**Конкурс исследовательских работ и проектов учащихся общеобразовательных организаций Республики Дагестан**

**«Науки юношей питают»**

**Исследовательская работа**

«Я знаю о Fast food все!!!»

Научное направление: ОБЖ

**Азизова Сабрина Сабировна**

**Ученица 10 класса**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа №1.с.Белиджи»Дербентского района РД**

**8 928 590 52 88**

**Эл.почта** : sabrina.azizova.0700@mail.ru

**368615 РД Дербентский район с.Белиджи**

**Научный руководитель:** Гашимов Сеяд Балабекович

Учитель ОБЖ

МБОУ «СОШ №1 с.Белиджи»Дербентский район РД

тел. 8 963 424 55 85

**Адрес эл.почты** : [sejad-55@mail.ru](mailto:sejad-55@mail.ru)

368615 Республика Дагестан, Дербентский район,

с.Белиджи ,ул .Школьная, 35

0

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………3 |  |
| 1. Основная часть………………………………………………………….5 |  |
| 1.1. История появления фаст-фуда……………………………………….5 |  |
| 1.2. Вред фаст-фуда………………………………………………………..6 |  |
| 1.3.Фаст-фуд: польза или вред?...........................................................8 |  |
| 1.4. Список самых вредных продуктов фаст-фуда……………………10 |  |
| 2. Практическая  часть…………………………………………….………11 |  |
| 2.1. Опыты…………………………………………………………………12. |  |
| 2.2. Анкетирование……………………………………………………….. |  |
| 3.Заключение………………………………………………………………. |  |
| Список литературы……………………………………………………….. |  |
| Приложения……………………………………….………………………. |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье для человека – это главная жизненная ценность.

Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Почему же меня заинтересовала тема о здоровом питании,    а непосредственно о вреде фаст-фуда?

Ответ очень прост – здоровье нации это одна из самых важных проблем в России на сегодняшний день.А мы будущее нации.

**Актуальность нашего исследования** определяется сложившейся неблагоприятной динамикой роста хронических заболеваний и патологий органов пищеварения в связи с неправильным питанием.

Я и мои сверстники очень часто, чтобы быстренько утолить голод, покупаем чипсы, картошку фри и другие продукты в продуктовых магазинах, в ресторанах быстрого обслуживания, кафе. Но от родителей и учителей мы слышим, что это вредно и грозит заболеванием поджелудочной железы, гастритом, способствует избыточному весу. Я решила разобраться, в чем может быть вред фаст-фуда?

Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

«Проблема фаст-фуда – одна из угроз человечества» – говорят врачи. Однако число его поклонников почему-то не уменьшается. Мировое производство фаст-фуда растёт впечатляющими темпами.

Современные люди не приучены к рациональному питанию, к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фаст-фудом нашему здоровью, важно и актуально.

**Гипотеза:**  считаю, что продукция fast-food негативно влияет на здоровье и самочувствие человека.

**Цель данной работы** – изучить положительное (если оно имеется) и отрицательное воздействия продукции фаст-фуд на организм человека (в нашем случае учеников школы), а также попытаться сформировать принципы правильного питания и как результат потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи**:

1. Узнать, что такое фаст-фуд, польза и вред, наносимый организму человека.
2. Составить список самых вредных продуктов фаст-фуда.
3. Провести небольшие опыты с продуктами фаст-фуда.
4. Найти рецепты блюд, которыми можно заменить фаст-фуд.
5. Провести анкетирование среди учащихся 9-11 классов «Ваши предпочтения в еде».
6. Составить правила употребления фаст-фуда.

**Объект и предмет исследования:** еда быстрого приготовления и её влияние на организм человека.

**Методы исследования**:

-сбор информации из журналов, энциклопедий и интернет-сайтов;

-анкетирование и опрос, беседа;

-опыты, анализ.

