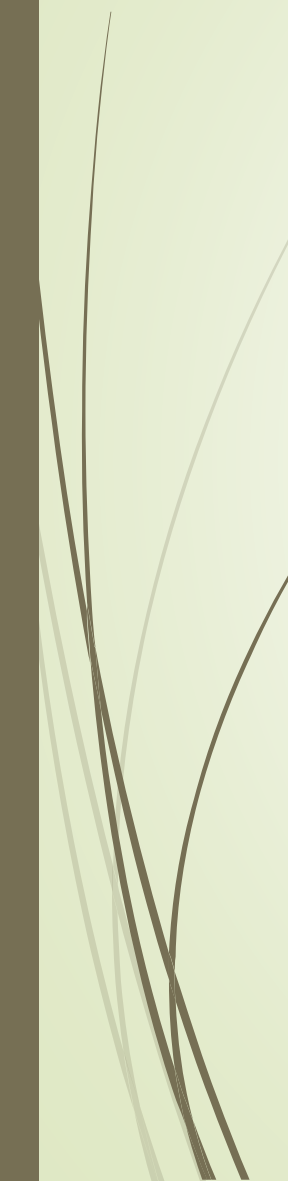
При нагревании до +30 С аспартам распадается на смертельные яды!



Содержащиеся в окрашенных сладких газированных напитках красители, консерванты, ароматизаторы и прочие добавки также негативно влияют на здоровье ребенка. Помимо аллергических реакций, они могут приводить к так называемому «синдрому гиперактивности и пониженного внимания». Детям с таким синдромом труднее учиться, они не могут сосредоточиться на учебе.



## Чем может грозить быстрое питание?


- стремительный набор веса
  - инфаркты
  - диабет
  - снижение иммунитета
  - необратимые изменения печени
  - повышения уровня холестерина в крови
- 



**Диетологи, сойдясь в едином мнении, расставили по позициям самые вредные продукты, быстрого питания:**

- картофель фри
- сладкие газированные напитки
- картофельные чипсы
- сладкие батончики
- синтетические обеды ( картофельное пюре, которое надо заливать кипятком с кусочками якобы мяса, быстрорастворимые супы, лапша быстрого приготовления и т.д.)
- сосиски, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.
- жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.





1. Не ешьте фаст-фуд чаще, чем раз в неделю.  
А желательно делать это еще реже.

2. Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).

3. Если днем Вы ели фаст-фуд, вечером обязательно нужно поесть нормально.



**Как питается российский школьник?**


Практически каждый десятый ребенок (9 %) из всех заболевших имеет гастрит

Дети страдают «скрытым голодом», когда при нормальной калорийности рациона организм ребенка недополучает важнейших аминокислот, микроэлементов, витаминов.





