

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Музыкально – эстетический лицей им. А.Г. Шнитке»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

XI муниципальный конкурс проектов  
«Хочу все знать!»

Исследовательский проект  
«Может ли фастфуд быть полезен»

Выполнил: ученица 2 «В» класса  
Артамонова Полина  
Руководитель проекта:  
Учитель начальных классов  
Калимуллина С.А.

Энгельс  
2020г.

## Оглавление:

2. Описание проекта	
2.1. Введение.....	3
Актуальность.....	3
Проблема проекта.....	3
Цель проекта.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Задачи.....	<b>Er</b>
<b>ror! Bookmark not defined.</b>	
2.2. Этапы проекта и ожидаемые результаты.....	4
1 этап. Организационный.....	4
2 этап. Теоретический.....	4
3 этап. Практический.....	4
4 этап. Итоговый.....	5
2.3. Выводы.....	5
2.4. Рефлексия проектной деятельности.....	5
3. Информационно-методическое обеспечение.....	6
4. Приложение.....	6

## 2.1. Введение

В современном мире человек стремится всё делать быстро: двигаться, работать, питаться. Во времена прогресса хочется как можно больше всего успеть, не отвлекаясь на повседневную рутину. В связи с этим большое распространение, особенно среди молодежи, получил фастфуд. Что это такое?

Ответ я нашла в Википедии: «быстрое питание, блюдо быстрого питания, пищевой продукт быстрого приготовления, фастфуд (англ. Fast «быстрый» и food «пища») — питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола [1]. Если поискать подобное определение в русском языке, то больше всего подойдет слово «перекус». В ходе исследования я буду пользоваться обоими этими понятиями. В том же источнике я выяснила, что «полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фастфудах, как и другая еда «фабричного» производства, могут содержать различные пищевые добавки, большая часть которых отрицательно сказывается на состоянии организма и здоровья как детей, так и взрослых» [1].

Эти слова поставили передо мной следующие вопросы, повлиявшие на данное исследование:

- что такое полезное (здоровое) питание и как разобраться, что полезно, а что вредно;
- может ли быть полезным фастфуд и что для этого нужно сделать.

### Актуальность

Я считаю, что данная тема актуальна, особенно для школьников, которым перекусы необходимы для восполнения энергии в соответствии с принципами дробного питания. Школьные повара следят за тем, чтобы наши завтраки и обеды были не только вкусными, но и здоровыми. Но после школы мы идем на дополнительные занятия, тренировки, просто погулять, и перехватываем «на ходу» что-то быстрое и вкусное, правда, не всегда полезное. Если мы научимся разбираться в основах здорового питания, то сможем самостоятельно составлять правильные перекусы, которые можно будет брать с собой.

### Проблема

Трудность с формированием понятия «полезный перекус» у школьников, отсутствие у родителей времени на приготовление полезных перекусов, неумение школьников ориентироваться в принципах здорового питания.

### Цель

Определить, может ли перекус быть полезным и попробовать самостоятельно его приготовить.

### Задачи:

- узнать, насколько популярен фастфуд среди школьников, знают ли они о его вреде;
- разобрать составляющие фастфуда, изучить состав самых популярных продуктов по этикеткам, научиться выбирать здоровые продукты;
- адаптировать перекус для самостоятельного приготовления, применяя принципы здорового питания.

## **2.2. Этапы проекта и ожидаемые результаты**

### **1 этап — Организационный**

В ходе первого этапа мною была проведена подготовительная работа с целью выяснить насколько фастфуд популярен среди моего окружения и знают ли дети о его вреде. Для этого я провела устное анкетирование (Приложение №1), которое показало следующие результаты

1. Шесть из восьми человек любят фастфуд
2. 50% опрошенных предпочитают перекусывать шаурмой
3. Больше половины опрошенных знают о том, что фастфуд не является полезной едой.

Таким образом я узнала, что фастфуд, несмотря на его вред, действительно популярен и определила самый любимый перекус среди детей. Это ещё больше подтолкнуло меня к исследованию понятия «фастфуд» и попытке сделать его полезный вариант.