**Этапы работы над исследованием:**

1-й этап – поисково-теоретический (анализ литературы, изучение проблем);

2-й этап – опытно-экспериментальный (проведение анкетирования, опроса, опытов);

3-й этап – заключительно - обобщающий (систематизация анализа исследования, обобщение результатов, формирования выводов, рекомендации памятки). Проведение внеклассного мероприятия по теме: «Вредная пятерка и полезная десятка»

**Ожидаемые результаты и практическая ценность работы (данного исследования):**

Основываясь на данных, полученных в ходе исследования, можно

констатировать следующее:

1. Фаст-фуд популярен среди школьников.

2. Быстро, но не надолго утоляет голод.

3. Частое потребление фаст-фуда негативно влияет на растущий организм школьников.

4. Некоторые продукты фаст-фуда (колу, спрайт) можно использовать в быту, как чистящее средство от ржавчины и накипи.

5. Выступление перед школьниками помогут задуматься над культурой питания.

6. Составленные рекомендации и памятка помогут сохранить здоровье.

1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Слово "фаст-фуд" в нашем сознании давно превратилось из имени нарицательного в имя порицательное. Все неполезные продукты мы теперь клеймим этим словом. Однако, фаст-фуд – это, если хотите дословно, еда, приготовленная быстро, чтобы вечно спешащий человек мог взять ее и съесть. Это не всегда 100% вредная еда. Все зависит от ресторанной сети. В целом можно сказать, если вы хотите выглядеть хорошо и быть здоровым, то питайтесь вне фаст-фуда. Подтверждение этому американская нация, которая, сидит на фаст-фуде и поэтому является самой полной и вредной нацией на планете, 61% населения США страдает от ожирения.

Если вы хотите быть здоровым, красивым и дожить до глубокой старости, необходимою уяснить следующее: попадая в ресторан быстрого питания, используйте простую стратегию: не берите большие порции, откажитесь от жареных продуктов и различных гамбургеров, вместо газированных напитков возьмите воду.

* 1. **История появления фаст-фуда**

Фаст-фуд (от англ. fast food - быстрое питание) – понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фаст-фуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту – удобно и быстро съесть.

Быстрое питание существовало и в древности. Уже во времена античности фаст-фуд пользовался огромной популярностью. Если в Древней Греции все же предпочитали готовить пищу в своем хозяйстве, то древние римляне нередко

вообще отказывались от готовки, в некоторых домах даже не было кухонь. Зато в каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Большой популярностью пользовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, их было очень удобно использовать как съедобные тарелки.[[1]](#footnote-2)[3]  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 съедали с хлебом.

Фаст-фуд как индустрия возник в 1920-ые годы в Америке. Пионером в этой области стала компания «Белый замок» («White Castle»), которая открылась в 1921 году в Канзасе. Фирменным блюдом «Белого замка» были гамбургеры, которые в то время для американцев были диковинкой.

**1.2. Вред фаст-фуда**

Последние исследования английских ученых подтверждают, что мясо большинства хот-догов содержит вещества, вызывающие мутации и повышающие риск заболевания раком. А российские диетологи подсчитали, что употребление в пищу дважды в неделю шаурмы или гамбургеров существенно повышает риск развития сердечных заболеваний уже через десять лет.

По мнению известного российского диетолога Маргариты Королевой  один обед в фаст-фуде по калориям равен двухдневному оптимальному рациону обыкновенного человека, а количестве канцерогенов полученных вместе с гамбургерами и картошкой фри вообще превышает все допустимые нормы в несколько раз.

Шведские учёные выяснили, что картофельные чипсы, картофель фри и гамбургеры содержат такое количество канцерогенов, что их фанаты практически обречены на различные онкологические заболевания либо, как минимум, на нервные расстройства.[[2]](#footnote-3)[5]

Шокирующим в открытии шведских биохимиков является тот факт, что количество канцерогена в обычном пакетике с чипсами превышает максимально допустимую концентрацию, установленную Всемирной Организацией Здоровья (World Health Organization, WHO) для питьевой воды, в 500 раз. В картофеле фри, которые продаются в McDonald&apos;s  и бургерах (Burger King) концентрация превышала норму в 100 раз.

