

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

ФАСТ ФУД. ВКУСНО ИЛИ ВРЕДНО.



Выполнили:
Ученики 5-8 классов
Руководители проекта:
Спичак М.В.
Шакшуева Ю.И.
Юрьева О.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| 1. Определение основополагающего вопроса для исследования (актуальность) | 3 |
| 2. Цель проекта. | 3 |
| 3. Задачи проекта | 3 |
| 4. Методы проекта | 3 |
| 5. Оборудование и программное обеспечение | 3 |
| 6. Этапы работы над проектом | 4 |
| 7. История фаст фуда. | 5 |
| 8. Вкусно или вредно? Диетологи всего мира бьют тревогу | 7 |
| 9. Анкетирование | 9 |
| 10. Опыты | 12 |
| 11. Рекомендации диетологов | 14 |
| 12. Выводы | 14 |
| 13. Используемая литература | 15 |
| 14. Рефлексия | 16 |

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕГО ВОПРОСА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ (АКТУАЛЬНОСТЬ).

Мы и наши сверстники часто покупаем чипсы, сухарики, картошку фри и другие продукты в магазинах, чтобы быстренько перекусить. Но от родителей и педагогов мы постоянно слышим, что это вредно.

Мы решили разобраться, в чем может быть вред фаст фуда?

Информационная справка:

ФАСТ ФУД (в переводе с английского – **быстрая еда**):

- 1) Пищевые продукты быстрого приготовления, полуфабрикаты.
- 2) Американская система ресторанов, закусочных, не рассчитанных на длительное пребывание посетителей, распространённая во многих странах.

Впервые упоминание термина ФАСТ ФУД относится к 1951 году.

Говоря об опасностях фаст фуда, обычно в первую очередь имеют в виду заведения типа «Макдональдса» и ему подобных. Сюда же можно отнести и чипсы, всевозможные сухарики, любые газированные напитки и прочие «мелочи», которыми мы обычно перекусываем на бегу.

Объяснить помешанному на чипсах и картошке фри подростку, чем он рискует это почти невозможно. Последние тридцать лет человечество мучается излишним весом. Врачи даже говорят об эпидемии ожирения. Одна из главных его причин – фаст фуд.

Дело в том, что быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. Она содержит огромное количество консервантов, а также всевозможных биодобавок, пищевых добавок — усилителей вкуса, стабилизаторов, эмульгаторов.

Постоянное питание чипсами, сухариками, картошкой фри, пирожками и прочими подобными блюдами неминуемо приводит к нарушению обмена веществ.

Так и появились проблемные вопросы проекта: **Фаст фуд, вкусно или вредно? Влияет ли фаст фуд на здоровье человека?**

2. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Изучение вреда, наносимого фаст фудом здоровью человека.

3. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

1. Выяснить отношение учащихся к употреблению фаст фуда (провести анкетирование и проанализировать результаты);
2. Изучить историю возникновения;
3. Доказать опасность употребления в пищу фаст фуда;
4. Создать буклет рекомендаций правильного питания.

4. МЕТОДЫ ПРОЕКТА:

1. Анкетирование учащихся.
2. Поиск информации об истории фаст фуда.
3. Опыты с продуктами фаст фуда.
4. Обобщение.

5. ОБОРУДОВАНИЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Компьютер.
2. Принтер.
3. Цифровой фотоаппарат.
4. Интернет.
5. Пакет Microsoft Office,
6. Программы обработки изображений.

6. Этапы работы над проектом.

