

# ВСЕРОССИЙСКИЙ ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС

Eat well, think better.



**МЫ – ПРОТИВ ФАСТ-ФУД!**

**ИНФОРМАЦИОННО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

Автор: Русинова Юлия, ученица 9 класса, МБОУ лицей №4 г. Славянск-на-Кубани

Координатор: Шпак Валентина Викторовна, учитель английского языка, МБОУ лицей №4 г. Славянск-на-Кубани

## Оглавление

Введение .....	3
Глава I. Из истории фастфуда .....	4
§ 1.1. Из древности в современность .....	4
§ 1.2. Поклонники и противники фастфуда.....	6
Глава II. Исследование фаст-фуд в нашем городе.....	7
Заключение .....	10
Список использованной литературы .....	11
Приложения .....	12

## Введение

Слово «fastfood» (быстрая еда) означает класс блюд, которые готовятся чаще всего на глазах у покупателей. Обычно, говоря о фастфуде, имеют в виду заведения типа «Макдональдса» и ему подобных. Недалеко ушли от них, продающаяся на улицах шаурма, хот-доги, блины с начинками и тому подобная еда. Сюда же можно отнести и чипсы, всевозможные сухарики, любые газированные напитки и прочие «мелочи», которыми мы обычно перекусываем на бегу.

Фаст-фуд давно стал неотъемлемой частью современного мира. Быстрый ритм жизни не оставляет возможности современному человеку пообедать неспешно, судовольствием скушав первое, второе и третье блюдо. Приходится довольствоваться пищей на скорую руку от бизнес-ланча до быстрорастворимой лапши в пакетике. Многие и представить себе не могут жизнь без гамбургера или хот-дога.

Согласно результатам исследований ВЦИОМ, о большом количестве заведений быстрого питания говорят 93 % россиян. Возникает противоречие: с одной стороны фаст-фуд прочно входит в наш быт, с другой стороны такого рода еда подвергается активной критике. Откуда же взялось это самое быстрое питание? И правда ли, что фаст-фуд так вреден для здоровья? И как обстоит дело с подобной едой в нашем городе?

*Актуальность* исследования и *новизну* мы видим в изучении вопроса употребления фаст-фуда на территории нашего города.

**Цель работы:** выявить популярность фаст-фуда в нашем городе и обосновать вред, наносимый фаст-фудом здоровью человека.

**Задачи исследования:**

- изучить историю возникновения фастфуда и выявить его разновидности;
- выяснить отношение учащихся к употреблению фаст-фуда и доказать опасность его употребления в пищу; убедить других не использовать подобную пищу, а пропагандировать здоровое питание; разработать рекомендации по данному виду питания для возрастной категории 9-15 лет.

**Объект:** фаст-фуд как вид питания людей.

**Предмет:** использование фаст-фуда в повседневной пище.

**Гипотеза:** формирование привычки здорового питания, может быть успешным, если оно учитывает питание фаст-фудами как одним из предлагаемых видов пищи.

**Методы исследования:** сбор информации, сравнительный анализ, обобщение, анкетирование, наблюдение.

В нашем исследовании респондентами выступили 60 человек в возрасте от 14 до 17 лет, обучающиеся в нашем лицее.

## **Глава I. Из истории фастфуда**

### **§ 1.1. Из древности в современность**

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

Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.

Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.

В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, попкорн. Этот список можно и продолжить.

Удивительный факт, оказывается, уже во времена античности фаст-фуд пользовался огромной популярностью в Древнем Риме. Быстрое питание называлось латинским словом «термополия». Древние римляне ввели в обиход такой вид услуг, как недорогая быстрая еда. В каждом городе существовала масса закусовых и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. По сравнению с Древней Грецией, где пищу готовили в своём хозяйстве, древние римляне нередко вообще отказывались от готовки. В некоторых римских домах совсем не было кухни. Зато в каждом городе существовала масса закусовых 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 рекомендовалось кушать с хлебом. Как утверждают историки, обычный древний римлянин употреблял в пищу больше фаст-фуда, чем, скажем, современный житель Нью-Йорка. Разница лишь в том, что быстрое питание древних римлян было из натуральных продуктов, более свежим и полезным.