### **2 этап — Теоретический**

На втором этапе я внимательно изучила историю фастфуда. Оказывается, сам фастфуд был известен людям с давних времен. В каждой стране существовали ярмарки, базары, рынки, где торговали быстрыми перекусами. Как правило, в качестве таких закусок использовались дрожжевые лепешки, смазанные оливковым маслом, с различным наполнением: овощами, ягодами, творогом и т. д. В Италии такие лепешки послужили прообразом современной пиццы, в Древнем Китае торговали лапшой быстрого приготовления, а в дореволюционной России прототипом фастфуда служили блины и пирожки с начинками.

Одним из первых примеров современного фастфуда можно назвать гамбургеры, появившиеся в продаже в 1921 году в США. Стоили они очень дешево, так как изготавливались из низкокачественных продуктов, поэтому быстро стали популярны по всей стране. Сегодня производители уже не скрывают, что добиваются особого вкуса для своих изделий «быстрого питания» при помощи искусственных добавок, часто вредных для здоровья. Кроме них в состав таких изделий входит большое количество соли, сахара, трансжиров и канцерогенов, которые способствуют развитию серьезных заболеваний и ожирению.

Получается, что в прошлом фастфуд был более полезным, потому что в нем использовались натуральные ингредиенты. Современные же виды быстрых перекусов из-за состава и способа приготовления не могут считаться здоровыми. Что же такое здоровое питание?

В интернете я нашла такое определение: «Здоровое питание — это диета, исключая употребление в пищу вредных веществ. Рацион должны составлять натуральные продукты. Не менее важное условие — правильное приготовление таковых. Нужно сохранить полезные вещества и обеспечить их качественную усваиваемость» [2]. Исследуя принципы здорового питания, я выяснила, что для составления правильного рациона диетологи пользуются пищевой пирамидой (Приложение №2). Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

### **3 этап - Практическая часть**

Первым делом на данном этапе я попыталась разобрать фастфуд на составляющие и распределить их в соответствии с принципами пирамиды питания. На первый взгляд и гамбургеры, и пицца не являются настолько уж вредной пищей. В них присутствуют и хлебобулочные изделия, и мясо, и овощи. Однако выяснить точный химический состав отдельных составляющих мне не удалось. Поэтому из чего состоит соус в пицце или котлетный фарш в гамбургере, я не узнала. Таким образом, с уверенностью говорить о том, что фастфуд не относится к вредной пище, я не могу, но и сомневаюсь, что он полезен, раз информации о составе нет в открытых источниках.

Вторым пунктом практического исследования стало изучение этикеток продуктов. Изучая здоровое питание я узнала, что все продукты питания содержат белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Чем больше сбалансирован рацион, тем лучше усваиваются полезные вещества, а значит, организм становится здоровее. Я хочу долго оставаться здоровой и красивой, поэтому эта тема меня заинтересовала. Для примера я взяла сыр, так как он присутствует практически во всех видах фастфуда. Был проведен сравнительный анализ и распределены места среди 4 видов сыров, которые могли бы быть использованы в покупном перекусе (Приложение №3). Во время изучения этикеток я обратила внимание на сроки годности того или иного продукта. Оказалось, что чем меньше в составе продукта натуральных веществ и чем больше консервантов и добавок, тем дольше он может храниться. В результате я пришла к выводу, что самые полезные продукты те, которые имеют минимальный состав и срок хранения.

Далее в рамках практического исследования я попробовала приготовить один из самых популярных видов фастфуда — шаурму (или её мексиканскую разновидность буррито). Для этого я подготовила все составляющие в соответствии с пирамидой питания (Приложение №4). Проверила этикетки на продуктах на предмет отсутствия в составе вредных добавок. Уже зная о необходимости витаминов и микроэлементов, попыталась улучшить свой перекус, добавив полезной зелени и овощей. В итоге у меня получилось вкусное и полезное буррито, которое я без труда смогла взять с собой. При этом состав его можно менять (помня о разнообразии и качестве продуктов): добавлять различные виды мяса или рыбы и овощи в соответствии с сезонностью.

#### **4 этап — Итоговый**

В ходе исследования я узнала, в чем состоит вред фастфуда. Далее я выяснила, может ли перекус быть полезным и на что стоит обратить внимание при изучении этикеток продуктов. Попробовав приготовить перекус самостоятельно, я поняла, что это несложно и очень вкусно. А если подобрать правильные продукты, то ещё и полезно.

