

# «Что мы едим. Быстрое питание»

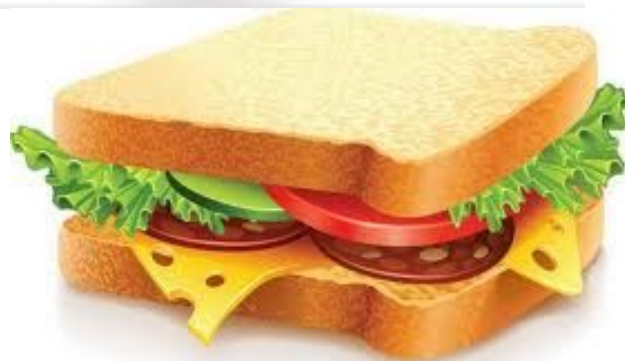
- «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.» Сократ
- «Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют есть.» А. Брильян-Саверен

# Быстрое питание

**Быстрое питание, фастфуд (англ. fast food, ['fast, fud]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями**

# История быстрого питания

- Индустрия фастфуда возникла в 1920-е годы в Америке.
- Устойчивая цена (5 центов вплоть до 1946 года) и диковинность привлекала покупателей, а сомнения в безопасности продукта были развеяны в результате хитрого хода владельца компании Билли Инграма (когда специально нанятые люди в белых халатах создавали впечатление, что даже врачи покупают гамбургеры)



# Распространение в России



# Влияние на здоровье

- фаст-фуды – это высококалорийные блюда, постоянное употребление которых



- **Фастфуды содержат много консервантов, пищевых добавок, красителей, ароматизаторов и т. д. Естественно, что вся эта химия вредна для организма.**



- **постоянное их употребление может привести к химической зависимости от транс-жиров, добавок, ароматизаторов, содержащихся в фаст-фуде**





