

ТОГБОУ СПО «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»

Конкурс творческих работ «Инновации в здоровом питании»

*«Фаст-Фуд» -
быстрый путь в никуда*

Выполнила:

Гамалюк Юлия Юрьевна

студентка технологической группы №3

Научный руководитель: Иванова Г.Е.

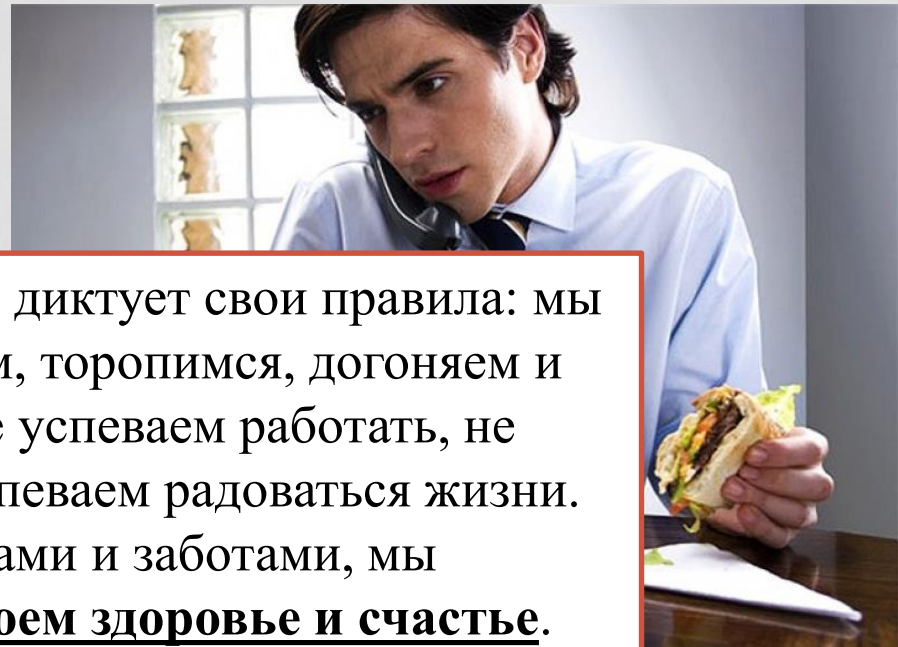
преподаватель специальных дисциплин

Колледж торговли, общественного питания и сервиса

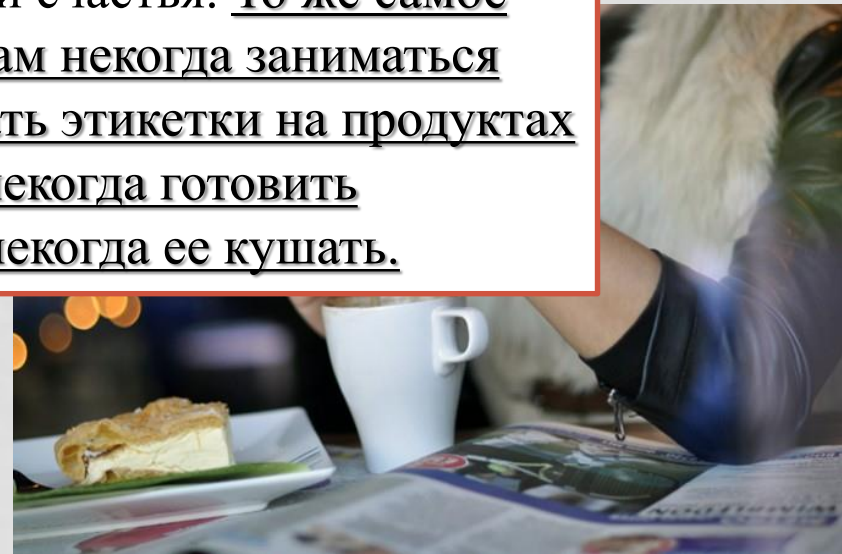
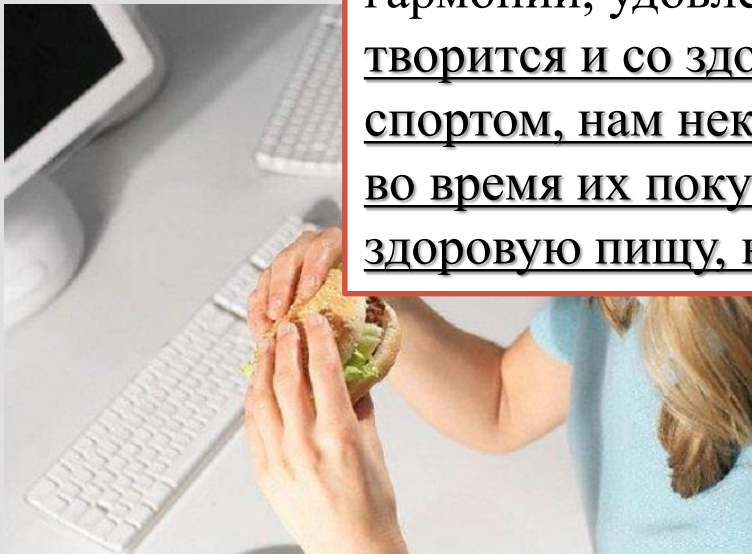