В Древнем Китае задолго до появления «Доширака» на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления. В Индии были популярны лепешки с острым соусом и рис с кусочками курицы под соусом карри. В Европе тоже очень уважали разного рода лепешки. России испокон славились пирожками и другими видами выпечки.

Промышленное производство фаст-фуда возникло в Америке в 20-е года XX века, когда начался бурный рост промышленности. Первая компания – “White Castle” открылась

в1921году в Канзасе. Фирменным блюдом «Белого замка» были гамбургеры, которые в то время для американцев были диковинкой. Когда некоторые посетители стали задумываться о том, не вредна ли такая пища, хозяин сети Билли Инграм придумал хитрый ход. Он нанял молодых людей, которые за небольшую плату ежедневно приходили в «Белый замок» в белых халатах и заказывали там гамбургеры. Посетители принимали их за врачей и рассуждали, если гамбургеры едят даже доктора, значит, они действительно безопасны для здоровья.

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.

В конце 1940-ых годов XX века родилась молодая компания «МакДональдс». Сейчас это целая корпорация «Макдональдс», больше 30.000 ресторанов в 119 странах мира. Лучше всего у «Макдональдс» дела обстоят в России, где первое кафе открылось 31 января 1990 года. Сейчас каждый год открываются десятки новых ресторанов «Макдональдс» в разных российских городах, в каждом из которых посетителей в три раза больше, чем в европейских странах. В середине 1990-ых годов московское правительство пыталось конкурировать с американцами, создав сеть национальных фаст-фудов «Русское бистро», но эксперимент не получился. В нашем городе тоже развилась целая сеть ресторанов быстрого питания, представленная в различных торговых комплексах.

***Фото 1. Город Славянск-на-Кубани. Торговый комплекс «CAMELOT»***



**Вывод:** фаст-фуд – это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел. В России сеть ресторанов фаст-фуда увеличивается.

## § 1.2. Поклонники и противники фастфуда

По данным опроса ВЦИОМ, питается в фастфудах с той или иной частотой каждый пятый россиянин (19%). Из них:

- 4% - регулярные клиенты;
- 14% - делают это не чаще раза в месяц;
- 11% - были за всю жизнь всего два раза.

Что привлекает людей? Среди аргументов в пользу быстрого питания жители нашего города называли нехватку времени (33%), отсутствие возможностей перекусить в другом месте (28%) или просто то, что им нравится такая еда (26%). Менее значимы для них оказались атмосфера (18%), месторасположение и график работы (16%) заведения, а также дешевизна (7%), качество пищи (3%), наличие дополнительных услуг, например, доступа в Интернет (1%). Еще 3% россиян сообщили, что им просто безразлично, где питаться.

При этом мужчины и женщины зачастую оказываются в фаст-фудах по-разным причинам. Представители сильного пола более склонны заходить в такие заведения из-за отсутствия времени на полноценный обед или ужин (37%) и из-за того, что считают такое питание экономным (10%). Женщин же чаще привлекают блюда (29%) и атмосфера таких заведений (22%).

Изучая литературу по данной теме, мы пришли к выводу, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб.

В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фастфуд-продукты:

1. Человек идет в заведение фастфуда, чтобы быстро утолить голод. Это значит, что он должен заказать наименьшее количество блюд. Следовательно, продавцу нужно увеличить энергетическую ценность блюда. Отсюда и продаются бутерброды, по калорийности примерно равные обеду.

2. Чтобы клиент снова пришел в заведение или купил что-то в том или ином киоске быстрого питания, необходимо, чтобы съеденное ему понравилось. В фаст-фудах используют вкусовые добавки: сахар, а в качестве заправки используется майонез или соусы на его основе. Все эти добавки приводят к полноте.

Несмотря на свою калорийность, фаст-фуд непитателен. Например, лапша быстрого приготовления по сравнению с обычной весьма и весьма бедна витаминами группы В и пищевыми волокнами. Нужных веществ организм получает мало, поэтому вновь возникает чувство голода. Это приводит к перееданию. Чаще всего посетители ресторанов быстрого питания заказывают: 47 % - бургеры и сэндвичи; 28 % - картошку фри; 27 % - чай, кофе или десерт; 20 % - молочные коктейли и газированные напитки; 19 % - горячие блюда; 16 % - пиццу; 10 % - салаты; 6 % - горячие закуски; 1 % - суши.