Акриламид – это белое или прозрачное кристаллическое вещество, канцероген, образующийся при нагревании богатой углеводом пищи, растворимое в воде. Известно, что оно повреждает нервную систему и, по данным онкологов, является причиной генетических мутаций и образования опухолей в брюшной полости. Эти данные были получены в результате наблюдений за животными.

Исследования ученых показали, что акриламид является результатом нагревания продуктов. Например, подогретый картофель содержит канцерогена в 12-40 раз больше, чем подогретый гамбургер. Причём, если те же самые продукты варить, а не жарить и не нагревать в духовке, канцерогены не образуются совсем.

Фаст-фуд **-** несбалансированное питание, увлечение которым приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта и быстрому ожирению.

Средний обед в McDonald’s превышает суточную потребность в калориях. А ведь мы едим что-то ещё. Фаст-фуд притупляет чувство голода, но не насыщает, так как в нем мало питательных и полезных веществ.

Из-за того, что фаст-фуд едят практически «на бегу», толком не пережевывая, пища в желудок попадает большими кусками. Из-за этого возникают проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, появляется гастрит, язва.

Поскольку детский организм еще формируется, то частое употребление фаст-фуда приводит к ожирению, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушается эндокринная и иммунная система, все эти болезни отражаются и на умственном развитии детей.[[3]](#footnote-4)[6]

**1.3.Фаст-фуд: польза или вред?**

Фаст-фуд — вредная еда.    Во всех странах мира фаст-фуд – самая дешевая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями.  Покупают фаст-фуд не только из-за его низкой стоимости, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью таинственных манипуляций, приобретают особо нежный вкус. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки хочется кушать ещё и ещё. Фаст-фуд вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. Тем не менее, фаст-фуд вреден для здоровья и его чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма. В состав фаст-фудавходит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая часть из которых негативно сказывается на состоянии организма. Если человек кушает фаст-фут несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнения после приема такой пищи не произойдет. Но если его кушать каждый день, то возможно через некоторое время может произойти сбой в работе организма.

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.

Каков же 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.  Фаст-фуд приводит к лишнему весу и ожирению.

    Все блюда фаст-фуда очень калорийны и содержат большое количество жиров и сахара. Питаться фаст-фудом очень часто – это прямая угроза атеросклероза или закупорки сосудов.

   В фаст-фуде практически нет клетчатки, которая отвечает за чувство сытости.

    В газированных напитках и коктейлях очень много сахара. В одной банке газировки около пяти ложек сахара.

    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.  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. 

 Говоря об опасностях фаст-фуда, обычно в первую очередь имеют в виду заведения типа «Макдональдса» и ему подобных. Недалеко ушли от них и всяческие «Крошки-картошки», 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. Это как минимум. В реальности список значительно больше.[[4]](#footnote-5)[7]

**1.4. Список самых вредных продуктов фаст-фуда**

**Картошка фри**, которая представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок. Также она содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.

**Хот-дог**. В обычном хот-доге содержится большое количество жиров, холестерина и самое главное калорий. Сосиска содержит больше сои и крахмала, чем мяса, Цвет сосиски достигается за счёт применения пищевой химии. Кетчуп и майонез самые дешёвые.

**Гамбургер**. В мясе пищевых добавок нет. А вот в булочке и соусе масса вредных веществ. Соус изготавливают из соевого мяса, сиропа, консервантов.

**Шаурма.** Для приготовления используется дешёвая курятина, иногда просроченная. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением специй.

**Чипсы (chips).** Причем намного более вредные не те, что готовятся из цельной картошки, а те, что приготовлены из пюре – а таких сейчас на рынке большинство. Это – просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками.