**Осторожно !!!
Фаст-Фуд!!!!!!**



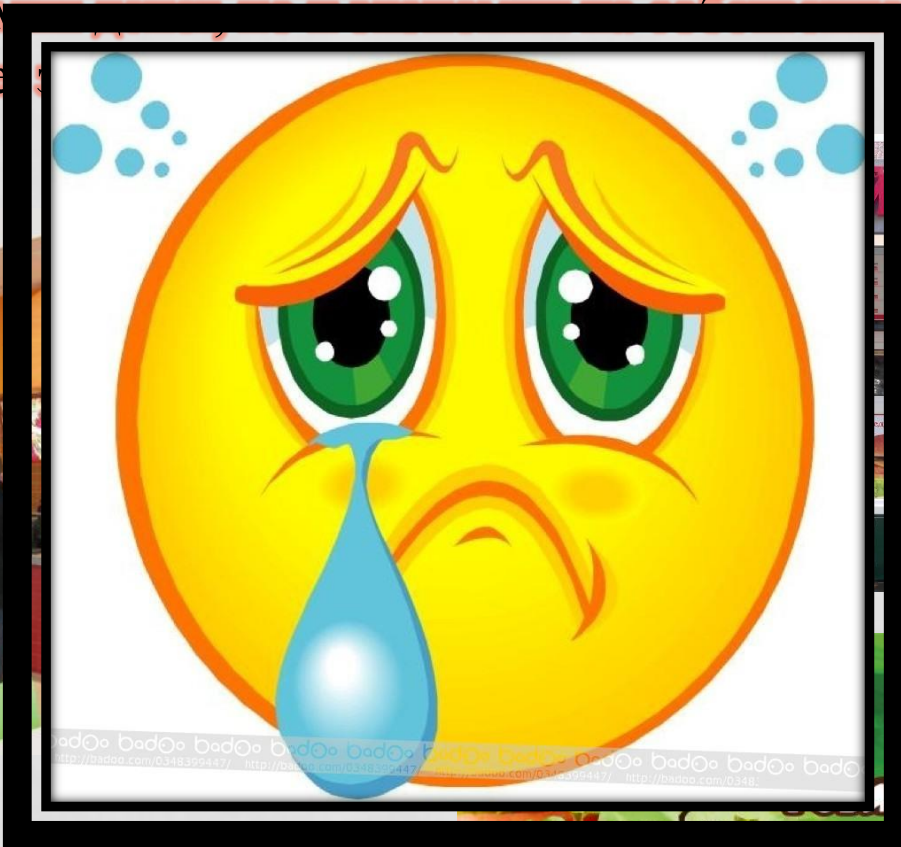


Современная ритм жизнь диктует свои правила: мы все время куда-то спешим, торопимся, догоняем и все равно не успеваем, не успеваем работать, не успеваем отдыхать, не успеваем радоваться жизни. Занимаясь срочными делами и заботами, мы забываем о главном: о своем здоровье и счастье. Но, опять же, стремительная гонка за временем не позволяет нам даже приблизиться к ощущению гармонии, удовлетворения и счастья. То же самое творится и со здоровьем: нам некогда заниматься спортом, нам некогда изучать этикетки на продуктах во время их покупки, нам некогда готовить здоровую пищу, нам даже некогда ее кушать.



Актуальность

«Первооткрыватели» еды быстрого приготовления очень четко уловили тенденции современного мира и, наверное, представить себе не могли, что фаст-фуды (в английском языке «фаст» - быстрый, «фуд» - еда) очень скоро превратятся в места скопления в поисках не только экономии времени, экономии денег, но и в ущерб здоровью и, что самое страшное...







**ЧИПСЫ
СУХАРИКИ
ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ**



Возвращаясь к фаст фуду, гамбургерам и чизбургерам, следует отметить, что с наплывом в Россию всех этих продуктов быстрого приготовления на рынке появилась продукция фармацевтических фирм, предлагающих средства от желудочно-кишечных заболеваний. Возможно, это происходит потому, что употребление одной продукции создает спрос на другую.

Фастфуд (англ. *fast food*, быстрое питание) — класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить и предоставить клиенту. Термин «фастфуд» был впервые введён в словаре *Marriam-Webster* в 1951 году.

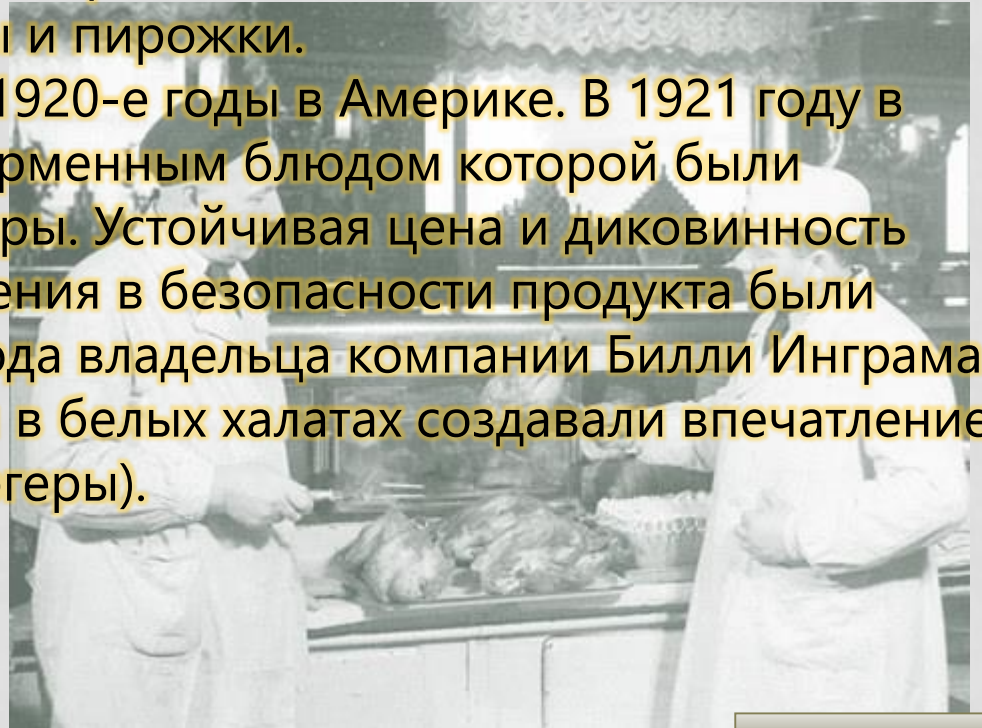


История быстрого питания...