Вред фаст-фуда на организм человека. Это: лишний вес и ожирение; камни в желчном пузыре; проблемы с почками; атеросклероз; повышение холестерина; повышение уровня сахара в крови; гипертония; заболевания печени и поджелудочной железы; кариес; язвы и гастриты.

Дети начинают страдать самыми разными заболеваниями намного чаще, чем их родители. И объяснить это можно не только неблагоприятной окружающей обстановкой, но и питанием, которое наносит вред организму. Маленькие дети и студенты отдают предпочтение высококалорийной пище быстрого приготовления.

Согласно результатам последних исследований ВЦИОМ, типичный потребитель фаст-фуда в России – это хорошо обеспеченный мужчина 18-24 лет, имеющий высшее образование и живущий в Москве, Санкт-Петербурге. Большинство же граждан (69%) нашего города, заведений быстрого питания не посещают, питаются пищей домашнего приготовления.

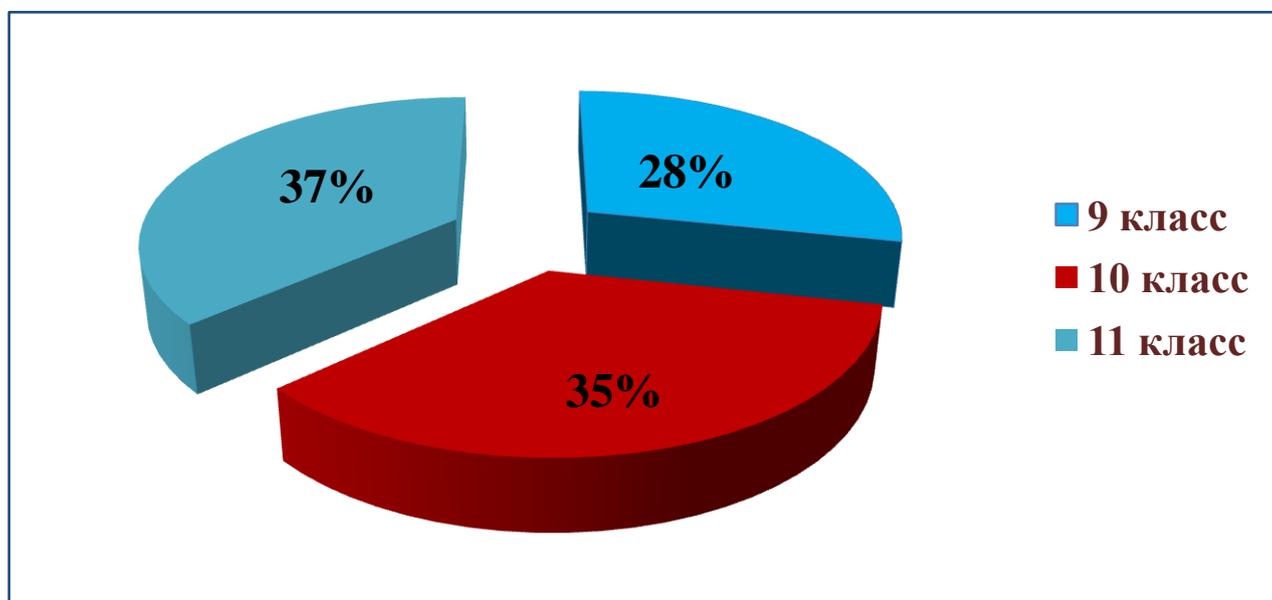
## **Глава II. Исследование фаст-фуд в нашем городе.**

В нашем исследовании приняли участие 60 респондентов – учащихся 9-11 классов МБОУ лицея №4 города Славянска-на-Кубани Краснодарского края.