**Как к школьному питанию относятся  
за границей?**



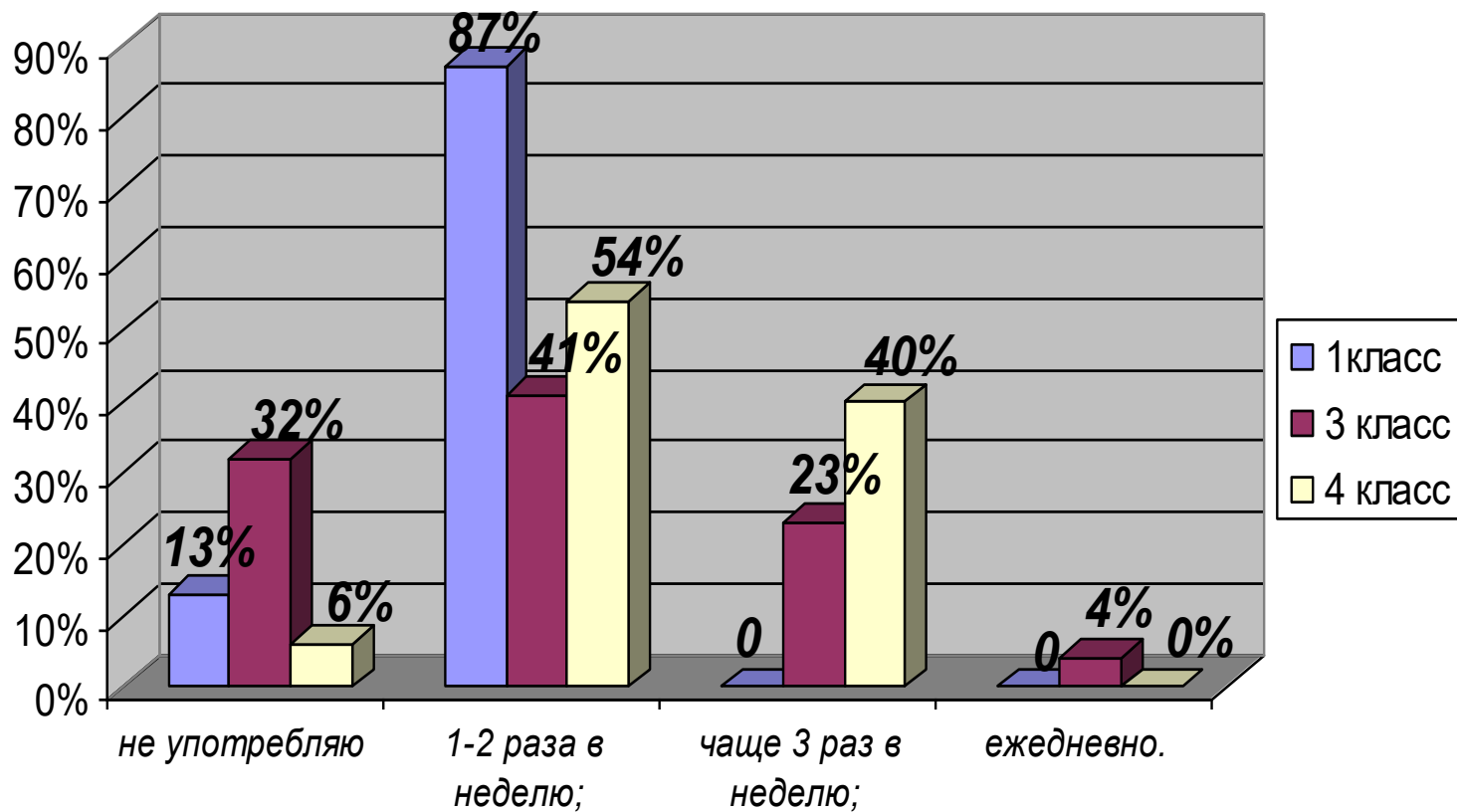
В Великобритании на ланч учащимся и педагогам выделяется целый час , который служит главной переменной

По моему мнению, следующим шагом к решению проблемы полноценного питания, является увеличение продолжительности главной переменной.



