Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 10

**ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

**на тему:** «Фаст-фуд – хорошо или плохо?»

обучающейся 9 класса

Самохиной Анфисы Сергеевны

Руководитель проекта: Акинина Ирина Владимировна

учитель физической культуры

Орехово – Зуевский городской округ

2022 г.

Оглавление

1. Введение …………………………………...……………………………....… 3
2. Что такое фаст-фуд?.…………………….….………………………….…….4
   1. История фаст-фуда …………………….………………………....……..4
   2. Во что упаковывают быструю еду?.......................................................... 5
   3. Вред фаст-фуда на здоровый организм ……………………..……….. 5
3. Питание и его влияние на организм человека ………………………………8
   1. Анкетирование учащихся ……………………………………………..… 8
   2. Оценка обеда в заведении типа Макдоналдс для подростка ….……. 10
   3. Оценка насыщаемости организма после обеда гречневой кашей с молоком и лапшой быстрого приготовления ………………………… 12
4. Заключение …………………………………………………………………. 14
5. Список литературы ………………………………………………………… 16
6. Приложение 1 ……………………………………….……………………… 17
7. Приложение 2 …………………………………………………………..….. 18

**Введение.**

В моем проекте описывается польза и вред фаст-фуда. В нашей школе есть замечательная столовая, в которой очень вкусно кормят, но многие ребята бегут в буфет и покупают там сосиски в тесте, пирожки, слойки и т.д. А порой из дома приносят чипсы и сухарики, чтобы перекусить на перемене. Мы только и делаем, что ждём денег от родителей, чтоб пойти в McDonald’s, но наш учитель физкультуры говорит, что это вредные продукты. Ирина Владимировна предложила узнать, так ли это. Так, родился мой проект под названием: «Фаст-фуд – хорошо или плохо?».

**Проблема:** ожирение учащихся.

**Гипотеза:** фаст-фуд является одним из самых актуальных видов продукции, но мы предполагаем, что он не сможет заменить полноценное питание.

**Цель:** доказать положительное влияние здорового питания на организм человека.

**Задачи:**

* Собрать данные о фаст-фуде.
* Провести анкетирование и выяснить какой процент учащихся и учителей нашей школы употребляет фаст-фуд регулярно.
* Выяснить, может ли фаст-фуд заменить полноценный прием пищи.

1. **Что такое фаст-фуд?**

**2.1 История фаст-фуда**

Название «фаст-фуд» произошло от английского словосочетания fast food, т. е. быстрое питание. Многие сегодня ассоциируют понятие с процессом «еды на ходу». Фаст-фуд стал неотъемлемым элементом рациона в современном мире, но еще в античные времена он приобрел огромную популярность.

Если древние греки предпочитали сами готовить пищу, то жители Древнего Рима часто полностью отказывались от этого процесса. Были дома, в которых даже отсутствовали кухни.

В каждом городке было множество базаров и закусочных, в которых продавалась всевозможная готовая пища. Весьма популярными были дрожжевые лепёшки, которые смазывали оливковым маслом, и пользовались ими, как съедобными тарелками. Через много веков те же самые лепёшки, но уже накрытые запечёнными овощами, мясом и сыром, стали называться итальянской пиццей. У римлян были своего рода гамбургеры – жареные лепёшки из говядины, съедавшиеся с хлебом.

В других странах фаст-фуд был не менее популярен. Например: в Китае на базарах продавали горячую лапшу, в Индии продавали лепёшки чапати, в Европе так же как во всех странах была популярная лапша, но некоторые страны продавали как фаст-фуд даже пирожки.

Промышленной индустрией фаст-фуда стали в 1920-е годы в Америке. Компания “Белый замок” была открыта в Канзасе в 1921 году и стала пионером этой отрасли. Они предлагали людям в те времена диковенные для них гамбургеры, цена которых была 5 центов и не изменялась до 1946 года. Некоторые клиенты задумывались о вреде данного продукта. Тогда владельцы нанимали людей в белых халатах покупать их продукцию. Люди думали: «ну раз доктора покупают, то и с ними ничего не произойдет».