Быстрое питание было известно ещё в Древнем Риме . В каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Одним из популярных блюд были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом (прототип итальянской пиццы). В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления.

В Индии и Европе были популярны различные лепёшки, а в дореволюционной России блины и пирожки.

Индустрия фастфуда возникла в 1920-е годы в Америке. В 1921 году в Канзасе открылась компания, фирменным блюдом которой были диковинные в то время гамбургеры. Устойчивая цена 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).



Развитие сети McDonald's также показывает распространение фастфуда. В 1956 году в США было 14 ресторанов McDonald's, а в 1990 году — 11800. Сейчас у корпорации McDonald's больше 30000 ресторанов в 119 странах мира.

В последнее время, после кампании борцов за здоровое питание, призывающих бойкотировать фастфуд, продажи в США и других развитых странах стали сокращаться.

В истории России тоже не обошлось без фаст фуда. Ещё несколько сотен лет назад на улицах городов продавали пироги, блины, сладости, мёд, сбитень и другие лакомства. Тем не менее, в прошлом блюда фаст фуда готовили из натуральных продуктов, не сдабривая их усилителями вкуса и ароматизаторами: их тогда просто не было, как не было и рафинированного сахара. Так что фаст фуд прошлого роднит с современным только то, что поесть предлагалось быстро, как и сегодня. К тому же тогда это всё-таки в большинстве случаев было дополнением к домашней еде.

Сегодня ситуация изменилась, и фаст фуд – это стремительно растущая индустрия, в которой крутятся миллиарды долларов, а количество потребителей исчисляется миллионами.



О фаст-фуде в России

В России производители фаст-фуда с каждым днем ловят в свои торговые сети все больше вечно занятых и вечно ленивых. Раньше трапезничали на Руси долго и с удовольствием. Сейчас примерно через час после посещения Макдоналдса для всех и каждого чувство тяжести в желудке сменяется в лучшем случае острым приступом голода, в худшем – изжогой. Передвижные закусовые с ласковыми названиями “Крошка – картошка” и “Теремок»… Выглядит эта национальная гастрономическая идея просто и красиво, опять же пахнет русским духом. Только вот с непривычки весьма затруднительно

зольствие от полусырой
ло аппетитными начинками.
анчивается столичная
ст-фуда. В 2001 году его объемы
примерно в 300 миллионов в
е к 2012-му россияне готовы
ь гамбургеров на 1,5 млрд.



Влияние на здоровье фаст фуд

Все врачи и диетологи едины во мнении, фаст-фуд бывает двух видов: вредный и очень вредный. Питаться им регулярно никак нельзя, а лучше избегать вообще.



Быстрое питание фаст-фуд наносит серьёзный вред здоровью человека. Вред этот прежде всего ожирение, которое несёт ряд серьёзных проблем со здоровьем:
сердечно сосудистые заболевания,
заболевания пищеварительного тракта,
риск развития рака молочной железы,
нервные заболевания, онкология.





Главная проблема быстрого питания это избыток калорий, содержание большого количества жиров и отсутствие витаминов!!!



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Почему нам так нравится «быстрая» еда? Весь секрет в глутамате натрия. Наш язык различает четыре разных вкуса – это сладкий, горький, кислый, соленый.

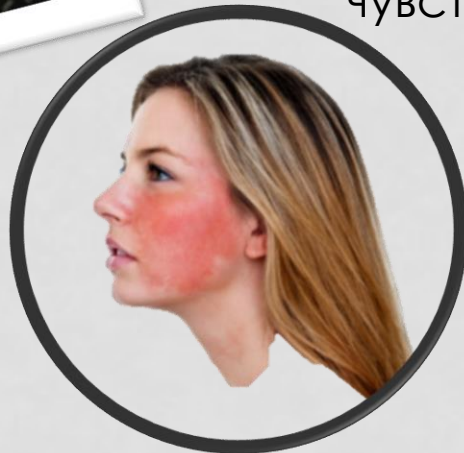


Но есть еще один. Это пятый вкус - вкус глутамата натрия. Как ни странно, эта пищевая добавка действует на человека сильнее всего. Глутамат натрия действует на весь язык равномерно. Поэтому еда с глутаматом и кажется вкуснее обычной.



Большая доза глутамата может быть опасной. В высоких концентрациях такая добавка может спровоцировать повышенную возбудимость головного мозга.

У некоторых людей глутамат натрия может вызвать аллергию. Симптомы проявляются уже через 15 минут после еды и длится обычно 2-3 часа. Это удушье, покраснение лица, сыпь по всему телу и высокая температура.



Внимание: Глутамат натрия (E-621) или глутамат натрия— пищевая добавка, предназначенная для усиления вкусовых ощущений, за счёт увеличения чувствительности вкусовых рецепторов языка. При частом употреблении возможна постепенная утрата вкусовых ощущений из-за постепенного атрофирования вкусовых рецепторов.



