

Фаст-фуд вкусно или полезно?



выполнил:

Илларионов

Кирилл

2класс

руководитель:

Дарманчева

Марина Фёдоровна



Что выбрать?

**Традиционное
питание**



Фаст-фуд
(американский вид питания)



Цель проекта

- Выяснить, насколько вредна или полезна еда быстрого приготовления. (фаст-фуд)
- **Задачи проекта:**
- Выяснить историю появления фаст-фуда.
- Провести исследование и выяснить пользу и вред еды быстрого приготовления.
- Исследовать отношение одноклассников к быстрой еде.
- Рассмотреть проблему с медицинской точки зрения.
- Сделать выводы и представить итог проделанной работы.



Из истории быстрой еды.

Американская еда

- Фаст-фуд – заимствовано из английского языка в переводе означает –быстрая еда.
- Впервые упоминание термина фастфуд относится к 1951 году.
- Современная история фаст-фуда связана с развитием транспорта в мире.
- Люди стали всё больше употреблять пищу вне дома, в самолётах, поездах, автомобилях.

Римская еда

- Быстрое питание существовало ещё в древнем Риме. Оно называлось латинским словом «термополия»
- Это была лепёшка из говядины, смешанная с ядрами орехов, которую ели с хлебом.
- Так же популярны были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом. (прототип пиццы)

Так что такое фаст – фуд?

На самом деле

- Это взаимоисключающие продукты, собранные вместе. Всё заливается шипучим напитком, содержащим большое количество сахара.
- При изготовлении фаст фуда используются красители, ароматизаторы, пищевые добавки, заменители вкуса.



Словари

- Фаст – фуд – это класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специальными заведениями.
- Термином фаст – фуд обозначают пищу, которую можно быстро приготовить.



Виды фаст-фуда

Фаст - фуд как праздник?



Содержание вредных продуктов

- Чипсы и картофель фри – это ударная доза крахмала и «вредных « жиров»
- Бургеры и хот-доги содержат мясо животных, выращенных с использованием специальных комбикормов для увеличения веса.
- Газировка высокое содержание сахара и красителей.

Диетологи всего мира говорят:



- У людей предпочитающих питаться фаст – фудом,
- Нарушается иммунитет
- Увеличивается риск развития диабета, онкологических заболеваний
- Нарушаются функции головного мозга
- Нарушается обмен веществ, что приводит к ожирению

Цифры статистики

- В США на родине фаст-фуда, за последние 20 лет, по данным Минздрава второй, третьей и, самой тяжелой 4 степенью ожирения страдают 43 миллиона американцев или каждый 7 житель страны.
- Каждый год от него умирают около 29 тысяч человек.



Выводы

- Вред фаст-фуда прежде всего связан с высоким содержанием жиров, соли, сахара.
- Отсутствием важных питательных веществ, витаминов и минералов.
- Жир содержащийся в этих продуктах плохо влияет на сердце.
- Фаст – фуд негативно влияет на подрастающий организм.
- Я говорю нет фаст-фуду.
- Я за здоровое питание.



Этапы работы над проектом:

- Узнал из словарей и статей, что такое фасфуд и его влияние на здоровье человека.
- Проанализировал собранную информацию.
- Провел небольшой опыт для определения большого количества жира в чипсах.
- Научился работать с разными источниками информации, пользуясь Интернет-ресурсами;
- Научился применять информационные технологии, подготовил презентацию по теме:
- Провел анкетирование, беседу для одноклассников, 2а класса с использованием презентации.
- Защита проекта.