| Этапы | Сроки реализации | Задачи | Деятельность |
|-------------------------------|--------------------------------|---|---|
| 1.Подготовительный | 21.01.2017 | Определение темы, уточнение целей, исходного положения | Постановка проблемного вопроса: «Влияет ли фаст фуд на здоровье человека?» Формулируют цель исследования «Изучение вреда, наносимого фаст фудом здоровью человека» |
| 2. Планирование | 21.01 2017 | Анализ проблемы. Определение источников информации. Постановка задач | Определение срока исследования. Формулировка задачи для достижения цели. Определение источников информации. Распределение задания между участниками. |
| 3. Исследование | с 23 .01.2017 до 28.01.2017 | Сбор и уточнение информации. | Проведение анкетирования учащихся школы. Обработка анкет, делаем выводы. Оформление полученных результатов в виде таблицы. Проведение опытов. |
| 4. Результаты | 31.01.2017 | Анализ информации. Формулирование выводов. Оформление продукта. | Оформление итогов исследования. Выполнение продукта – буклета. |
| 5. Выполнение | 01.02.2017 | Выполнение проекта. | Оформление проекта. |
| 6.Подготовка к защите проекта | с 01.02.2017 до 03.02.2017 | Подготовка публичного выступления. | Подготовка краткой аннотации проекта. Подготовка речи для публичного выступления |
| 7.Рефлексия | 03.02.2017 | Анализ выполнения проекта. Анализ достижений поставленной цели. Анализ презентации проекта. | Анализ выполненной работы. Оценка деятельности каждого участника. Проведена рефлексия работы. |
| 8. Защита проекта | 03.02.2017 | Презентация проекта | Представление своей работы на конкурс. |

7. ИСТОРИЯ ФАСТ ФУДА.

Для того чтобы понимать вред продуктов, надо знать историю их возникновения, и какие изменения происходили с ними в процессе развития. Именно с этого мы начнём, выбрав наиболее популярные продукты.

7.1. История зарождения фаст – фуда

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 закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями.

Многочисленные местные фуд-корты, если можно так выразиться, предлагали своим посетителям недорогую еду, которая может быть пришлась бы по вкусу и современным поклонникам фаст-фуд (горячий хлеб, мясо, горошек и даже выпечка).

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.

Особенно интересный и наглядный древнеримский фаст-фуд имеется в Помпеях. Экскурсоводы там показывают развалины, которые когда-то были фаст-фудами и выходили витринами или чем-то похожими на них на улицу. В прилавки помещений вмонтированы большие чаны, в которых и готовилась еда. Вместо витрин в «древних фаст-фудах» были дощатые раздвижные перегородки, наглухо закрывавшиеся на ночь, но они использовались только по ночам, а днем никаких дверей вообще не было.

Но и это еще не все. Оказывается, римляне ввели в обиход еще такой вид услуг, как доставку еды на дом. Такой вывод был сделан в ходе многочисленных археологических раскопок, доказавших, что во многих римских домах вообще не было найдено кухонь. Видимо, поскольку большинство домов были деревянными, попытка приготовить еду на открытом огне и даже в очаге могла обернуться пожаром.



7.2. Fast Food по-русски

Родоначальниками fast food в Европе были не Mc Donalds, а русские казаки. В 1813 и 1814 годах русская армия участвовала в оккупации брошенного императором Наполеоном Парижа. Страшные бородатые воины в синих мундирах с пиками и шашками заходили в парижские кафе и торопили официантов: "Быстро, быстро". Таких клиентов, конечно, старались обслужить как можно быстрее, - а то, того и гляди, шашкой махнет! Но после ухода русской армии в "Московию" традиции маленьких ресторанчиков, в которых человек мог быстро поесть, сохранились.



а. Русские рестораны

История отечественных "заведений общепита" берет свое начало с древних времен, когда появилась необходимость кормить путников и посыльных на дорогах, а также торговцев и покупателей многочисленных ярмарок и базаров. Поэтому в России



сложилось несколько типов ресторанов, которые можно разделить на обычные и "быстрые".

Быстро можно было поесть в работавших на базарах "обжорных рядах", в которых на скорую руку по дешёвке закусывали щами с головизной, пшенной кашей, картошкой с разварками или оладьями. Оладьи и блины, кстати, торговки жарили на подсолнечном масле прямо на улице. Из готовых оладьев на прилавках выкладывались целые каланчи, башни и горы.

Главными "блюдами" русской fast food были печеные изделия. Это и неудивительно - основным продуктом российского сельского хозяйства были зерновые, испокон веков входившие в пищевой рацион славян. "Шарлотка", например, тогда была самым популярным угощением в буфетах.

Существует множество сетей ресторанов быстрого питания, специализирующихся на фаст-фуде, самыми известными среди которых являются *McDonald's*, *Burger King* и *Subway*.

Что же мы относим к фаст-фуду?

Гамбургер – бутерброд, состоящий из рубленой котлеты, поданной внутри разрезанной булки с **приправами** к мясу, например: кетчуп или майонез.