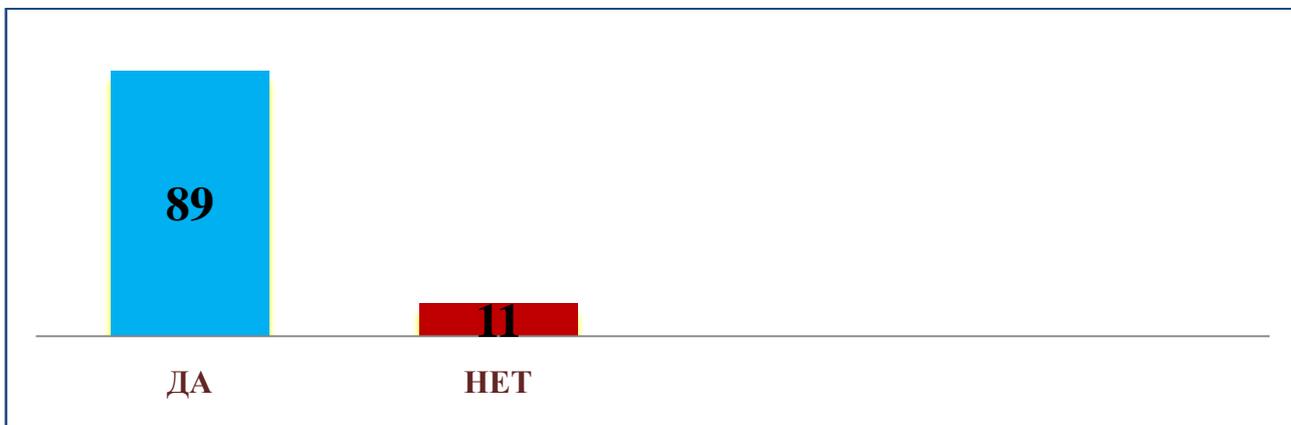
9 класс – 17 человек;

10 класс – 21 человек;

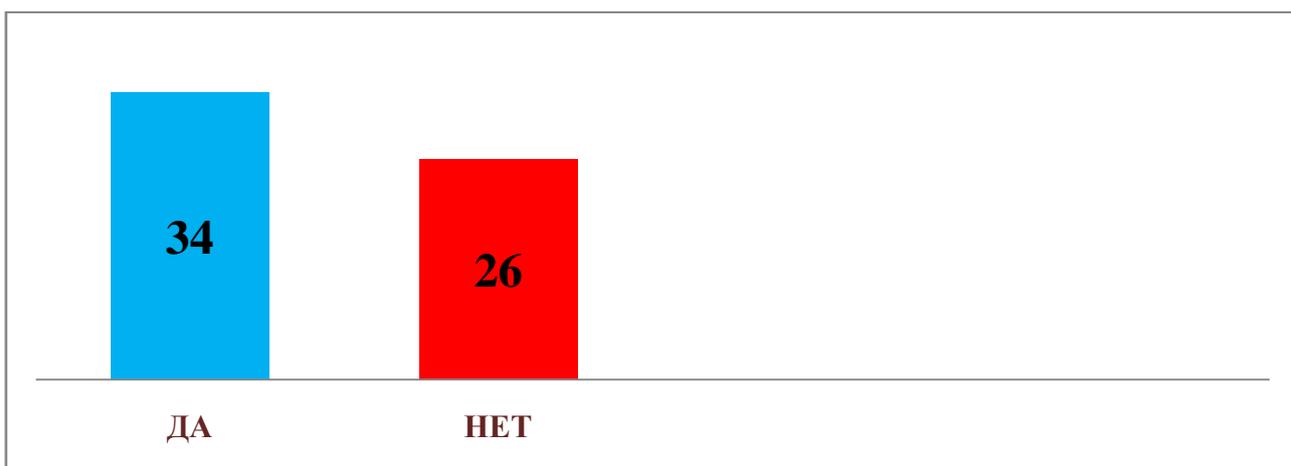
11 класс – 22 человека.



На вопрос «Знаете ли Вы как переводится слово фаст-фуд?» мы получили следующие ответы: 89% - знают, 11% - не знают.