Конкуренты у “Белого замка” появились в конце 40-х. Недавно возникшая компания “МакДональдс”, начинавшаяся с одного небольшого ресторана, продававшего барбекю автомобилистам, стала в 1948 году выпускать и гамбургеры. А уже с 1954 года заведения с той же торговой маркой начали открываться по всей стране, а за тем и по всему миру.

**2.2. Во что упаковывают быструю еду?**

Как и любой товар, продукция фаст-фуда требует специальной упаковки. Как только бумага стала не предметом роскоши, а средством, используемым в хозяйственных целях, в неё стали заворачивать еду. Это был период ранней индустриализации в конце XVIII – начале XIX веков. Привычные нам бумажные пакеты появились лишь в середине ХХ века, но тогда они выглядели иначе, и делали их из другой бумаги, не похожей на обычную. Первая упаковка из бумаги имела вид простых кулечков или свертков. Бумага все также является самой гигиенической упаковкой для продуктов, которой в наши дни придаются разнообразные функциональные формы и размеры. Как альтернатива бумажной упаковке в наше время это лотки и контейнеры.

**2.3. Вред фаст-фуда на здоровый организм.**

В наше время пройти по улице, не забежав в какой-нибудь ларёк с быстрым питание, почти не возможно. Ими заполнены все улицы городов. Они привлекают нас ценой и временем приготовления. Но не всё так хорошо как является на самом деле. Вред фаст-фуда на организм, очень велик. Проблема ожирения у подростков появляется за частую именно из-за не правильного питания. Конечно, есть 2-3 бургера в месяц не так и страшно, но питаться ими каждый день, я не рекомендую.

Американцы, чьё питание фаст-фудом становится нормой жизни с детства, являются наглядным примером вредности такого питания. Более 50 миллионов человек в США страдают ожирением, средний вес человека составляет около 100 килограммов. В особенности это вредно для растущего детского организма.

Во-первых: пища фаст-фуда является высококалорийной, в составе которой находится очень много жиров. В заведениях быстрого питания для полного обеда обычно берут сэндвич, салат, коктейль и картофель фри, что составляет около 1500 калорий. Для человека с низким уровнем активность это является суточной нормой.

Во-вторых: фаст-фуд имеет много быстрых углеводов, мало клетчатки и белка. Поэтому через несколько часов вы снова почувствуете голод.

В состав фаст-фуда входит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая часть из которых негативно сказывается на состоянии организма. Если человек кушает фаст-фуд несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнений после приема такой пищи не произойдет. Но если его кушать каждый день, то возможно через некоторое время может произойти сбой в работе организма.

При приготовлении фаст-фуда практически всегда применяется масло. После термической обработки, оно выделяет большое количество канцерогенных элементов, что приводит к ряду заболеваний: 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.

Многие семьи уже привыкли посещать Макдональдс и баловать своих детей вредной пищей. Сами же взрослые достаточно часто не видят в пище быстрого приготовления особой ценности и предпочитают отказываться от неё. Многие студенты перекусывают фаст-фудом, чтобы сэкономить время на приготовление пищи и финансовые средства. Такая экономия приводит к язвенной болезни желудка и проблемам с печенью.

В фаст-фуде нет витамин, и если человек будет им питаться ежедневно, может развиться авитаминоз. Нарушается обмен веществ и может появиться немалое количество заболеваний эндокринной системы. Чем дольше человек питаться фаст-фудом, тем хуже его общее состояние. Он начинает чаще болеть и чувствовать упадок сил. Несмотря на это, его вес будет расти.

Намного лучше заменить фаст-фуд фруктами или овощами, которые богаты клетчаткой и витаминами. Одно яблоко послужит отличным перекусом, который восполнит недостаток витаминов С и Е, которые являются лучшими антиоксидантами.

1. **Питание и его влияние на организм человека.**

На основе изученной литературы мы выяснили, что фаст-фуд не является полезной и питательной едой, обладает высокой калорийностью и негативно влияет на организм человека. Но нам не терпелось проверить данные утверждения на практике. Приступать к практической части исследования было решено с анкетирования учащихся 7-9 классов и учителей нашей школы.