**Состав**: картофель, масло растительное, соль, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия Е621, гуанилат натрия Е627, инозинат натрия Е631), натуральные и идентичные натуральным ароматические вещества, мальтодекстрин, декстроза, регулятор кислотности (лимонная кислота Е330), добавка, препятствующая комкованию Е551, краситель натуральный жирорастворимый Е160С.

Далее в списке фаст-фуда идут сладкие глазированные пончики, газированные напитки. Исследованиями ученых из США и Сингапура установлено, что употребление газированных напитков может вызвать рак поджелудочной железы (в 95% случаев смертельный).

**2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ[[5]](#footnote-6)[8]**

**2.1. Опыты**

Опыты были проведены лично мной, продукцией купленной в магазине около моего дома.

**Опыт 1**

Я взяла чипсы и подожгла, они загорелись и сгорели достаточно быстро. Это связано с большим количеством масла, имеющимся на их поверхности.

**Опыт 2**

На бумажную салфетку я выложила чипсы и оставила на 30 мин. Затем убрала их. На салфетке остались оранжевые жирные пятна. Это доказывает, что в чипсах много жира.

**Опыт 3**

Я взяла кусок ветчины, положила его в прозрачную мисочку и залила его кока-колой. Через 2 дня кусок ветчины приобрёл темно-коричневый цвет и покрылся слизью. Очевидно, что в составе напитка очень сильные красители,  которые могут неблагоприятно сказываться на работе внутренних органов человека.

**Опыт 4.** Я налила в стеклянную мисочку кока-колу и положила туда ржавый гвоздь. Через два дня мой гвоздь стал, как новый. Кока-кола содержит лимонную или ортофосфорную кислоту.

**Вывод**: Coca-Cola может разъесть даже ржавчину! Кислота сушит слизистую, которая пересыхает - поэтому газированными напитками достаточно сложно утолить жажду, а в результате повышенного потребления жидкости происходит дополнительная вредная нагрузка на почки.

**Опыт 5**

Мой папа очень любит кофе. Я взяла белую чашку со следами от кофе. Налила кока-колу, через некоторое время чашка стала чистой.

**Вывод:** Coca-Cola очистила поверхность чашки от следов кофе.

**2.2. Анкетирование: «Ваши предпочтения в еде»[[6]](#footnote-7)[9]**

Чтобы понять, как употребление фаст-фуда проходит в школьной среде, был проведен опрос среди учащихся 9-11 классов, в котором приняли участие 42 учеников. Мной был составлен небольшой анкетный лист, в котором нужно было ответить на вопросы о предпочтении в еде, о количестве дневных перекусов, о времени, потраченном на еду и др.

По данным анкетирования, 26 из 42 человек, регулярно и с удовольствием едят блюда, продаваемые в фаст-фудах, чипсы, а также пьют большое количество газированных напитков с высоким содержанием сахара. 40 человек редко употребляют, но очень хотели бы употреблять чаще.

Выяснилось, что большинство школьников ( 38 из 42 опрошенных) вообще не завтракают (а завтрак – это основа рациона человека, заряд энергии на целый день), а те, кто завтракают, предпочитают бутерброды.

**Вывод:** проведя анкетирование, я убедилась, что увлечение фаст-фудом, неизбежно проникает в рацион питания учеников нашей школы и вызывает к нему неоднозначное отношение. И все же подавляющее большинство школьников приветствуют пиццы и гамбургеры, которые так стремительно обретают популярность среди них.

1. **Итог.**

Люди любят фаст-фуд не потому, что они не проинформированы о его вреде, а потому что получают удовольствие – то, чего им так недостает в повседневной жизни. Как бы мы ни относились к фаст-фуду, следует признать: он стал частью нашей жизни. Плохо это или хорошо, каждый решает для себя сам. Если наши взгляды на вопросы питания не изменятся, то в скором времени человечество превратится в жирных больных уродцев.

**Итогом нашей работы стало следующее:**

1. Мы выяснили, что частое употребление фаст-фуда негативно влияет на организм.    Цель работы достигнута.