Картофель фри – кусочки картофеля, обжаренные в большом количестве раскалённого растительного масла (фритюре). Изготавливается, как правило, в специальных приборах – фритюрницах. В США известна как «картошка по-французски» (french fried potatoes, french fries или просто fries), а Великобритании и Ирландии – как «чипсы» (chips).

Хот-дог (англ. hot dog – буквально «горячая собака») – сэндвич с сосиской или колбаской. Обычно содержит соус, чаще всего кетчуп и/или горчицу. Также может содержать свежие, маринованные или жареные овощи, зелень, сыр, бекон.

Корни американского хот-дога ведут в Германию. Немцы доказали, что первый хот-дог был изготовлен в 1487г. (за 5 лет до открытия Америки). В начале XIX века немецкие иммигранты привезли технологию изготовления сосисок в США. Происхождение названия «хот-дог» доподлинно неизвестно. По одной из версий в рекламе первых хот-догов в США использовался образ таксы, что и дало название сэндвичу.

Сэндвич (англ. sandwich) состоит из двух или нескольких ломтиков хлеба (часто булки) и одного или нескольких слоёв мяса и других начинок. Крупнейшими в мире производителями сэндвичей являются сети ресторанов *McDonald's*, *Subway* и *Burger King*.

Сэндвич был назван по имени Джона Монтегю, 4-го графа Сандвичского (1718–1792), лондонского министра и игрока, который по легенде в 1762г. его изобрёл. Во время **игры** в криббедж, которая длилась уже несколько часов, он не нашёл времени поесть. Джон Монтегю заказал у слуги, чтобы ему подали еду между двумя ломтиками хлеба. Его друзьям-игрокам понравился такой способ еды без отрыва от игры, и они тоже заказали хлеб «по-сандвичски». По другой версии, тот же граф Сандвич любил охотиться. И вот его слуга,



чтобы графу было удобно во время долгой охоты избобрел класть начинку между ломтиками хлеба.

газированная вода.

Началось все 24 апреля 1833 года в США, когда была запатентована газированная вода.

Создал этот напиток Джозеф Пристли, британский химик. Открытие секрета газировки произошло неожиданно. Наблюдая за работой местной пивоварни, Пристли заинтересовался, какого рода пузырьки выделяет пиво при брожении. Контейнеры с водой, которые Пристли поместил над чанами с варящимся пивом, вскоре зарядились пузырьками, которые на деле оказались углекислым газом. Попробовав получившуюся жидкость, Джозеф был поражен ее неожиданно приятным резким вкусом, а в 1767 году он сам изготовил первую бутылку газированной воды.



Всемирно известная компания Coca-Cola была первой, кто догадался использовать изобретение Пристли в коммерческих целях. Сам напиток был создан практически случайно. Обычный американский фармацевт Джон Стит Пембертон сварил у себя в саду новый сироп, который оказался идеальным для производства прохладительного напитка и сразу же понравился местным жителям. В напиток добавляли листья коки – растения, содержащего наркотические вещества. Поэтому напиток был запатентован как лекарство от любых нервных расстройств и продавался только строго в аптеках.

В конце 1890-х годов появился запрет на кокаин. И в кока-колу стали добавлять не свежие листья коки, а «выжатые», кокаина в них уже не было.

8. ВКУСНО ИЛИ ВРЕДНО? ДИЕТОЛОГИ ВСЕГО МИРА БЬЮТ ТРЕВОГУ

8.1. Исследования шведских учёных

Шведские учёные выяснили, что картофельные чипсы, картофель фри и гамбургеры содержат такое количество канцерогенов, что их фанаты практически обречены на различные онкологические заболевания либо, как минимум, на нервные расстройства.



8.2. Неутешительные данные американских диетологов

Специалисты попытались выяснить причину того, почему в последнее время европейское население так же, как и американцы, начало стремительно набирать вес. Диетологи нашли главную причину и назвали самый опасный фаст-фуд.

Как и предполагалось, главная причина - в привычке перекусывать. Увлечение фаст-фудом влияет не только на вес человека, но и на его здоровье, повышая риск возникновения инфаркта и диабета. Причем по оценкам диетологов самый опасный фаст-фуд - шаурма. Ученые поясняют, что в этом блюде содержится слишком много жира: «Съесть 1 шаурму - это все равно, что выпить бокал растопленного кулинарного жира».

