**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
муниципального образования город Краснодар**

**лицей № 48имени Александра Васильевича Суворова**

Красноармейская ул., д. 2, Краснодар , 350063, тел./факс (861) 268-52-44, e-mail: school48@kubannet.ru

**Разговор о правильном питании**

**Культурные традиции, связанные с питанием,**

**сложившиеся в регионе**

**«Похрусти, но потом не грусти!»**

**Работу выполнил:**

Панеш Деймир,

учащийся 5 «И» класса,

МАОУ лицея № 48

город Краснодар

**Руководитель:**

Шинкаренко Е.В.

учитель начальных классов

МАОУ лицей № 48

2019г

Цель: доказать одноклассникам вред Фаст-Фуда и пользу соблюдения культурных традиций в питании, сложившиеся в Краснодарском крае

Гипотеза: возможно ли убедить одноклассников отказаться от продуктов, относимых к категории Фаст-Фуд .

Задачи:

- узнать, что такое Фаст-Фуд;

- узнать мнение одноклассников о Фаст-Фуде;

- наглядно показать вред Фаст-Фуда;

- убедить одноклассников отказаться от некоторых продуктов Фаст-Фуда.

- убедить одноклассников в пользе употребления овощей и фруктов

Методы:

- сбор информации в интернете;

- анкетирование;

- анализ анкет;

- опыты с фаст-фудом;

- выводы и рекомендации;

- создание видеоролика.

**Содержание.**

1. Введение
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть

* Анкетирование
* Опыты
* Создание видеоролика

1. Выводы
2. Список литературы



**Введение.**

Мы проживаем в одном из вкуснейших регионов нашей страны. Благодатный климат, сочные почвы Краснодарского края, золотые руки моих земляков делают Кубань самым «лакомым» кусочком России. Изобилие фруктов и овощей круглый год манит к себе со всех уголков страны любителей вкусной и здоровой пищи. В детских садах и школах свежие фрукты и овощи ежедневно предлагаются в меню. Ни один из жителей Краснодарского края уже не может себе представить, ка можно прожить день без вкусного яблока, сочной груши или сливы, а персики…. Так можно перечислять бесконечно. Здоровье создаётся и поддерживается в повседневной жизни самими людьми. Для того чтобы прожить долгую полноценную жизнь обязательно надо употреблять качественные продукты питания. Сбалансированное питание – это залог хорошего самочувствия, настроения.

Я выбрал эту тему потому, что многие мои сверстники частенько покупают чипсы, кириешки, кока-колу, картошку фри и другие продукты, чтобы быстренько утолить голод.   
 Но от родителей и учителей мы постоянно слышим, что это вредно.   
 Я решил разобраться, в чем может быть вред фаст-фуда или быстрой еды? Так ли важно соблюдать культурные традиции питания, которые сложились в нашем регионе?

**Надеюсь, после завершения проекта ребята смогут:**

- оценивать своё питание;

* отказываться от фаст-фуда;
* выбирать полезные продукты;

- рассказывать о необходимости соблюдения культурных традиций питания, сложившихся в нашем регионе, питания своим близким и знакомым;



**1.Теоретическая часть.**

«Проблема фаст-фуда - одна из угроз человечества» — говорят врачи.

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.

Что же такое фаст-фуд?

Быстрое питание, фастфуд (англ. fastfood, [ˈfastfud]) — 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.

Фаст- фуд, многие считают явлением современности. Быстрое питание существовало ещё в античные времена, в частности, в Древнем Риме. В прошлом блюда - фуда готовили из натуральных продуктов, не сдабривая их усилителями вкуса и ароматизаторами: их тогда просто не было. Сегодня ситуация изменилась, и фаст фуд – это стремительно растущая индустрия, в которой крутятся миллиарды долларов, а количество потребителей исчисляется миллионами.

