

Проект на тему: О вреде фаст-фуда



Презентацию подготовил: Жданов Кирилл,
ученик 4 А класса МБОУ СОШ №4 г. Льгова
Руководитель: Ковалева Наталья Юрьевна,
учитель начальных классов

Актуальность

Фаст-фуд - еда XXI века. Она придумана для экономии времени. Проще простого открыть пакет и залить содержимое кипятком: быстро, дёшево, вкусно. Так думают многие. Но так ли это на самом деле?



Цель исследования

Цель исследования: показать насколько вреден фаст-фуд, сформировать принципы правильного питания и как результат потребность в здоровом образе жизни.



Гипотеза

Я думаю, что фаст-фуд - это вредный продукт. Быстрая еда во многом вредит человеку. Из-за неё человек может заболеть ожирением и другими опасными заболеваниями.

Задачи

1. Узнать, что такое фаст–фуд.
2. Составить список самых вредных продуктов фаст-фуда.
3. Изучить влияние фаст-фуда на организм человека.
4. Доказать негативное воздействие фаст-фуда.
5. Узнать, чем можно его заменить .

Понятие фаст-фуд

Быстрое питание, фастфуд (англ. fastfood) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями.



Немного из истории



В 1921 году в Канзасе открылась компания **White Castle**, фирменным блюдом которой были гамбургеры. Устойчивая цена привлекала покупателей. Скоро у компании стали появляться конкуренты, одним из них стал McDonald's.

Основателями крупной сети ресторанов стали братья Макдональдс. Предназначение их заведений виделось в быстром обслуживании. Братья включили в меню 9 блюд : кофе, коктейли, молоко, картофель-фри, чипсы , пирожки, гамбургер, чизбургер, напитки.



Список самых вредных продуктов фаст-фуда

1. **Картофель фри** содержит вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок.
2. **Хот-дог**. В нём содержится много жиров, холестерина, калорий.
3. **Гамбургер**. В булочке и соусе - масса вредных веществ.



4. **Шаурма.** Для приготовления используется дешёвая свинина или курица. Все недостатки мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением соли.
5. **Чипсы .**
6. **Глазированные пончики, газированные напитки, шоколад.**



Отрицательные стороны фаст-фуда

Фаст-фуд содержит в большом количестве жиры и консерванты. Для приготовления фаст-фуда часто используется маргарин, который содержит транс-жиры. Они же и являются причиной возникновения проблем со здоровьем.

Чем полезна быстрая еда?

Фаст-фуд – виновник развития многих заболеваний. Регулярный приём в пищу готовых «уличных» продуктов чреват повышением уровня холестерина, что влечёт возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.



Влияние фаст-фуда на организм

Фаст-фуды имеют высокую калорийность, что может привести к лишнему весу всего за месяц. У людей развивается атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, ожирение.



По оценкам специалистов диетологов

На сегодняшний день в мире насчитывается более 42 млн. детей, которые страдают ожирением. Всего за 10 лет, количество страдающих ожирением людей в нашей стране выросло на 10% .

Вывод

Фаст-фуд – пища высококалорийная, поэтому можно набрать лишний вес. «Травмированная» в результате таких экспериментов с собственным организмом эндокринная система незамедлительно ответит появлением лишних вариантов.



Советы

1. Читайте этикетки. Надпись "со вкусом" - значит, что продукт содержит ароматизаторы, химические заменители вкуса и запаха.
2. Если в составе продукта есть пищевые добавки **E121, E123, E216, E 217 , E240** , - его покупать нельзя.



3. Если на этикетке указано: глутамат натрия, гуанилат натрия, E 621, E 627 или E 631 - в продукте есть усилитель вкуса.
4. Если на упаковке код E 951 – в продукт добавлен аспартам, E 954 – сахарин, E 952 – цикламат. Учёные доказали – они провоцируют рак.



Альтернатива фаст-фуду

Наиболее ценными дарами Природы являются: свежие и варёные овощи, фрукты, морские водоросли, ягоды, злаки, мёд, орехи, сушёные фрукты, зелень, грибы, специи, рыба, куриное мясо, молоко и молочнокислые продукты.



Список самых полезных продуктов питания

1. Лосось



2. Яйца



3. Брокколи

4. Орехи

5. Шпинат

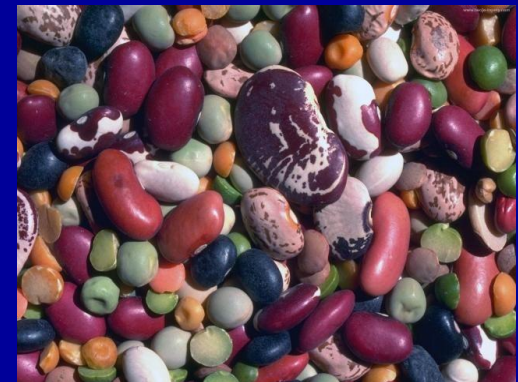
6. Оливковое масло

7. Бобовые

8. Ягоды

9. Йогурт

10. Тёмный шоколад



Замена фаст-фуда

Майонез можно заменить оливковым маслом или смесью из нежирного натурального йогурта с чесноком.

Булочка из цельнозернового хлеба с кусочком отварной говядины с добавлением соуса из горчицы - заменой **хот-дога**.



Самый бюджетный из **фаст-фудов** - **бутерброд с колбасой**. Заменить белый хлеб можно бородинским или отрубным. А колбасу - кусочком рыбы или мяса.

Картофель фри можно заменить запеченным картофелем, посыпанным паприкой.



Спасибо за внимание!



Список используемых ИСТОЧНИКОВ

Газета «Якутск вечерний» 13 февраля 2008 г статья «Быстро или вкусно?»

<http://ru.wikipedia.org>

<http://medicina.kharkov.ua/healthy-food/1159-the-most-useful-food.html>

http://ramus.ua/chem_zamenit_fast_fud_235606

<http://vse-sekretu.ru/107-chem-opasen-fast-fud.html>

<http://www.kakprosto.ru/kak-822473-kak-vliyaet-fast-fud-na-organizm-cheloveka>

<http://photoshtab.ru/2011/09/mcdonalds/>

<http://f-journal.ru/chem-zamenit-fast-fud/>