Если съесть 1 шаурму всего 2 раза в неделю, риск инфаркта повышается в несколько раз. Американские специалисты же предупреждают, что этот фаст-фуд



является еще и источником кишечной инфекции. Клинические испытания показали, что в 70% случаев в салатном наполнителе для шаурмы обнаруживается кишечная палочка.

8.3. Страх российских медиков

Начатая за рубежом мода на фаст-фуд докатилась и до нашей страны, что привело в страх учёных и медиков. 99% еды быстрого приготовления состоит из химии, что приводит к целому ряду заболеваний. Еда быстрого приготовления первоначально рассчитана на занятого человека, которому нет возможности перекусить, но в последнее время, целью компаний, готовящих такого плана еду стали дети и молодое поколение.

В отличие же от взрослых, организм которых в состоянии хоть как-то с горем пополам переварить такую пищу, детский организм буквально травится, это сравнимо, если ребёнка каждый день кормить ядом. Ужасает тот факт, что происходит быстрое сильное привыкание к фаст-фуду.

Это связано с тем, что эта еда вырабатывает в организме большое количество опиатов, которые воздействуя на клетки мозга, подобно наркотику, вызывают привыкание. Дети, употребляя такую пищу склонны к ожирению, атеросклерозу, дисбактериозу, гастриту, язве, отсутствию иммунитета, физическому расстройству, нарушению функций головного мозга, а также умственному недоразвитию. Быстрее всего негативные качества сказываются на обмене веществ, что приводит к клиническому ожирению.

Кроме того, употребление фаст-фуда и предлагаемой газировки приводит к нарушению баланса гормонов, в связи с чем поглощается огромное количество этой вредной пищи. Медицинские исследования показали, что во всех бутербродах содержится большое количество холестерина, в следствии чего наступает закупорка сосудов и ухудшение работы сердца. Российские медики буквально бьют тревогу о напитках, так как они:

- во-первых, очень калорийны,
- во-вторых, абсолютно все содержащиеся в них компоненты приводят к склонности к ожирению и расположенности к аллергии.

Наши врачи очень надеются что детки, наше будущее, никогда не будут иметь такую статистику, как дети США (65% ожирения у детей до 16 лет).

Самыми опасными считаются продукты: чипсы, сладкие газированная вода, бургеры, шоколадные батончики, пища быстрого приготовления (супы, например). При изготовлении так любимой детьми картошки фри, вырабатывается много акриламида (амид акриловой кислоты), который является сильным канцерогеном. Попадая в организм, он оказывает токсическое действие и разрушает гены, результатом такого воздействия сулят в будущем болезни нервной системы, бесплодие и расположенность к онкологии.

В картошке фри максимально допустимая доза этого вещества превышает в 100 раз, в чипсах вообще от 500 до 1000. Максимально допустимое количество акриламида в организме – 1мкг в день, съев 0,5г чипсов или 2г картофеля фри, уже происходит превышение этой дозы. Самые опасные продукты это: чипсы, картофель фри, попкорн, пудинги и пирожные приготовленные искусственно.

Не маловажен и тот факт, что еда фастфудовская готовится на масле, которое постоянно пережаривается (это можно сравнить с приготовлением пищи на бензине). Во время приготовления пищи такого плана, образуются канцерогенные вещества, находящиеся не только в картошке, но и в мясе. Всё это приводит к заболеваниям сердечнососудистой системы и раку.

Ещё стоит упомянуть об обеде, который запаривают. Покупая продукт, на подобии вермишели, супов и т.д., с эффектом «просто добавь воды» и давая его ребёнку, родители и производители подвергают его целому набору химических элементов. При «сушке» для

изготовления быстрой еды все продукты абсолютно теряют витамины и полезные свойства, мало того, они обогащаются вредными веществами, и к ним ещё как дополнение добавляются непонятного происхождения жиры, соли и специи.

Существует много программ, предназначены для искоренения такой еды, или по переработке такого производства в более щадящее. Также в странах вводятся запреты на рекламу такой еды и газировки, а также продажу детям до 12-15 лет.

«Кока-кола»-пить или не пить

Торговую марку «Кока-Колы» знают 98% населения земного шара. Кока-кола продается почти в 200 странах мира. 75% американцев испытывают хроническое обезвоживание, у 37% механизм ощущения жажды настолько слаб, что они часто путают жажду с голодом.