* 1. **Анкетирование учащихся МОУ СОШ №10**

Нами была составлена анкета. (Приложение 1). Первым делом мы провели анкетирование, для выявления количества учащихся и учителей, регулярно употребляющих фаст-фуд. В анкетировании приняли участие 81 человек. При обработке данных анкет мы выяснили, что 59% учащихся и учителей нашей школы не реже чем раз в месяц посещают заведения типа Макдоналдс (табл. 1).

Таблица 1

**Частота посещения заведений типа Макдоналдс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Учащиеся**  **7-9 классов** | **Учителя**  **МОУ СОШ 10** |
| **Частота** | **Процент**  **учащихся, % (чел)** | **Процент учителей, % (чел)** |
| Несколько раз в неделю | **15%** (9 чел) | **0%** (0 чел) |
| Один раз в неделю | **15%** (9 чел) | **19%** (4 чел) |
| Один раз в месяц | **38%** (23 чел) | **14%** (3 чел) |
| Один раз в несколько месяцев | **32%** (19 чел) | **33%** (7чел) |
| Вообще не посещают | **0%** (0 чел) | **33%** (7чел) |

Фаст-фуд считают вредным для здоровья 45 человек, что составляет 56%. Учащихся-44% (36 чел), учителей-22% (18 чел).

22 человека считают, что фаст-фуд полноценно заменяет домашний обед, что составляет 27%. Учащихся-23% (19 чел), учителей-4% (3 чел)

Чипсы ежедневно употребляют 10%, принявших участие в анкетировании, 51% - раз в неделю (табл.2).

Таблица 2

**Частота употреблениями чипсов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Учащиеся**  **7-9 классов** | **Учителя**  **МОУ СОШ 10** |
| **Частота** | **Процент**  **учащихся, % (чел)** | **Процент учителей, % (чел)** |
| Часто | **12%** (7 чел) | **5%** (1 чел) |
| Редко | **83%** (50 чел) | **57%** (12 чел) |
| Не ем | **5%** (3 чел) | **38%** (8 чел) |

Лапшу быстрого приготовления ежедневно употребляют 0%, принимавших участие в анкетировании, 59% - раз в месяц (табл.3).

Таблица 3

**Частота употреблениями лапши быстрого приготовления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Учащиеся**  **7-9 классов** | **Учителя**  **МОУ СОШ 10** |
| **Частота** | **Процент**  **учащихся, % (чел)** | **Процент учителей, % (чел)** |
| Часто | **10%** (6 чел) | **0%** (0 чел) |
| Редко | **73%** (44 чел) | **52%** (11 чел) |
| Не ем | **17%** (10 чел) | **48%** (10 чел) |

Пиццу ежедневно употребляет 58% учащихся. Такой большой процент объясняется тем, что пиццу ежедневно продают в школьной столовой (табл.4).

Таблица 4

**Частота употреблениями пиццы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Учащиеся**  **7-9 классов** | **Учителя**  **МОУ СОШ 10** |
| **Частота** | **Процент**  **учащихся, % (чел)** | **Процент учителей, % (чел)** |
| Часто | **12%** (7 чел) | **5%** (1 чел) |
| Редко | **77%** (46 чел) | **90%** (19 чел) |
| Не ем | **12%** (7 чел) | **5%** (1 чел) |

**Вывод:** Различные виды фаст-фуда очень популярны среди учащихся и учителей в нашей школе.

* 1. **Оценка обеда в заведении типа Макдоналдс для подростка**

Цель: Оценить калорийность и состав заказанных блюд подростками во время обеда.

Для достижения этой цели я со своими друзьями отправилась в Макдоналдс. Все заказы товарищей и мой мы оформили в виде таблиц с указанием калорийности и количеством белков, жиров, углеводов каждого блюда на порцию (табл. 6,7,8,9,10).