Список самых вредных продуктов фаст-фуда:

* Картофель фри, представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок. Также он содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.
* Хот-дог. содержится большое количество жиров, холестерина и самое главное калорий. Сосиска содержит больше сои и крахмала, чем мясо, 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 свинина или курятина, иногда просроченная. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением соли.
* Чипсы (chips)- это просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками.
* Далее в списке фаст-фуда идут сладкие глазированные пончики, газированные напитки, шоколад.

Приготовление фаст-фуда связано с использованием большого количества маргарина, усилителей вкуса, красителей, ароматизаторов, соли и других специй, которые кроме продления сроков годности продуктов скрывают характерный вкус использованных подпорченных продуктов.

Это отрицательное влияние можно будет заметить только спустя несколько лет, а некоторые замечают изменения лишь только у своих детей и исправить это уже, к сожалению, невозможно.

Вред для организма:

* Несбалансированное питание, увлечение которым приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта и быстрому ожирению.
* 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.
* Диетологи утверждают, что в фаст-фуде содержится большое количество калорий, жиров, холестерина, углеводов и соли. Это ведет к нарушению обмена веществ.
* Поскольку детский организм еще формируется, то частое употребление фаст-фуда приводит к ожирению, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушается эндокринная и иммунная система, всѐ это отражается и на умственном развитии детей.
* Низкое содержание витаминов и пищевых волокон очень отрицательно сказывается на состоянии волос, лишая их блеска и эластичности, а также кожи.

Употребление фаст-фуда приводит к следующим заболеваниям:

- аллергия;

- кариес;

- нарушение функций печени, почек и даже всего желудочно-кишечного тракта;

-ожирение;

-инфаркт;

- рак и многим другим.

Появившись в Российской Федерации каких-то 20 лет назад, империя фаст-фуда успела захватить сердца не только подрастающего поколения, но и почти всех взрослых. «Быстрая еда» превратилась в глобальную индустрию потому, что сам мир изменился. Ритм жизни современного человека ускоряется и как следствие, домашнюю пищу все больше вытесняют полуфабрикаты и готовая еда. При этом о негативных последствиях фаст-фуда большинство людей знают, но продолжают все равно ими питаться.

Фаст-фуд нашел верный путь к сердцу детей, а, следовательно, и их родителей – и в этом один из секретов его успеха в мире. Неслучайно маркетологи называют детей «потребитель – четыре в одном»: ребенок тратит сам, заставляет тратить родителей, взрослея, сохраняет часть привычек и передает их уже своим детям. Торговым сетям фаст-фуда удалось создать яркий, привлекательный бренд, который притягивает не только взрослых, но и детей. В первую очередь, большое значение играет роль эффективных рекламных технологий, которые поддерживают лояльность потребителей и снижают эффект негативной информации о вреде быстрой еды.

**2. Практическая часть**

**Анкетирование учеников 5 - го и 9-го классов:**

Для выполнения задач моего проекта, я провел анкетирование учеников нашей школы.

**Они ответили на следующие вопросы:**

1. Употребляете ли вы гамбургеры, чипсы, сухарики?



**да нет да нет да нет да нет**

1. Любите ли вы супы быстрого приготовления или картофель фри?

**да нет да нет**

1. Любите ли вы газированные напитки и шоколадные батончики?

 

**да нет да нет**

1. Любите ли вы сосиски и колбасы?

 

**да нет да нет**

1. Любите ли Вы добавлять в еду кетчуп и майонез?



**да**

**нет**

**Результат проведенного анкетирования.**

Опросы, проведенные во 5 и 9 классах, помогли в данном исследовании. Ребята с пониманием отнеслись к анкетированию и с предельной ответственностью, максимально искренне ответили на поставленные вопросы. Оказалось, что возраст не имеет значения. И малыши, и старшеклассники ***любят фаст - фуд, потому что это – дёшево, вкусно и модно!***

Наиболее популярными продуктами оказались чипсы, газированные напитки и шоколадные батончики.