Ученые провели исследование воздействия сладких безалкогольных напитков (СБН) на здоровье человека. Суть исследования заключалась в постоянном наблюдении и сравнении состояния здоровья двух групп, первая из которых ежедневно употребляла одну и более стандартных банок или бутылок лимонада, а вторая - не более одной в месяц. В результате полученных данных ученые пришли к наглядному выводу, что употребление СБН не только способствует ожирению, но и является причиной диабета.

Специалисты обнаружили, что у детей, увлекающихся лимонадами, значительно чаще обычного развивается кариес и другие болезни зубов. Ученые показали, что частое употребление газированных напитков (не менее чем по 3-4 стакана в день) повышает вероятность развития кариеса более чем на 100%. Большинство газированных напитков содержат различные кислоты, негативно влияющие на зубную эмаль.

Повышенное потребление подростками газированных прохладительных напитков приводит к снижению плотности костей и повышает риск переломов у девочек.

Кроме того в коле содержится кофеин - вещество, которое, относится к мягким стимуляторам нервной системы. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание.

Сегодня колы входят в число тех напитков, которые врачи официально рекомендуют не принимать некоторым пациентам.

Изучив состав и калорийность наиболее популярных блюд быстрого питания, ученые пришли к неутешительному заключению: всего в одной порции фаст фуда содержится дневная норма жиров.

9. АНКЕТИРОВАНИЕ

Наша исследовательская деятельность началась с того, что мы провели анкетирование среди обучающихся нашей школы:

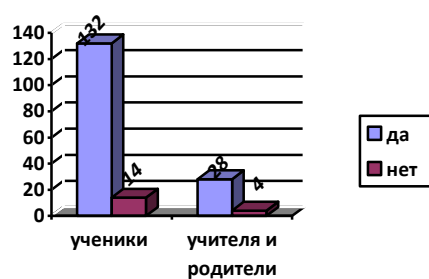
- 5 – 8 классы - 146 человек,
- Взрослые – 32 чел (учителя и родители)

В анкетах были заданы вопросы:

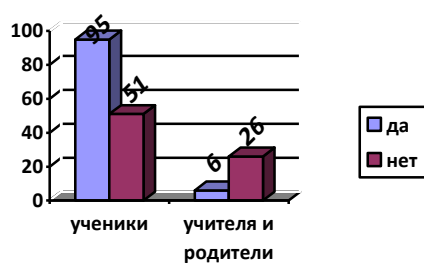
| |
|--|
| 1. Знаете ли вы значение слова Fast food? (да, нет) |
| 2. Любите ли вы Fast Food? (да, нет) |
| 3. Считаете ли вы Fast Food вредным для здоровья? (да, нет) |
| 4. Посещаете ли вы заведения быстрого питания? (да, нет, иногда) |
| 5. Считаете ли вы визит в заведения быстрого питания нужным? (да, нет) |
| 6. Приходилось ли вам после заведения быстрого питания чувствовать себя плохо? (да, нет, иногда) |
| 7. Вы бы предпочли на праздник - Fast food или Домашнюю еду? |
| 8. Знаете ли вы как правильно выбирать здоровую еду? (да, нет) |
| 9. Что из фаст-фуда вы предпочитаете? |

По данным анкетирования мы составила диаграммы

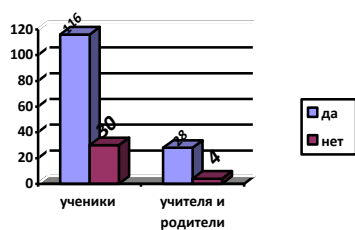
1.Знаете ли вы значение слова фаст-фуд?



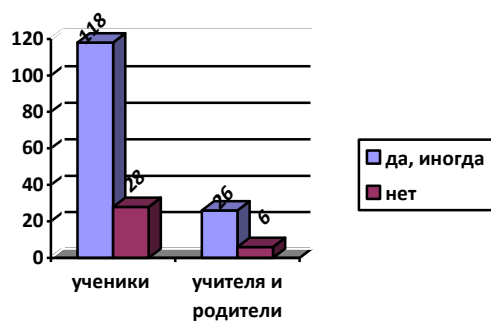
2.Любите ли вы фаст-фуд?