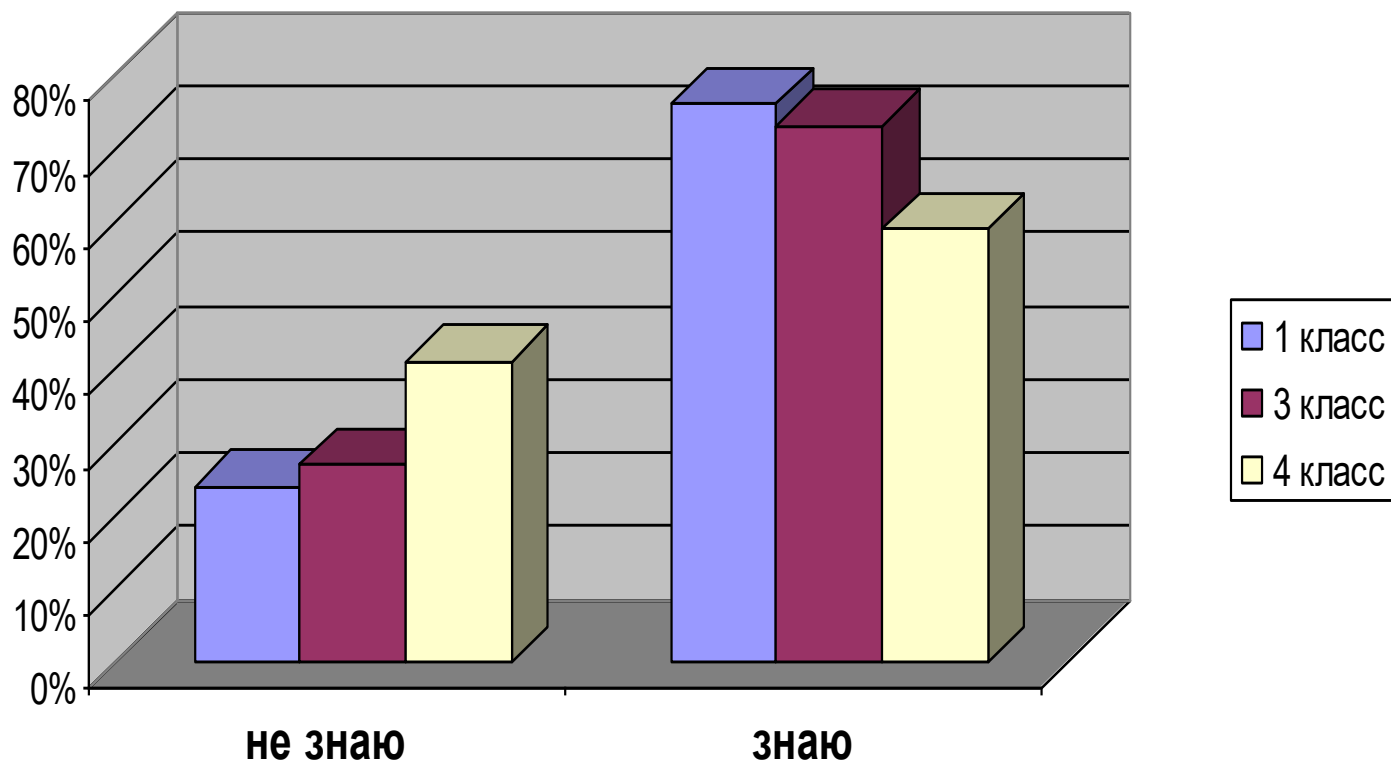
# **Результаты опроса учеников МОУ «Начальная школа – детский сад №15»**

## Как часто вы употребляете фаст-фуд?





## Знаете ли Вы, о том, какой вред наносит фаст-фуд организму?






**Как помочь самому себе?**

# В ы в о д

1. Обработав много информации, я просто впала в состояние эмоционального шока. Я уяснила точно, что блюда, относящиеся к «быстрому питанию» я буду употреблять крайне редко, а, может быть, когда-нибудь откажусь от их употребления. Ведь эта еда - просто легальная, медленно действующая отравка. Призываю и остальных задуматься.



2. Результаты опроса в школе показали, что чем старше дети, тем чаще они питаются фаст-фудом.

Многие дети знают, о том, что быстрое питание вредит здоровью, а значит они сознательно наносят ущерб своему организму.

### 3. Для решения проблемы предлагаю:

- ✓проводить с учениками чаще беседы о здоровом питании,
- ✓исключить в школьном буфете продажу продуктов, содержащих пустые калории,
- ✓увеличить продолжительность главной перемены в школе, чтобы ученики могли принимать полноценную пищу не торопясь,
- ✓предложить одноклассникам составить сборник простых рецептов приготовления пищи, чтобы дети сами могли приготовить себе ужин, не дожидаясь родителей.