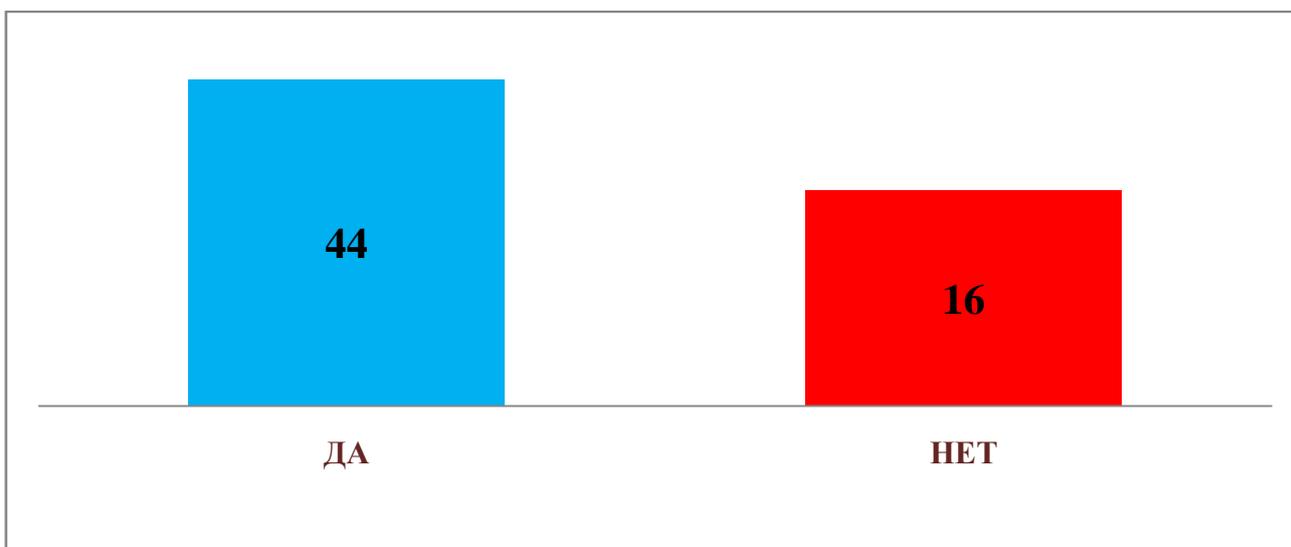


Мы поинтересовались «Знаете ли Вы разновидности фаст-фуда?»