**Таблица №6**

**Таблица 6. Заказ номер 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Картофель фри | 330 | 3,9 | 16 | 41 |
| Чизбургер Де Люкс | 480 | 23 | 22 | 47 |
| Кока-Кола | 127 | 0 | 0 | 32 |
| Макфлурри де Люкс шоколадно-клубничное | 345 | 6,4 | 8,6 | 60 |
| **Итого:** | 1282 | 33,3 | 46,6 | 180 |

**Таблица №7**

**Таблица 7. Заказ номер 2.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Картофель фри | 330 | 3,9 | 16 | 41 |
| Цезарь Ролл | 472 | 20 | 24 | 42 |
| Спрайт | 50 | 0 | 0 | 10 |
| Мороженое клубничное | 258 | 5 | 4,9 | 48 |
| **Итого:** | 1110 | 28,9 | 44,9 | 141 |

**Таблица №8**

**Таблица 8. Заказ номер 3.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Биг Мак | 503 | 26 | 25 | 42 |
| Картофель фри | 434 | 5,2 | 21 | 54 |
| Соус Барбекю | 47 | 0,2 | 0,3 | 11 |
| Апельсиновый сок | 235 | 0 | 0 | 52 |
| Макфлурри де Люкс шоколадно-карамельное | 406 | 14 | 11 | 71 |
| **Итого:** | 1625 | 45,4 | 57,3 | 230 |

**Таблица №9**

**Таблица 9. Заказ номер 4.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Биг Мак | 503 | 26 | 25 | 42 |
| Картофель фри | 330 | 3,9 | 16 | 41 |
| Фанта | 165 | 0 | 0 | 40 |
| Мороженое карамельное | 319 | 5,6 | 3,9 | 23 |
| **Итого:** | 1317 | 35,5 | 44,9 | 146 |

**Таблица №10**

**Таблица 10. Заказ номер 5.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Шримп Ролл | 445 | 15 | 21 | 50 |
| Чикен Макнаггетс | 402 | 25 | 21 | 28 |
| Соус 1000 Островов | 79 | 0,3 | 7,4 | 3 |
| Фанта | 165 | 0 | 0 | 40 |
| Молочный коктейль клубничный | 488 | 12 | 9,1 | 89 |
| **Итого:** | 1579 | 52,3 | 58,5 | 210 |

Подростки должны получать в сутки не менее 2900 – 3100 ккал., при этом суточная калорийность питания распределяется по приемам пищи следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35 – 40%, полдник – 10 – 20%, ужин – 20 – 25%.

Исходя из данных таблиц видно, что обедая в заведении быстрого питания типа Макдоналдс, подросток за один прием пищи потребляет около половины суточной нормы калорий.

**Вывод:** Обед в Макдоналдсе нельзя считать полноценным. Блюда, предлагаемые в данном заведении, высококалорийные, с высоким содержанием жиров и простых углеводов, с огромным количеством пищевых добавок и консервантов. Пользы для растущего организма от такой еды нет.

* 1. **Оценка насыщаемости организма после обеда гречневой кашей с молоком и лапшой быстрого приготовления**

После того как мы выяснили, что фаст-фуд является очень калорийной пищей, мы решили выяснить как такая еда насыщает организм, ведь там много калорий, значит и кушать не захочется еще долго после обеда фаст-фудом.

Поучаствовать в эксперименте согласились мои друзья. На обед, троим участникам эксперимента, я предложила домашнюю гречневую кашу с молоком без масла и сахара. Калорийность такой каши около 200 ккал на 100 гр. Три других участника эксперимента на обед получили лапшу «Доширак» (приложение 2). Калорийность лапши составляла 455 ккал на 100 гр. После обеда все участники эксперимента отправились на каток. О наступившем чувстве голода мы попросили сообщать.

В результате выяснилось, что участники, употребившие лапшу быстрого приготовления в среднем, через 1,5 часа уже ощутили чувство голода. Вторая группа участников, чувство голода почувствовали лишь спустя почти 3 часа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | ФИ участника | На обед ел | Чувство голода наступило | Средний показатель группы |
| 1 | Филиппова Татьяна | Лапша «Доширак» | 1час 40 мин | 1 час 25 мин |
| Гордеева Марина | 1 час 25 мин |
| Копнева Виктория | 1 час 10 минут |
| 2 | Рыбина Екатерина | Гречневая  каша  с молоком | 3 часа 10 мину | 3 часа 5 мин |
| Михайлова Мария | 2 часа 50 мин |
| Хромушина Мария | 3 часа 15 мин |

Таким образом, мы выяснили, что лапша быстрого приготовления хоть и обладает высокой калорийностью, но является «пустой» едой, лишенной полезных и питательных веществ.