2. Мы составили список рекомендаций  более полезные продуктов, которыми можно заменить продукцию фаст-фуда .[[7]](#footnote-8)[10]

3. Выступили перед учениками нашей , рассказали им о фаст-фуде и его влиянии на организм. (Провели внеклассное мероприятие среди учащихся 5-9 классов на тему: «Вредная пятерка и полезная десятка»)

      Пусть я не всех вдохновила на отказ от вредных продуктов, но я надеюсь, что многие задумались. Что касается меня, то работая над проектом, я полностью поменяла свое отношение к питанию, да и к образу жизни. Я начала завтракать по утрам, чего до этого почти не делала, перестала перекусывать днем, а стараюсь поесть полноценно, причем горячим обедом. Каши по утрам, которых раньше никто не ел и не варил теперь частые гости на нашем столе.

Так что в любом случае, победа у меня уже есть, и эта победа – победа над искоренением неправильного образа жизни в моей семье.

 Ведите здоровый образ жизни - правильно питайтесь.

Берегите свое здоровье!

**4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.  Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. Москва. 2023 г.

2.  Джексон Адам, Десять секретов Здоровья. Москва.2022 г.

3.  Киселёв И.П, О здоровом образе жизни. Москва. 2013 г.

4.  Острожная Н.А., Мазурова О.П. «Прозрение», Н. Москва. 2012 г.

5.  Ридерз Дайджест, Все о здоровом образе жизни..Москва. 2021 г.

6.  Шаталова Г.С., Философия здоровья.  Москва. 2022 г.

7. http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/fast-food.html

8. http://health4ever.org

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

10. http://www.trade-design.ru/objtype/food/fast-food-prom/

11. http://woman.delfi.ua/news/woman/health/chem-zamenit-fast-fud.d?id=1692588

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

 Приложение 1.

**Вопросы к анкете.**

1. Какую еду вы предпочитаете: домашнюю или Fast-food?
2. Как часто вы употребляете Fast-food?
3. Завтракаете ли вы?
4. Что вы выберете: газированные напитки (coca-cola, спрайт, фанта и др.) или иные напитки (чай, кофе, воду, сок)?

Приложение 2.

**Рекомендация по замене  продуктов фаст-фуда.**

**Жареный картофель** можно заменить картофелем запеченным в духовке.

**Молочный шоколад -** надо заменить черным натуральным шоколадом.

**Хот-дог** – булочкой из цельнозернового хлеба с кусочками отварной говядины или куриной грудки с добавлением соуса из горчицы, несладкого йогурта и специй (чеснока и зелени).

**Гамбургер** можно заменить отборными хлебцами, на которые нужно положить нарезанные кружками огурцы и помидоры, между ними поместить слой сыра мацарела, отварного филе красной рыбы или куриную грудку, тоненький кусочек говядины, соединить все слои и получится вкусный и полезный гамбургер.

 Приложение 3.

**Рекомендации, которыми нельзя пренебрегать.**

Продукты, имеющие яркий цвет и вкусовой запах, переполнены красителями и ароматизаторами.

При выборе продуктов внимательно изучите их состав.

Самая безопасная пища – под этикеткой «Продукт не содержит искусственных красителей и консервантов».

Полезнее купить исходные продукты и приготовить самим, чем выбрать полуфабрикаты, готовую еду или консервы.

1. [3] Острожная Н.А., Мазурова О.П. «Прозрение», Н. Москва. 2022 г. [↑](#footnote-ref-2)
2. [5] Киселёв И.П. О здоровом образе жизни. Москва. 2023 г. [↑](#footnote-ref-3)
3. [6] Шаталова Г.С.. Философия здоровья.  Москва. 2021 г. [↑](#footnote-ref-4)
4. [7] Смотреть приложение 4 [↑](#footnote-ref-5)
5. [8].Смотреть приложение 3 [↑](#footnote-ref-6)
6. [9] Смотреть приложение 1 [↑](#footnote-ref-7)
7. [10] Смотреть приложение 2 [↑](#footnote-ref-8)