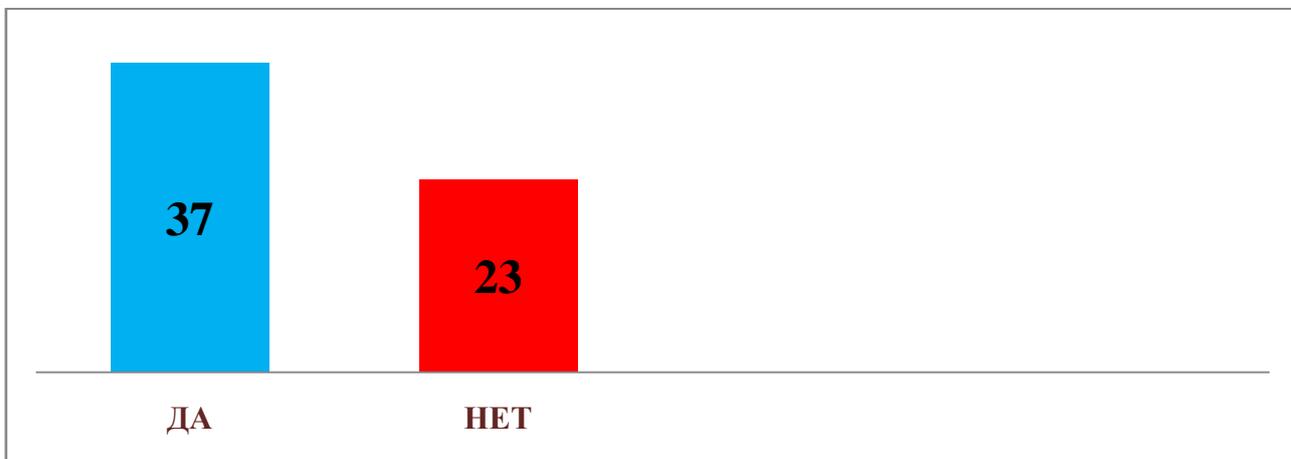


**Вывод:** большинство респондентов имеют представление о фаст-фуде как пище.

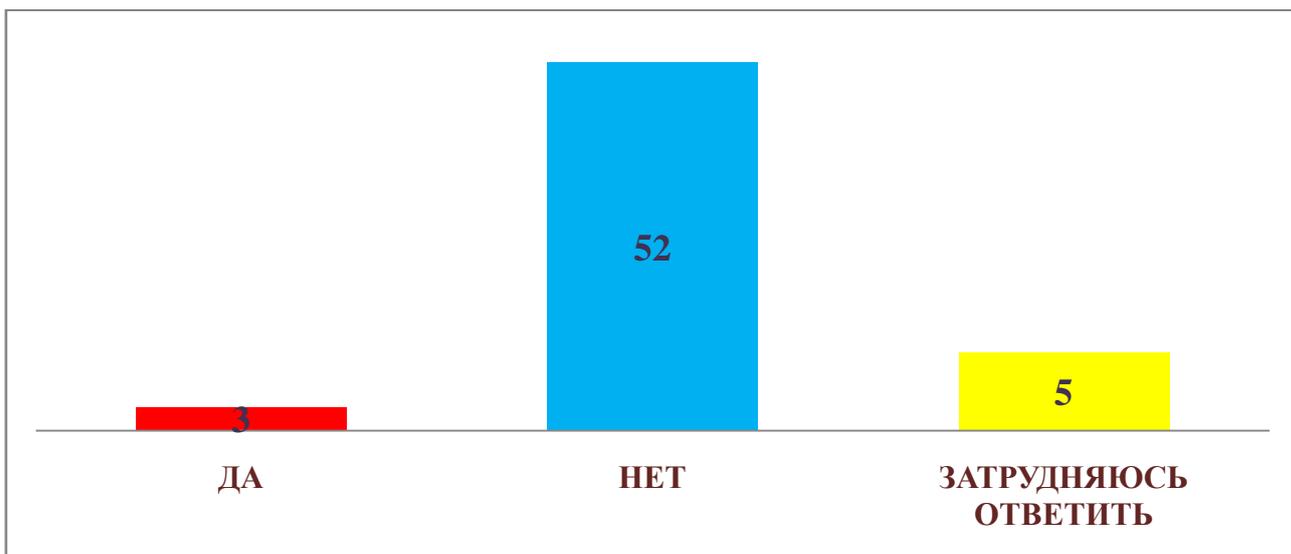
На вопрос: «В жизни Вы пользуетесь фаст-фудом?»



Нас интересовал вопрос о распространенности фастфуда в г. Славянске-на-Кубани. Мы задали вопрос: «По Вашему мнению, в нашем городе достаточно мест, где можно купить фастфуд?»



Одним из наиболее интересующих нас вопросов был следующий «Считаете ли Вы, что фаст-фуд полезен для здоровья?»



«Как Вы думаете, чем привлекают фаст-фуд Ваших сверстников?»



## Заключение

Большинство опрошенных имеют представление о разновидностях фаст-фуда и регулярно его употребляют. Наши респонденты хорошо осведомлены о том, где можно купить фаст-фуд и большинство из них знают о вредности фаст-фуда для организма человека при частом употреблении. Учащиеся также могут объяснить, чем фастфуд привлекает их сверстников.

Таким образом, фаст-фуд прочно занимает место в питании современного школьника, привлекая доступностью, калорийностью и красочностью. Следовательно, становится важной задачей привитие школьникам навыков здорового питания. В результате исследования мы подтвердили гипотезу: формирование привычки здорового питания, может быть успешным, если оно учитывает питание фаст-фудом как одним из предлагаемых видов пищи.

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:

Мы говорим «Нет!» фаст-фуду Мы - за здоровое питание!

Очень важно объяснить людям, особенно детям, что употреблять фастфуд – вредно! Мы рекомендуем опираться на рекомендации ВОЗ.