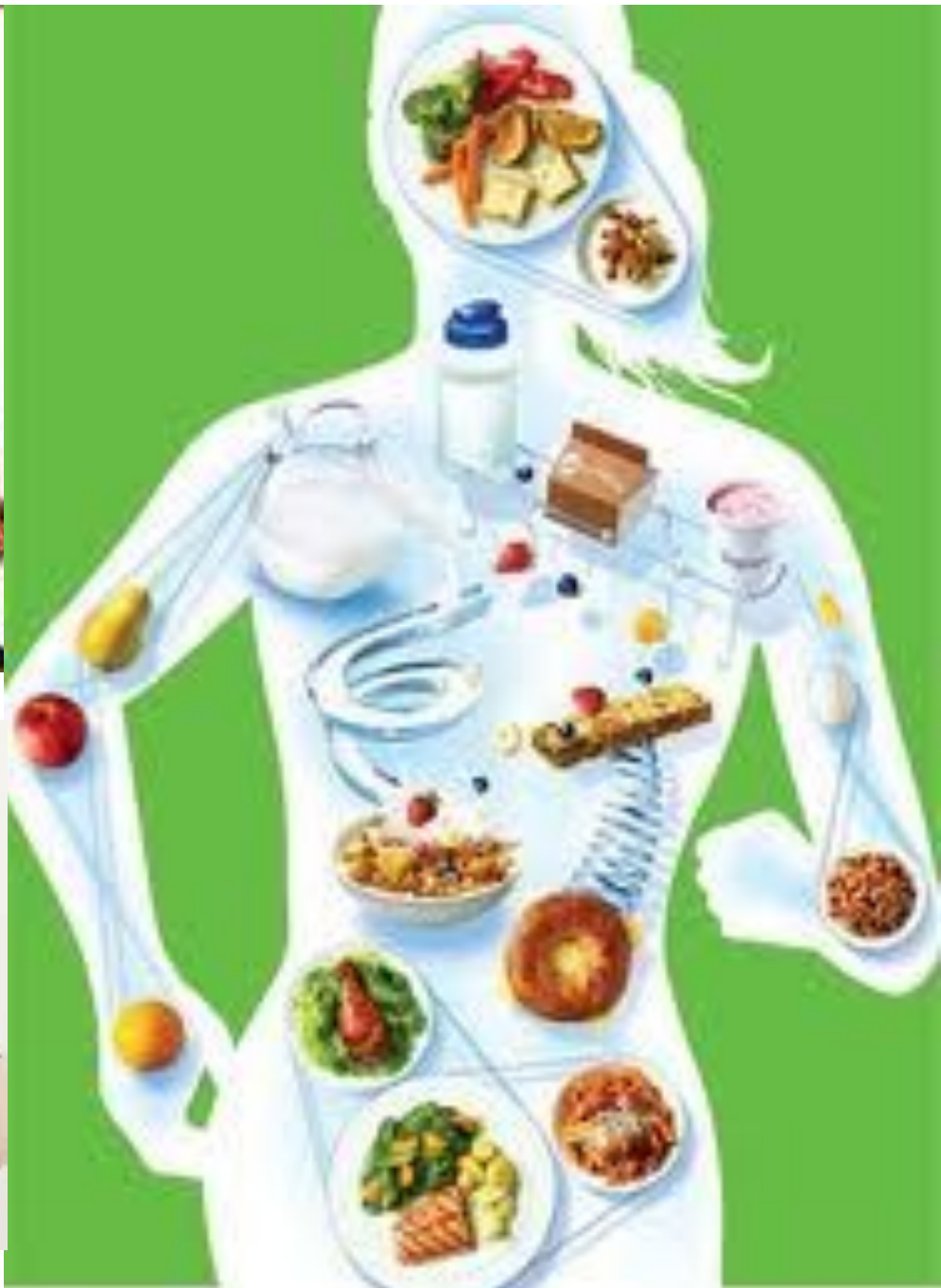
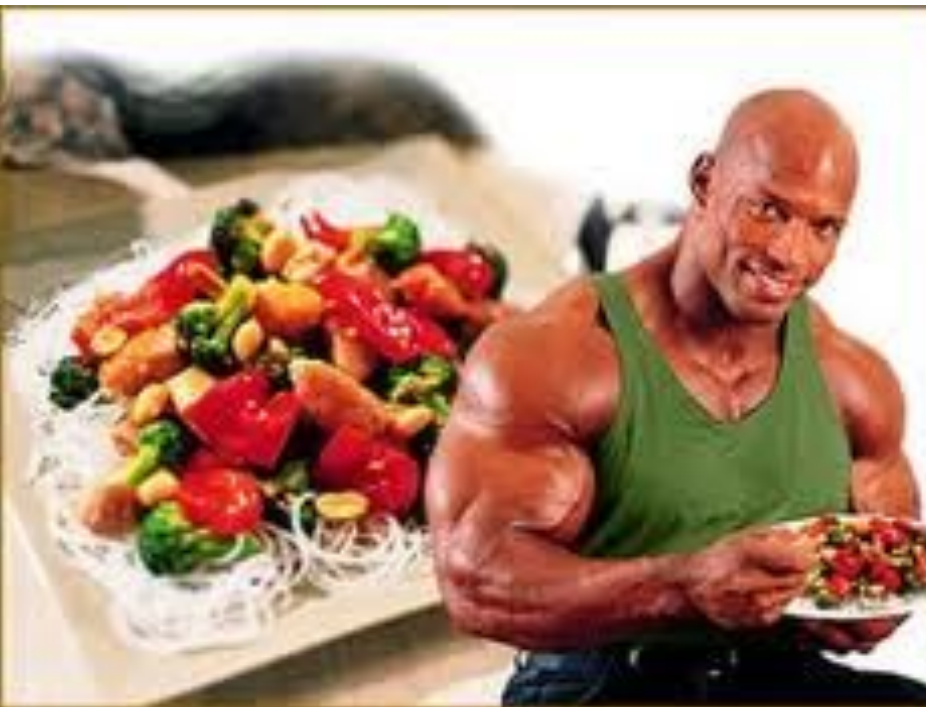
- влияние фастфуда на организм человека, и выявили, что Фастфуд сильно вредит мозгу, уменьшая его в размере