**Вывод:** Обычная еда наших бабушек и дедушек хорошо утоляет голод и надолго насыщает организм. Фаст-фуд «обманывает» организм, мозг получает сигнал от желудка, что он наполнен. Но через короткое время организм понимает, что его обманули, в результате появляется снова чувство голода.

**Заключение.**

Выполняя исследовательскую работу, мы пришли к следующим выводам:

Фаст-фуд - это высококалорийная, бесполезная еда, отличающаяся привлекательным вкусом и ценой, которую можно быстро приготовить и быстро съесть. В состав фаст-фуда входят в основном жиры и простые углеводы, все компоненты низкого качества. Для улучшения вкусовых качеств производители добавляют разнообразные ароматизаторы, усилители вкуса, а также консерванты для длительного хранения.

Различные виды фаст-фуда очень популярны среди учащихся нашей школы. 59% учащихся нашей школы не реже чем раз в месяц посещают заведения типа Макдоналдс. И все учащиеся практически ежедневно употребляют фаст-фуд в том или ином виде.

Злоупотребление фаст-фудом приводит к ожирению, проблемам сердечно-сосудистой системы, авитоминозу, заболеваниям печени, а также негативно влияет на центральную нервную систему. Из положительных качеств можно отметить только – вкусовые качества.

Как бы это ни было печально – в первую очередь, фаст-фуд отражается на весе. Небольшие перекусы не дают ощущения сытости, зато за короткое время становятся причиной лишних килограмм. Если каждый день питаться фаст-фудом, за месяц можно набрать не менее пяти килограмм лишнего веса. Фаст-фуд вреден для здоровья и это подтверждают тысячи американцев, которые страдают лишним весом.

Некоторые люди легкомысленно относятся к пище быстрого приготовления, считая, что она не может стать причиной лишнего веса. Даже если пока проблем с весом не появилось – это не значит, что их не будет в дальнейшем. С каждым новым блюдом нагрузка на пищеварительный тракт и печень возрастает – в любой момент может произойти сбой обмена веществ.

Цель проекта выполнена. Поставленные задачи достигнуты. Мы смогли доказать, что Фаст-фуд не может заменить полноценный прием пищи подростку, т.к. такая еда лишена полезных веществ.

Фаст-фуд не имеет никакой пользы для организма. В некоторых случаях лучше воздержаться от употребления пищи, чем кушать опасные блюда. Преимущество фаст-фуда – это быстрое приготовление. Человек может сэкономить время на готовке полезных блюд, но потом придется приложить немало усилий, чтобы восстановить организм после такой пищи. За счет химических веществ любое блюдо может приобрести изысканный вкус, но это не сделает его полезным.

В заключение хотелось бы добавить, что нет ничего полезнее домашней пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов, стараясь отказываться от калорийной и жирной пищи. Не превышайте дневную калорийность рациона, и только так вы сможете сохранить фигуру и здоровье.

**Список литературы**

1. А. Эйзенберг. и др. Фаст – фуд. - Мн.: Валев, 2001. - 656 с.
2. И.А. Котешева. Здоровый образ жизни и долголетие. – М.: РИПОЛ классик, 2008. - 96 с.: ил.
3. И.А. Котешева. Здоровый образ жизни и долголетие. – М.: РИПОЛ классик, 2008. - 96 с.: ил.
4. Быстрое питание [https://ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое\_питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
5. Макдональдс <http://www.profi-forex.org/wiki/korporacija-makdonal-ds.html>

**Приложение 1.**

**Анкета**

1. Как часто Вы посещаете заведения типа Макдоналдс?

А) Несколько раз в неделю

Б) Один раз в неделю

В) Один раз в месяц

Г) Один раз в несколько месяцев

Д) Вообще не посещаю

2. Считаете ли вы, что фаст-фуд вреден для здоровья?

3. Считаете ли Вы, что фаст-фуд может заменить полноценный домашний обед или ужин?

4. Как часто Вы едите чипсы?

5. Как часто Вы едите лапшу быстрого приготовления?

6. Как часто Вы едите пиццу?

7. Какие заведения Вы посещаете чаще всего у нас в городе?

**Приложение 2**