#### **Выводы**

В результате я узнала больше об истории фастфуда и принципах здорового питания. Научилась составлять сбалансированный рацион благодаря пирамиде питания. Во время практической части научилась читать этикетки и выбирать только полезные продукты. Успешно приготовила полезный перекус самостоятельно и тем самым достигла поставленных целей. Я доказала, что фастфуд может быть полезным, если не покупать его в магазине или ресторане общественного питания, а готовить самим из качественного сырья. Таким образом я подтвердила актуальность моего проекта и считаю, что собранная информация будет полезна для школьников, особенно начальных классов. Основные выводы я отразила в буклете (Приложение №5) для популяризации правильного питания, а также считаю, что их можно использовать в качестве плана для классного часа на тему «Правильное питание — основа здоровья школьников».

#### **Рефлексия проектной деятельности**

В результате исследования мне удалось добиться следующего:

- В полном объеме выполнить поставленные цели и задачи;
- Узнать много нового о здоровом и нездоровом питании;
- Освоить навык самостоятельного приготовления простого полезного перекуса;
- Научиться анализировать и сравнивать, обращать внимание на детали и делать выводы;
- Всю проведенную работу я выполнила самостоятельно, при помощи родителей и учителя.

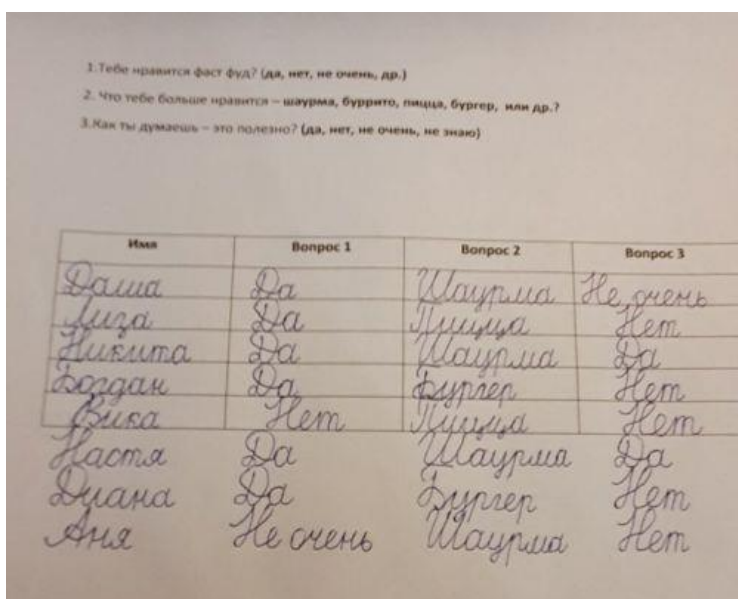
### 3. Информационно-методическое обеспечение

1. Быстрое питание. [Википедия — свободная энциклопедия]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое\\_питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое_питание)

2. Правильное и здоровое питание. [Бонфит. Здоровье и фитнес]. URL: <http://bonfit.ru/pitanie/pravilnoe-pitanie/>

### 4. Приложение

#### Приложение №1 — Результат анкетирования



1. Тебе нравится фаст фуд? (да, нет, не очень, др.)  
2. Что тебе больше нравится — шаурма, буррито, пицца, бургер, или др.?  
3. Как ты думаешь — это полезно? (да, нет, не очень, не знаю)

Имя	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3
Даша	Да	Шаурма	Не очень
Лиза	Да	Пицца	Нет
Людмила	Да	Шаурма	Да
Владимир	Да	Бургер	Нет
Вера	Нет	Пицца	Нет
Настя	Да	Шаурма	Да
Диана	Да	Бургер	Нет
Аня	Не очень	Шаурма	Нет