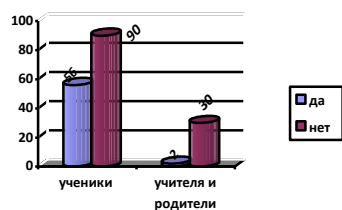
3.Считаете ли вы фаст-фуд вредным для здоровья?



4.Посещаете ли вы заведения быстрого питания?

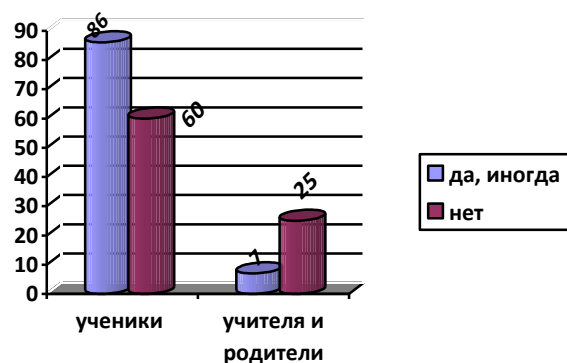


5. Считаете ли вы визит в заведения быстрого питания нужным?

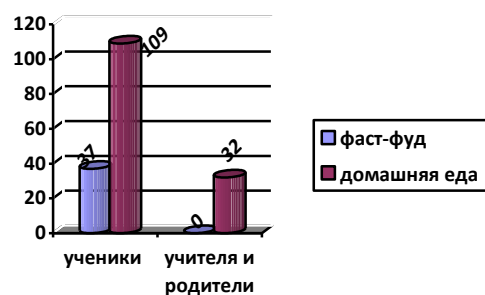


(да, нет)

6. Приходилось ли вам после заведения быстрого питания чувствовать себя плохо? (да, нет, иногда)



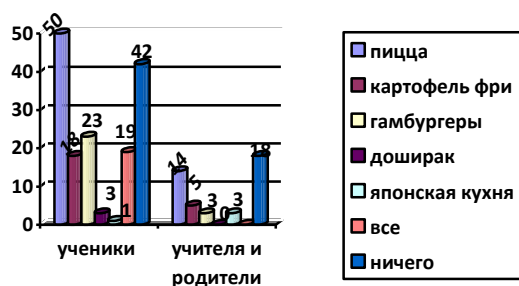
7. Вы бы предпочли на праздник - Fast food или Домашнюю еду?



8. Знаете ли вы как правильно выбирать здоровую еду? (да, нет)



9. Что из фаст-фуда вы предпочитаете?



Из вышеизложенных результатов мы выяснили, что 160 человека из 178 опрошенных знают значение слова фаст-фуд, любят и употребляют продукты фаст-фуда-121 чел, не употребляют только 57 чел. опрошенных. Считают фаст фуд вредным для здоровья 144 чел., посещают заведения быстрого питания 144 чел., считают посещение заведения быстрого питания нужным-58 чел, 93 чел. из 178 опрошенных приходилось чувствовать себя плохо после посещения заведений быстрого питания, 141 чел. предпочитают домашнюю еду на праздники нежеле фаст-фуд. 153 человека из всех опрошенных знают как правильно выбрать здоровую еду. На вопрос что вы предпочитаете из фаст-фуда: пицца-64 чел., картофель фри-23, гамбургеры-26 чел, все-19 чел, ничего-ответил- 60чел.

Как видно из диаграмм, фаст фуд употребляется учениками чаще нежели взрослыми. Большинство учеников осознают вред, наносимый фаст-фудом, но продолжают его есть. Поэтому работа, представленная нами, и агитация за здоровое питание важна и актуальна.

10. ОПЫТЫ

Наша работа не ограничивалась только изучением теоретического материала. Мы провели опыты над продуктами фаст фуда.

Эксперимент 1 Определение жира в картошке фри.



Цель доказать что в картошке фри имеется много жира.

Гипотеза: используется много масла при жарке для хранения и производства продуктов, что и приводит к длительному хранению этих продуктов.

На бумажную салфетку выложили картошку фри и оставили на 20-30 минут. Затем убрали. На салфетке остались жирные пятна.

Таким образом, в результате эксперимента мы видим, что в картошке фри, действительно очень много жира. А это вредно.