Много вредных добавок среди красителей, потому как сами красители по большей части являются 100% синтетическими веществами. Здесь нужно быть внимательным - некоторые красители опасны или просто вредны! В частности, запрещены: E121 и E123.

Наиболее вредными можно считать консерванты и антиокислители. Консерванты нарушают биохимические реакции, как следствие в среде, в которой присутствует такой препарат жизнь становится невозможна и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи.



Если в человеческий организм попадёт большая доза консервантов, то последствия могут быть очень печальными!!!

Список самых вредных продуктов фаст фуда



Картофель

ФРИ





ХОТ-

ДОГ



Гамбургер



ШАУРМА





ЧИПСЫ



Осторожно , фаст-фуд!!!(видеофрагмент)

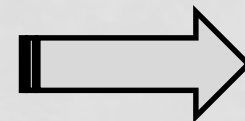


Российский фаст-фуд!!!



Российский фаст-фуд!!!

Российский фаст-фуд!!!



Российский рынок общепита в последние годы развивается особенно активно. Ежегодный прирост в среднем составляет 15-20%. В результате рынок входит в число мировых лидеров и привлекает международных операторов. 90% от всех заведений общественного питания в России - это предприятия фаст-фуда. В США на них приходится 39%, а в Китае - 23%. Во многих развитых странах потребители переходят на «здоровое» питание, в России, наоборот, популярность fast-food только растет.



Согласно прогнозам экспертов, ресторанный рынок в 2015 г. вырастит еще на 30%. Фаст-фуд составит 80% от общего объема. Электронный журнал МоллыRu проанализировал текущую ситуацию на рынке и определил пятерку лидеров:

- McDonald's. Первый ресторан открылся в 1990 году. Сегодня в 59 российских регионах работает 337 заведений.
- Subway развивается исключительно по франчайзингу, что позволило открыть рекордное число ресторанов - 450.
- KFC вышел на российский рынок в 2005 году под брендом «Ростик'с KFC». Сеть наращивается и собственными силами, и по франчайзингу. В октябре 2012 г. открылся 200-ый ресторан.
- Крошка-Картошка - лидер фаст-фуда среди российских компаний. Первая точка открылась в 1998 году, сейчас работает 300 заведений.
- Sbarro присутствует в России с 1997 года. Эксклюзивная франшиза принадлежит «Г.М.Р. Планета Гостеприимства». В российскую сеть входит 80 ресторанов, 20 из них работают в Москве.



По данным аналитиков, **вскоре Россия может отобрать у Америки пальму первенства.** Дело в том, что по темпам роста сегмента фаст-фуда мы значительно опережаем все прочие страны. И дальше будет больше, уверены эксперты.

Бум **фаст-фуда** в России предсказывают аналитики компании **Euromonitor International.**

По их оценкам, в 2010 году подобные заведения заняли **60 процентов** ресторанного рынка России.

Дальше – больше. В 2015 году российскому фаст-фуду предсказан 29-процентный рост.

В итоге подобные заведения займут 64 процента ресторанного рынка, одновременно обеспечив 84 процента роста рынка в целом.





Представленность сетевых фаст-фуд ресторанов в некоторых городах России, шт

Источник: РБК.research



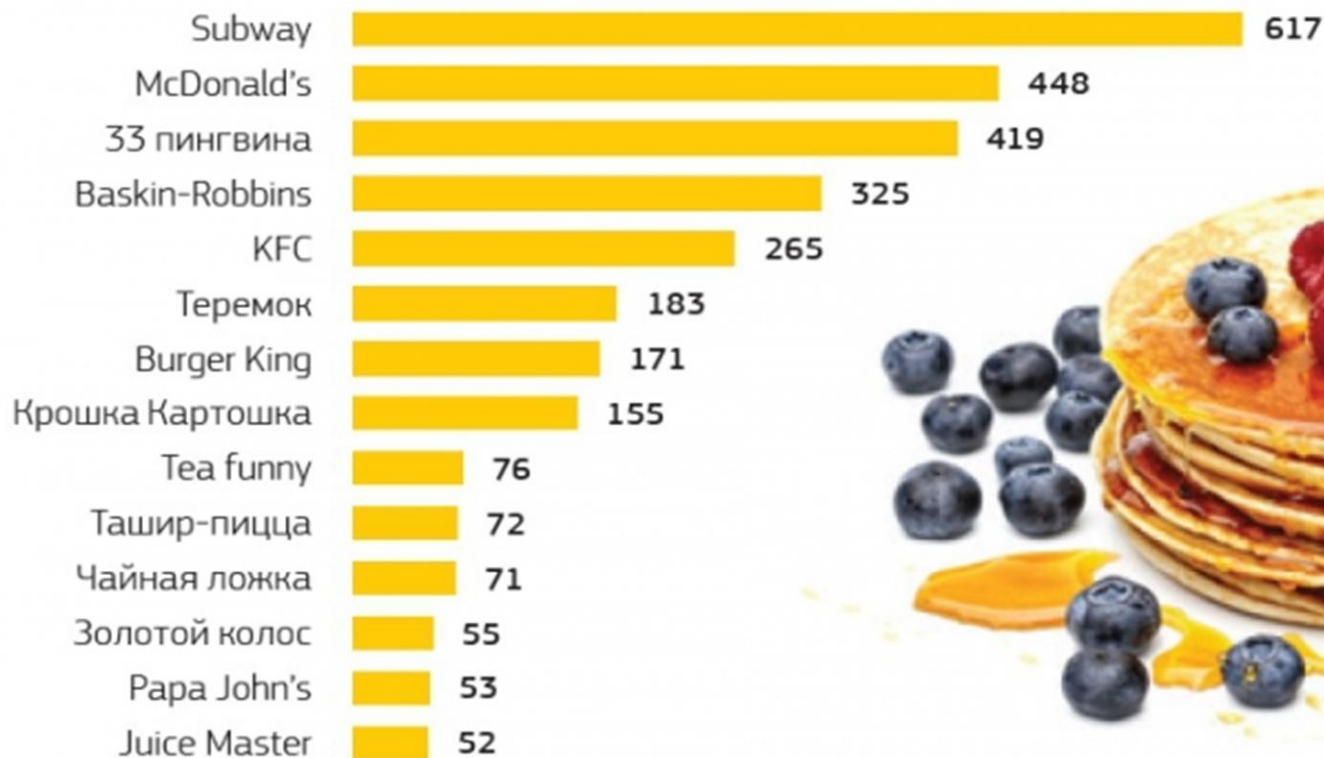
Цена не оправдывает здоровье!