Чтобы убедить ребят отказаться от этих вредных продуктов я показал им эксперименты.

****

**Эксперимент с газированными напитками.**

Для эксперимента мне потребовалась бутылка с Кока-коллой и жевательные конфеты. Я бросил конфету в напиток. Жидкость тутже фонтаном вырвалась наружу.

 

Вот какая сильная реакция обычной, на первый взгляд, газировки и обычной жевательной конфеты.

*Если вы любите газированные напитки, то, в скором времени, у вас появятся проблемы с зубами, костями, почками и желудочно-кишечным трактом. Поэтому, настоятельно рекомендую, особенно летом, пить простую воду, а не сладкую и газированную.*

**Эксперимент с крекерами и чипсами.**

****

****

****

* В результате эксперимента мы увидели, что эти продукты содержат очень много масла, поэтому так хорошо горят и неприятно пахнут. Кроме этого в них содержатся консерванты, глютомат натрия, ароматизаторы, картофельная мука и много соли.
* А употребление этих веществ вызывает в организме изжогу, гастрит, повышение холестерина, закупорку сосудов, аллергию, рак.

***Вывод: Эти зрелищные эксперименты не оставили моих одноклассников равнодушными. Но, они не смогли полностью отказаться ни от чипсов, ни от газированной воды, ни от жевательных конфет…..***

Тогда, мы вместе нашли причины, которые влияют на желание съесть вредный продукт.

Во- первых, это яркая реклама по телевизору и на банерах в городе.

Во-вторых, это множество соблазнительных упаковок на витринах магазинов.

В-третьих, мы не знали , чем заменить эту вредную еду.

Именно тогда и пришла в голову идея снять яркий видеоролик о правильном образе жизни. Стихи мы сочинили с мамой вместе. А видеоролик снимали на профессиональной студии. Получилось здорово! Теперь этот видеоролик показывают у нас в лицее.

**ВЫВОД.**

* 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 делал, стараюсь поесть полноценно, причем горячим обедом. 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.
* Хотелось бы, всем сказать, каков бы ни был ваш образ жизни, для вас не составит сложности привнести в свой рацион простейшие изменения, которые приведут к быстрому улучшению вашего здоровья. Забудьте свое пристрастие к коммерческим продуктам «быстрого приготовления» — их пищевая ценность сомнительна, а вот потенциально опасных для здоровья компонентов (жиры, сахар и соль) они содержат в избытке.

Для того чтобы показать школьникам, что употребление Фаст-Фуда плохо влияет на здоровье, была подготовлена презентация. После повторного анкетирования мы были приятно удивлены ответами ребят. У них изменилось отношение к продуктам быстрого питания, но полностью отказаться от них ребята не смогли. Видеоролик, снятый по моему сценарию, понравился одноклассникам. Он стал нашим девизом и стимулом для здорового образа жизни!

Таким образом, наша работа очень сильно повлияла на мировоззрения детей лицея № 48. Ребята стали задумываться о том, что они покупают и чаще смотреть на этикетки продуктов, и даже давать советы своим родителям.

Съел в Макдоналдсе ты чипсы?

Кока – колой все запил?

Ты не жалуйся потом

На проблемы с животом!

Если ты всегда бездумно

В рот пихаешь всё подряд

Поступаешь неразумно,

Ждет тебя болезней ряд!

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

**Список использованных материалов:**

1. http://www.stardogs.ru/brand/corporate/1166

2. http://resclub./runews-777.htm.

3.http://www.schoolcity.by/index.php?option=com\_content&task=view&id=10051&Itemid=3

4 http://poznaisebya.com/content/view/1909/35/

5. http://www.vital-tactic.net/ru/secret/essen.php?did=admin&kid=481

6. http://www.sistemapitania.ru/c/zolotye-pravila-estestvennogo-pita

7. httpwww.medlinks.ruarticle.phpsid=16052

8. httpwww.missfit.rupohudenieinteresting-2