Эксперимент 2. Определение состава газированных напитков.

Цель: доказать что газированные напитки вредны для человеческого организма, в них есть кислоты.

Гипотеза: кока-колой можно очищать ржавчину с металлических предметов и известковый налет в электрических чайниках, потому что в них есть кислоты.



Мы погрузили ржавый гвоздь в стакан с кока-колой, и на следующий день ржавчина растворилась.

В электрочайник налили кока-колу и вскипятили чайник – накипь пропала.

Результаты эксперимента показали, что газированные напитки вредны для человеческого организма, в них есть кислоты.



Вывод. Эксперимент со скорлупой куриного яйца подтвердил гипотезу о способности Кока-Колы растворять кальций (зубы, ногти).

Эксперимент - взаимодействие Кока-колы с молоком

Кола с молоком. Мы взяли колу и молоко. Налили молоко в колу, она сразу посветлела, через 10 минут в ней появились кусочки, через 30 минут появились пробелы, а через 4 часа кусочки осели на дно.



Вывод. Мы наблюдаем выпадение осадка, потому что в коле содержится ортофосфорная кислота, молекулы которой вступают в реакцию с молоком. Ортофосфорная кислота ухудшает всасывание кальция и вымывает его из организма, что приводит к отрицательному воздействию на скелет, особенно у детей, подростков и женщин.

А если после похода в кафе быстрого питания заказать молочный коктейль? Правильно, в желудке образуется такая же неприятная картина, как и после опыта с молоком.

10. РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГОВ

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

- Картофель фри.
- Сладкие газированные напитки.
- Картофельные чипсы,
- Сладкие батончики.

В этих продуктах часто используются такие составляющие, которые крайне вредны для человека.

Согласно рекомендациям диетологов, подросткам ежедневно необходимо потреблять следующие продукты:

- Четыре нормированные порции молока и молочных продуктов. Они включают обезжиренное молоко, творог, сыр и йогурт. Несмотря на то, что мороженное относится к молочным продуктам, оно содержит слишком много сахара и жира, и поэтому его вряд ли можно рассматривать как полезный молочный продукт.
- Три и больше нормированных порций фруктов. К ним относятся свежие фрукты, консервированные фрукты и фруктовый сок.
- Три и больше нормированных порций овощей и, кроме того, две и больше порций овощей, богатых витамином А.
- От 150 до 250 грамм рыбы, мяса, домашней птицы и бобов. Одна нормированная порция может содержать от 50 до 150 грамм этих продуктов. Мясо должно быть не жирным.
- Четыре или больше нормированных порций хлеба, хлебных злаков и овощей, содержащих крахмал. Это может включать два кусочка хлеба из цельного зерна или обогащенного хлеба, большой рогалик или сдоба, одна чашка мюсли или одна чашка приготовленных хлебных злаков, блюда из макаронных изделий или риса.

11. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

Одни не задумываются о вреде приема такой пищи, превращая его в повседневный ритуал. Другие подозревают, что питаться так – неправильно, но не могут удержаться от «фастфудного» соблазна. Третьи разводят руками: «А что делать – мне некогда готовить самому!» И все-таки мало кто знает, чем именно чревато употребление фаст-фуда, которое, кстати, становится особенно опасным в летнее время года. Так в чем же коварство врага под именем фаст-фуд?

Чем полезна быстрая еда? Ничем!

Фаст-фуд – виновник развития многих заболеваний. Конечно, если вы отведаете хот-дог раз в месяц, это не скажется на общем состоянии вашего организма (хотя риск отравления даже одним хот-догом вполне возможен!) А вот регулярный прием в пищу готовых «уличных» продуктов чреват повышением уровня холестерина, что влечет возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Фаст-фуд содержит в большом количестве жиры и консерванты, а вот полезных веществ – витаминов и минеральных веществ – в нем практически нет. Для приготовления фаст-фуда чаще всего используется маргарин – ненатуральный продукт, в больших количествах содержащий искусственные изомеры жирных кислот, перенасыщенные водородом. Эти так называемые транс-жиры не портятся и препятствуют порче

приготовленных на их основе продуктов. Они же и являются причиной возникновения проблем со здоровьем, например, серьезных заболеваний сердца (ишемической болезни), онкологических болезней, проблем с нервной системой, бесплодия, сахарного диабета.