Фаст-фуд как раз отвечает на два главных требования городского человека – **быстро и дешево.**

Получается, что на 12% жителей России, которые проживают в Москве и Санкт-Петербурге, приходится 44,4% всех сетевых ресторанов быстрого питания. Оставшиеся 56,6% фаст-фуд заведений обслуживают 88% жителей страны!

Крупнейшие сетевые фаст-фуд рестораны
по количеству заведений на территории России, шт

Источник: РБК.research



Сегодня крупнейшие сети фаст-фуда обратили свой взор именно на региональные центры с количеством населения от 500 тыс.людей, поскольку там сконцентрировано наиболее платежеспособное население страны.

Каждый год в среднем открываются по 36 ресторанов фаст-фуда.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

1. Согласно проведенному опросу среди 50 студентов было выявлено, что все **100%** опрошенных употребляют **продукты фаст фуда.**

На вопрос «**Как часто Вы употребляете Фаст Фуд?**» 30 человек (60 %) ответили- ежедневно, 15 человек (30 %) – несколько раз в месяц, и 5 человек (10 %) ответили, что стараются есть фаст-фуд как можно реже.

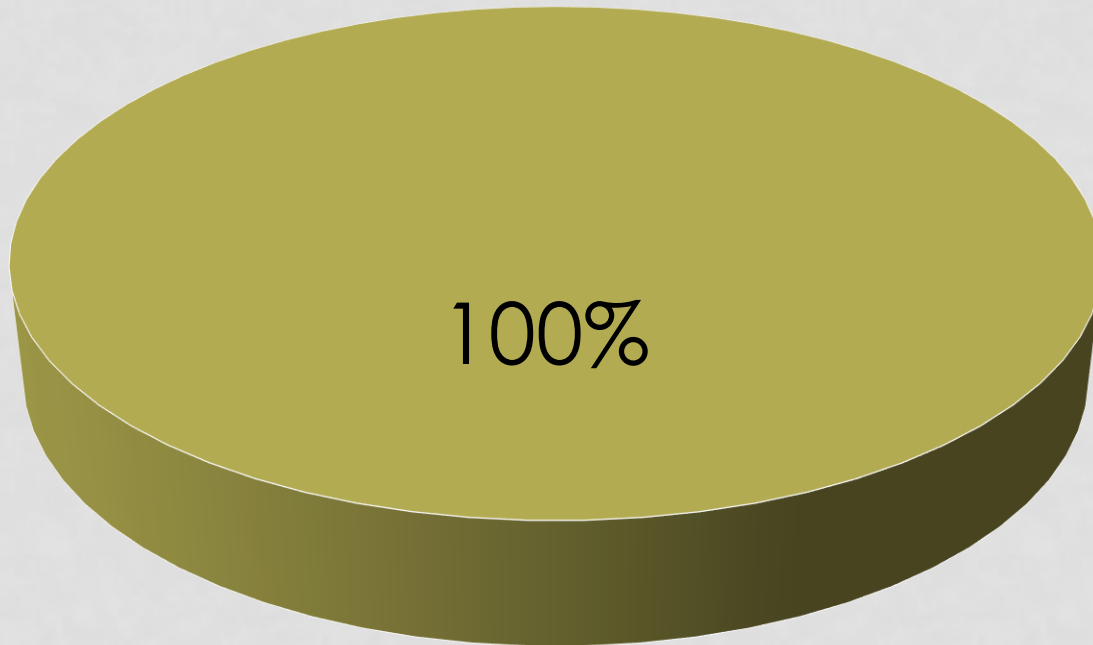
На вопрос «**Ваше отношение к фаст фуду?**» ответы были следующие: «люблю»- ответили 80% опрошенных, «мне все равно, что есть» - 10% и «предпочитаю есть домашнюю еду» - 10 % опрошенных.

Вопрос «**Знаете ли Вы о вреде фаст фуда?**» показал, что большинство опрошенных 90% знают о вреде фаст фуда, но все равно продолжают его есть, и 10 % никогда не задумывались об этом.