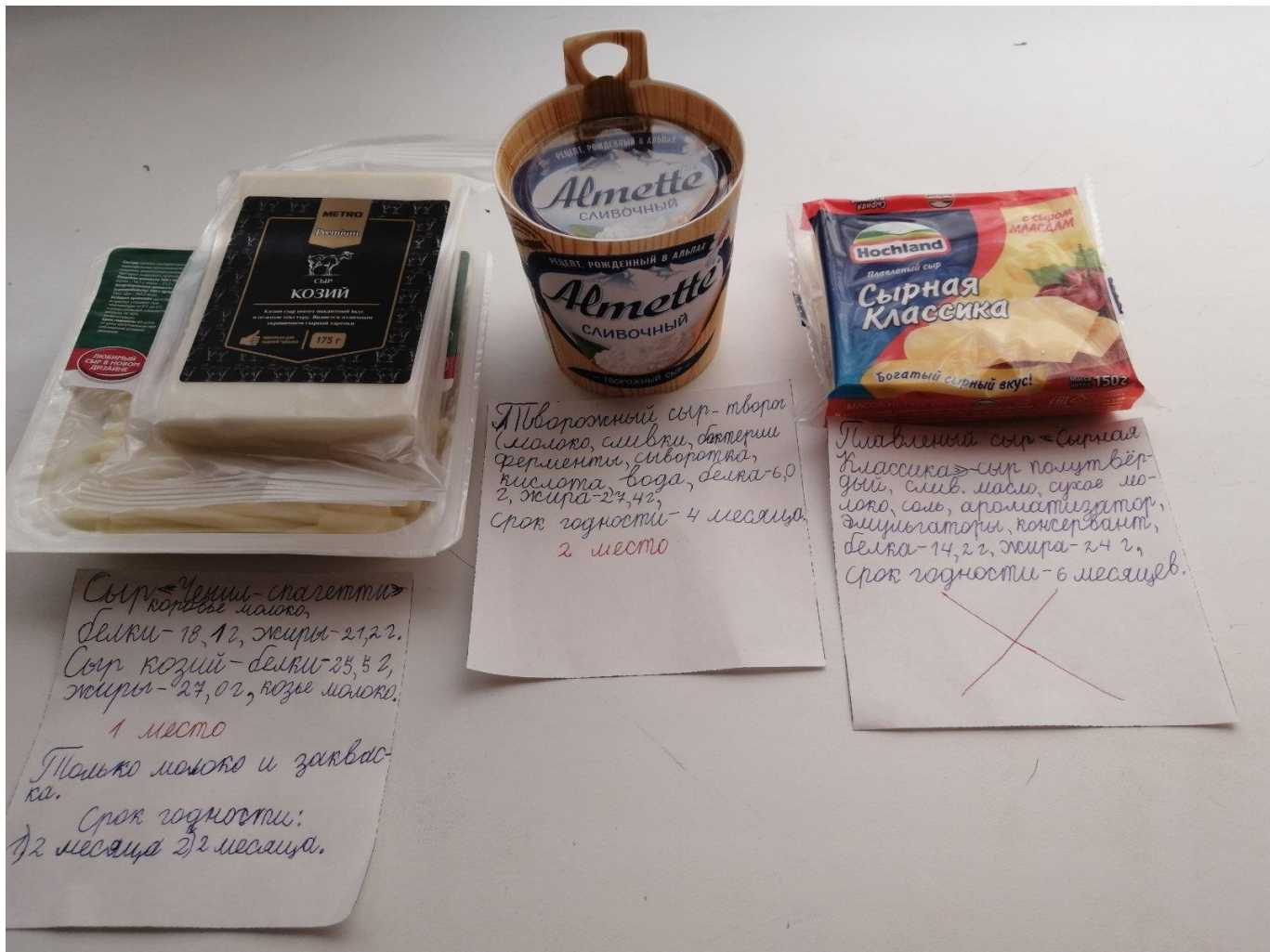
## Приложение №2 — Пирамида питания



### Приложение №3 — Сравнительный анализ состава сыра







Сыр «Чеддер-спагетти»  
 коровье молоко,  
 Белки-18,1г, жиры-21,2г.  
 Сыр козий-белки-25,5г,  
 жиры-27,0г, козье молоко.  
 1 место  
 Пастеризованное молоко и закваска.  
 Срок годности:  
 12 месяцев 22 месяца.

Творожный сыр-творог  
 (молоко, сливки, бактерии  
 ферменты, сыворотка,  
 кислота вода, белки-6,0  
 г, жира-27,4г,  
 срок годности-4 месяца.  
 2 место

Плавленый сыр «Сырная  
 классика» сыр полутвёр-  
 доый, слив. масло, сухое мо-  
 лoko, соль, ароматизатор,  
 эмульгаторы, консервант,  
 белки-14,2г, жиры-24г,  
 срок годности-6 месяцев.  
 X

## Приложение №4 — Сравнение компонентов буррито с пирамидой питания



## Приложение №5 — Пример буклета