Нами разработана памятка – рекомендация для школьников 12 – 17 лет

<b>Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)</b>
Рекомендации построены по принципу светофора:
<b>Зелёный свет</b> – еда без ограничений – это хлеб, лучше грубого помола, цельные крупы и овощи, фрукты, не менее 400 г в сутки.
<b>Желтый свет</b> – мясо, рыба, молочные продукты – их белок – это строительный материал наших клеток. Следует употреблять с овощами.
<b>Красный свет</b> – это продукты, употребление которых следует ограничивать: сахар, сливочное масло, кондитерские, мучные изделия, чипсы, копчёное, жареное, фастфуд. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

## Список использованной литературы

1. М.М. Безруких «Разговор о правильном питании». М.: «Нестле», 2000.
2. Е.А. Воронова «Здоровый образ жизни в современной школе». Ростов- на- Дону, «Феникс», 2007.
3. О вреде фаст-фуда/ <http://happy-womens.com/o-vrede-fastfuda.html>
4. <http://vkusnye-idei.ru>
5. [http:// ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое\\_питание](http://ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое_питание)
6. [http:// www.atlants.lv/eseja/negativnoe-vlijanie-fast-fuda](http://www.atlants.lv/eseja/negativnoe-vlijanie-fast-fuda)
7. <http://nova.rambler.ru>

## Рекомендации по правильному питанию для возрастной категории 12-17 лет.

Даже диетологи разрешают иногда, очень редко, заморить червячка едой из ресторанов быстрого питания. Но, нужно ли это?

Приведем некоторые данные:

1. Картошка фри весьма калорийна. В одной порции - около 340 калорий. А еще трансжиры, которые вредно отражаются на сердце и повышают уровень холестерина в крови. Ученые, скрепя сердце, разрешили есть не более 250 г картофеля фри в неделю.
2. В гамбургере меньше калорий (250), но больше вреда. Мало того, что в гамбургере содержится чуть ли не половина дозы соли, разрешенной в день, но еще и канцерогены (из-за жареного мяса). Если есть их регулярно, то можно не только повредить сердцу, но и пищеварительной системе. Поэтому разрешено съедать всего лишь один гамбургер в две недели.
3. Пицца одна из самых калорийных - в одной порции около 440. При этом в колбасе, которую часто используют для приготовления пиццы, не содержится никаких природных белков, а регулярный дефицит белка может вызывать проблемы с мышцами и сердцем. В общем, пицца разрешена в неделю только одна, небольшая.

## **Памятка – рекомендация по правильному питанию**

Для того чтобы питаться правильно, многого не надо. Главное – натуральные продукты, которые обогащены белком, углеводами и минеральными веществами. Диетологи и многие специалисты в качестве такой пищи рекомендуют зерновые культуры. Иными словами, нужно есть больше каши.

«**Каша – всему голова**», не зря ведь издавна так говорят. Злаки использовали еще в Древней Руси, так как считали ее питательной и полезной пищей. Современные ученые лишь подтвердили правильность доводов русичей.

**В каше из злаковых и зерновых культур** есть все для здорового питания: белки, углеводы, микроэлементы и витамины. Натуральные крупы бывают разные, подходить к ним нужно индивидуально, то есть в каждой каше свои слабые и сильные стороны.

**Жирная пища** - это в первую очередь большой запас энергии. Ежедневная норма жиров для человека – от 80 до 100 грамм, тогда как современный человек зачастую потребляет гораздо больше.

**Белок – основная структура нашего организма**, без него никуда. Хотите накачать мышцы? Налегайте на белковую пищу (мясо в первую очередь). При недостатке белка у человека серьезно нарушаются все функции организма: от ослабления иммунитета до отказа работы основных органов.

**Клетчатка - неотъемлемая часть правильного питания**, благодаря ей улучшается работа кишечника и вообще пищеварительной системы. Отсутствие клетчатки в рационе человека может привести к кишечной непроходимости, запорам и другим расстройствам.

**Витамины позволяют регулировать химические реакции** у нас в организме, благодаря им, мы «насыщаемся» пищей и она распадается на калории. Разнообразием витаминов существует много: бета-каротин, В1, В2, никотиновая кислота или витамин В3, Е, В9, С, А и другие виды.

**Это основные компоненты здоровой еды.** Правильное питание – основа основ нашего долголетия, и их нужно закладывать с раннего детства.