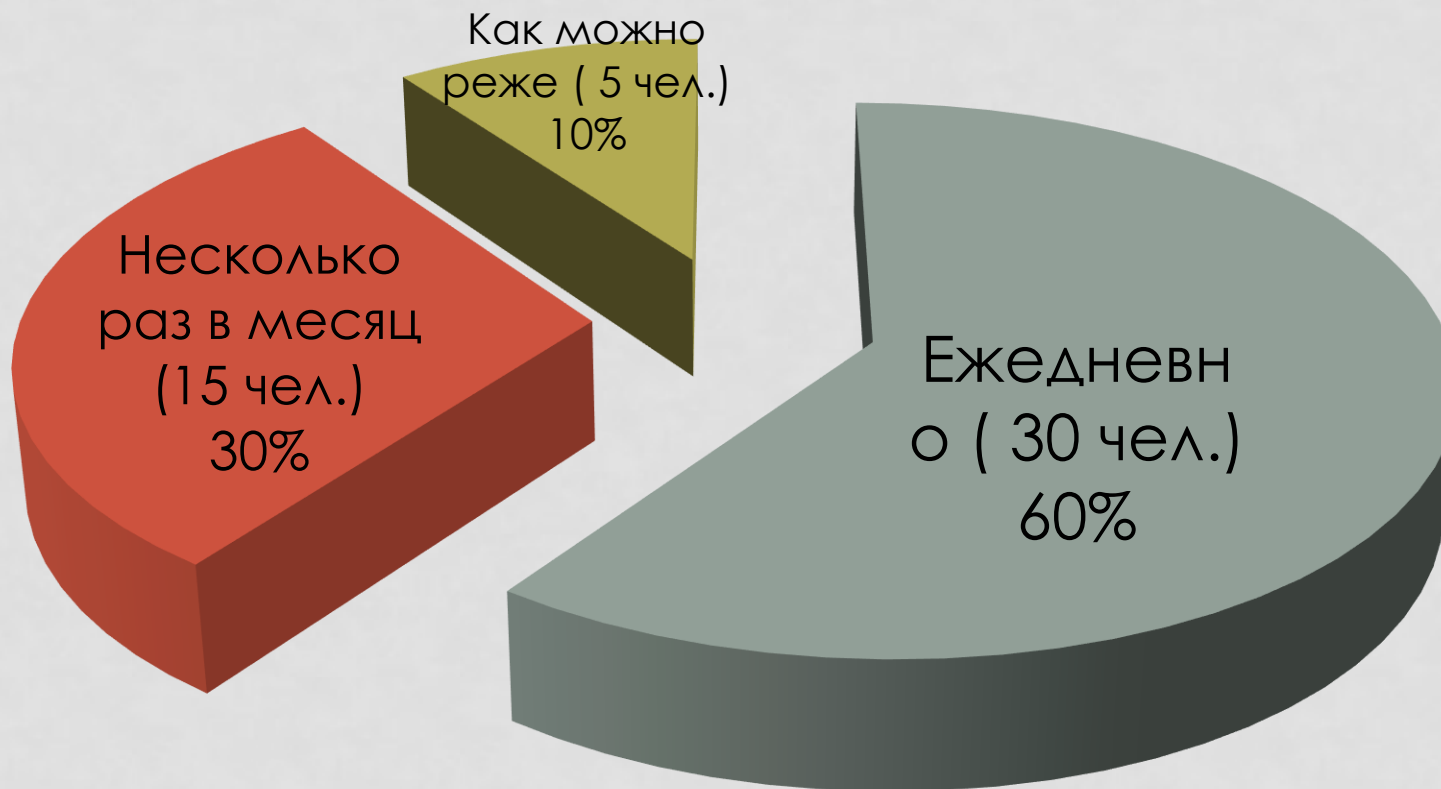
Вопрос «**Какие продукты из категории фаст фуд Вы едите чаще всего**» выявил наиболее популярные продукты фаст фуда среди опрошенных:

Опрос среди 50 студентов

- Употребляют продукты фаст-фуда

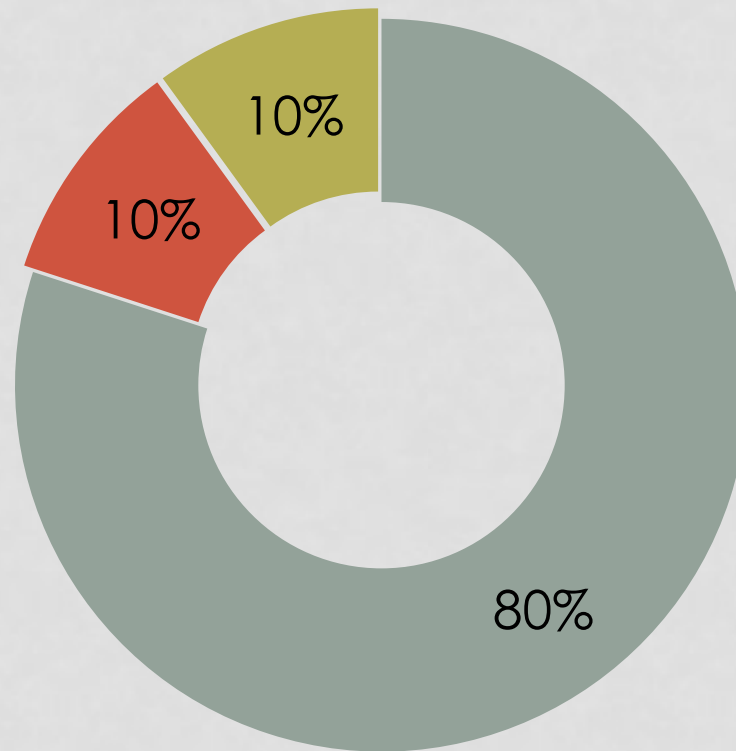


Как часто употребляете фаст-фуд?



Ваше отношение к фаст-фуду?