Кроме всего прочего, фаст-фуд содержит в больших количествах соль, которая препятствует порче продуктов, а также способна скрыть настоящий вкус подпорченной пищи. Согласно статистике, именно из-за высокого содержания ненатуральных жиров и соли в фаст-фуде ежегодно заканчивают жизнь летальным исходом около 40 тысяч британцев.

Как правило, поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Добавьте к этому большое содержание специй, майонеза, кетчупа, различных соусов, которые также чаще всего призваны «скрасить» настоящий вкус подпорченной пищи – вот вам и рецепт убийственной для желудочно-кишечного тракта пищи. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных проблем желудочно-кишечного тракта, вызываемых регулярным приемом фаст-фуда, врачи называют панкреатит, гастрит, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Фаст-фуд – пища высококалорийная, поэтому не стоит удивляться, если в результате регулярного потребления пончиков и биг-маков вы начнете набирать в весе. Достаточно посмотреть на среднестатистического американца – давно доказано, что причиной проблем с весом у американской нации послужило чрезмерное увлечение фаст-фудом. Ожирению способствует и нарушение баланса между жирами, белками и углеводами при употреблении «быстрой пищи». «Травмированная» в результате таких экспериментов с собственным организмом эндокринная система незамедлительно ответит появлением лишних вариантов.

Известно, что летом продукты портятся значительно быстрее, чем в более прохладное время года. Жара, властвующая в летние месяцы, способна превратить в непригодную для пищи еду еще вчера казавшийся свежим продукт. Особой опасности подвергается готовая пища – именно в ней при несоблюдении определенных температурных режимов начинают размножаться вредоносные бактерии и микроорганизмы. Питаясь фаст-фудом в летний период времени, вы рискуете стать жертвой пищевого отравления. Если употребления фаст-фуда не избежать, обязательно запейте сэндвич или гамбургер большим количеством воды – жидкость поможет организму легче справиться с отравлением.

Кроме того, отечественные «производители» уличного фаст-фуда не стремятся соблюдать санитарные нормы. Готовят пищу из просроченных продуктов, «маскируют» ее при помощи большого количества специй, соусов, майонеза. Работники «уличной кухни» чаще всего не имеют санитарных книжек, приготовление еды происходит в условиях, далеких от санитарно-гигиенических норм.

Некоторые люди уверяют, что увлеченность фаст-фудом для них сродни наркозависимости. Отчасти, в этом есть доля правды: фаст-фуд в большом количестве содержит различные пищевые добавки – усилители вкуса – которые «заставляют» человека вновь и вновь возвращаться к употреблению подобной пищи.

.12.РЕФЛЕКСИЯ.

Мы считаем, что тема нашего проекта выбрана удачно. Цель сформулирована четко, задачи, которые мы поставили, выполнены. Тема была исследована достаточно глубоко, представлены теоретический и практический материал.

Больше всего нам понравилась исследовательская работа (анкетирование и обработка его результатов, выполнение опытов), так же работа над буклетом-памяткой.

Во время работы над проектом мы:

- Узнали много нового о фаст фуде;
- Научились создавать диаграммы, буклеты, планировать этапы своей работы;
- Научились проводить и анализировать результаты анкетирования;
- Находить, обрабатывать и систематизировать информацию, полученную из

различных источников.

В дальнейшем мы собираемся использовать результаты своей работы, т.е. следовать своим рекомендациям и вести агитационную работу.

Характер общения в нашей паре на протяжении всей работы был дружеский, права и обязанности равными. Своей работой мы удовлетворены.

13.ВЫВОДЫ.

В процессе работы над проектом мы убедились, что фаст-фуд является вредной пищей, потому что содержит много искусственных добавок, ароматизаторов, жиров и является причиной возникновения гастритов, язвенной болезни желудка, отрицательно влияет на состояние кожи и волос, поэтому:

- Я говорю «нет» фаст-фуд.
- Я - за здоровое питание!

14. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Фастфуд>
2. <http://www.cooking.ru/eat/fast-fyd/art1920.html>
3. <http://www.fast-fast-food.ru>
4. <http://www.womenhealthnet.ru/nutrition/307.html>
5. <http://medportal.ru/enc/nutrition/supplements/7/>
6. <http://cellulitu-net.narod.ru/r106.htm>