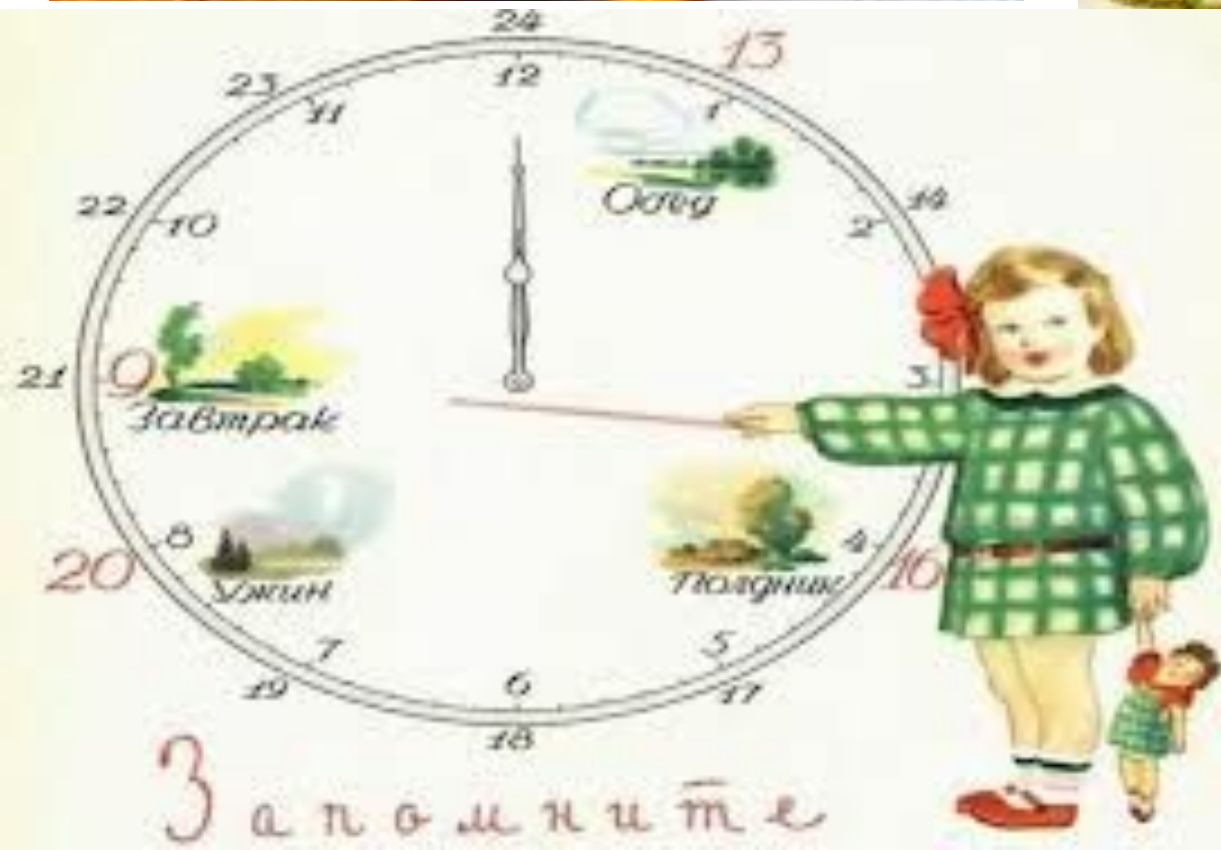
**Питание должно быть полноценным, т.е.**





# Рацион питания





# **ПИРАМИДА ПИТАНИЯ,**

рекомендованная  
Всемирной  
Организацией  
здравоохранения.