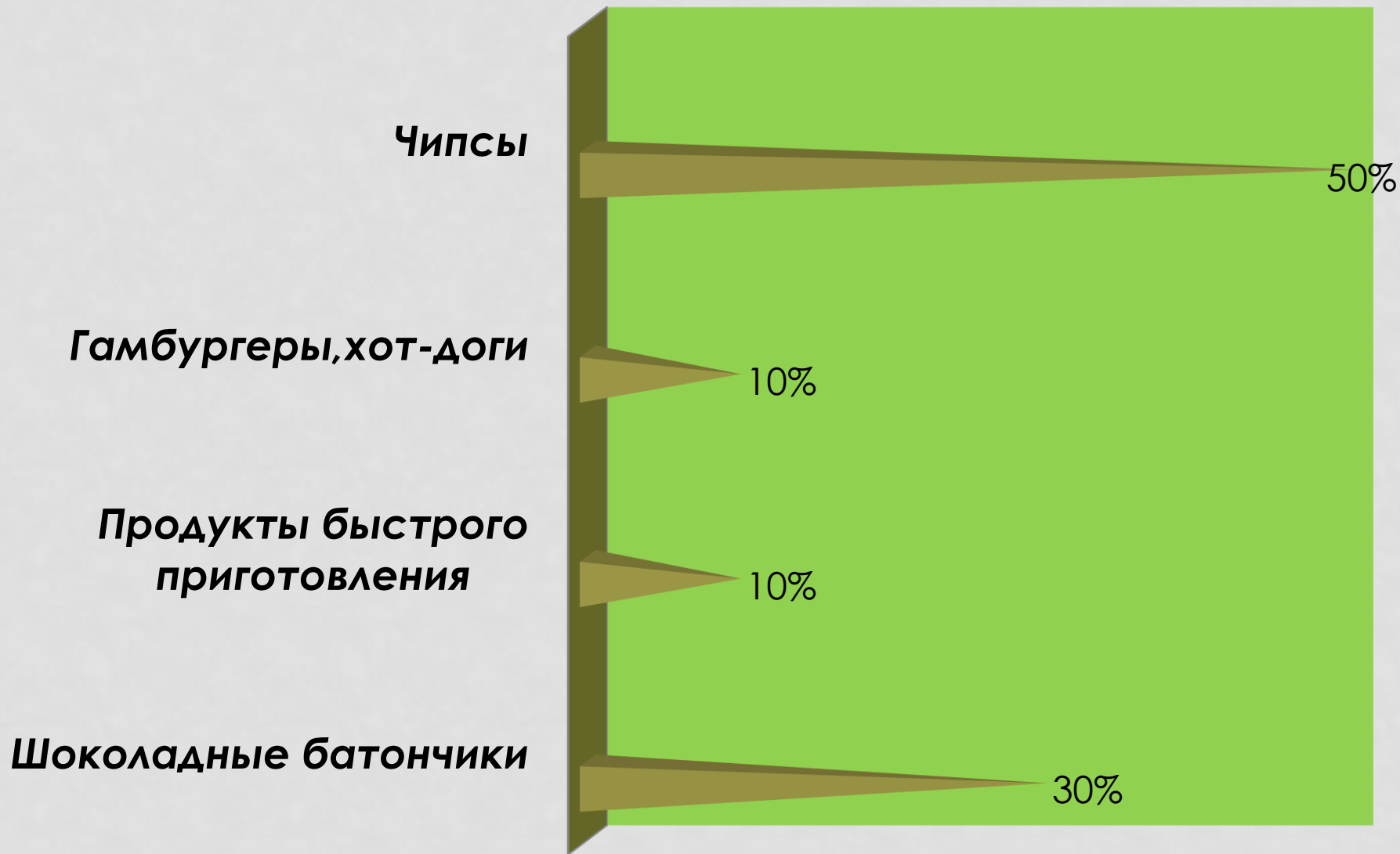
- "Люблю"
- "Мне всё равно, что есть"
- "Предпочитаю есть домашнюю еду"



Знаете ли Вы о вреде фаст-фуда?



Часто употребляемые продукты фаст-фуда



На основе полученных данных в результате проведенного опроса, мы получили 4 категории наиболее часто употребляемых продуктов фаст фуда. Изучим их более тщательно.

Для начала изучим состав данных продуктов.



р-н, с. Детчино, ул. Московская, 77. Изготовлено: Россия, 107143, г. Москва, ул. Пермская, влад.1.
Картофель хрустящий «Московский картофель»
«СО ВКУСОМ ЛУКА И СМЕТАНЫ»
Состав: картофель, масло растительное, ароматизатор «Сметана и лук» (соль, порошок лука, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), сыворотка молочная сухая, сахар, декстроза, лактоза, мальтодекстрин картофельный и кукурузный, зелень петрушки сушеная, антислеживающий агент – диоксид кремния, специи и травы, стабилизатор гуммиарабик, регулятор кислотности – фосфат калия, натуральные красители – каротины, натуральные и идентичные натуральным ароматические вещества). Хранить при температуре не выше 20°C и относительной влажности воздуха не более 75%. Масса нетто 70 г.

РЕСЕЙДЕ ЖАСАЛҒАН «РУССКИЙ ПРОДУКТ» Ашық акционерлік қоғамы. Ресей, 249080, Калужск обл., Малоярославецкий а-ны, Детчино с., ул. Московская көш., 77. Ресей, 107143, Мәселе к., Пермская көш. «Мәскеу картопы» «ПЯЗ БҒН КАЙМАК»



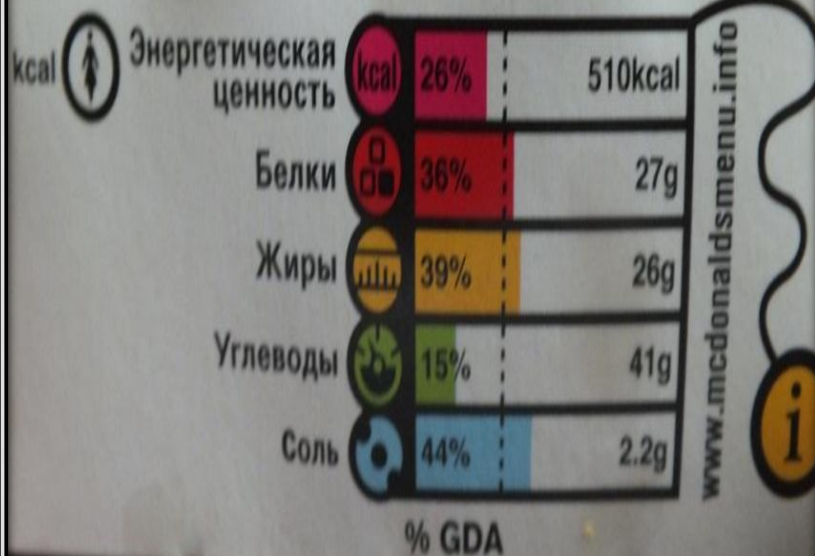
В пакете чипсов массой 100г содержится 528 ккал, т.е. четверть от суточной нормы человека, при этом данный продукт не несет ничего полезного для организма, кроме «пустых калорий» и ненужной химии. Злоупотребление чипсов и прочих аналогичных снэков ведет к ожирению, нарушению работы всех систем ЖКТ.

К следующей группе относятся большая часть продуктов фаст фуда – это всевозможные гамбургеры, сэндвичи, шаурма, хот-доги, различные пирожки и т.д.

Основной недостаток этих продуктов – это повышенная калорийность. Основа этих продуктов – это пшеничная булочка, состоящая из простых углеводов и мясной компонент (котлета, сосиска и т.д.), который состоит из мяса не самого лучшего качества и/или сои, жира, и большого количества специй, и хим. добавок



БИГ МАК



Из информации на упаковке видно, что калорийность одного гамбургера составляет 510 ккал.

Следовательно один обед в Макдональдсе состоящий из 1 гамбургера (510 ккал), 1 порции картофеля фри (475 ккал) и стакана кока-колы (126 ккал) равен 1111 ккал, что является половиной от суточной нормы необходимых человеку калорий! Но в виду того, что данные продукты состоят из простых углеводов и не содержат клетчатки, у человека в скором времени снова возникает чувство голода. Отсюда вывод – употребление продуктов данной группы фаст-фуда приводит к перееданию, а следовательно к проблемам с лишним весом и нарушению функций щитовидной железы.

К следующей группе продуктов фаст фуда относятся продукты быстрого приготовления. Разберем состав лапши быстрого приготовления.



ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (НА 100г):

КАЛОРИЙНОСТЬ	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ
455ккал	19г	9г	62г

Энергетическая ценность: 1905кДж

Состав:

Лапша: пшеничная мука в/с, пальмовое масло, модифицированный крахмал, соль, пищевая добавка эмульгатор (сорбит, соевое масло, лецитины), клейковина, комплексная пищевая добавка «премикс» (карбонат калия, гуаровая камедь, полифосфат натрия, рибофлавин) экстракт-приправа (сахар, экстракт дрожжей, растительный протеин, лук, порошок соевого соуса), сушеная ламинария (порошок), лук сушеный, краситель «бета-каротин».

Бульон-приправа: соль, усилитель вкуса (глутамат натрия), бульонная основа (порошок бульона из курицы, соус соевый, перец

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (НА 100г):

КАЛОРИЙНОСТЬ	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ
455ккал	19г	9г	62г

Энергетическая ценность: 1905кДж

Состав:

Лапша: пшеничная мука в/с, пальмовое масло, модифицированный крахмал, соль, пищевая добавка эмульгатор (сорбит, соевое масло, лецитины), клейковина, комплексная пищевая добавка «премикс» (карбонат калия, гуаровая камедь, полифосфат натрия, рибофлавин) экстракт-приправа (сахар, экстракт дрожжей, растительный протеин, лук, порошок соевого соуса), сушеная ламинария (порошок), лук сушеный, краситель «бета-каротин».

Бульон-приправа: соль, усилитель вкуса (глутамат натрия), бульонная основа (порошок бульона из курицы, соус соевый, перец

Пшеничная мука в/с не содержит клетчатки, следовательно очень быстро усваивается и в скором времени возникает чувство голода. Пальмовое масло содержит насыщенные жиры. Способность жирных кислот повышать уровень холестерина в крови и провоцировать развитие атеросклероза, тромбоза сосудов, заболеваний сердца, ожирения делают пальмовое масло неприемлемым продуктом в питании человека любого возраста. Модифицированный крахмал противопоказан при ряде заболеваний, поэтому производители обязаны указывать его наличие в продуктах.

К следующей группе фаст фуда относится шоколад и различные шоколадные батончики. Рассмотрим состав одного из них.



Основа любого шоколада – это сахар. К примеру шоколадный батончик весом 55 грамм содержит 27,5 грамм сахара. Учеными давно доказан вред, наносимым большим количеством сахара на организм человека. Жиров в «Сникерсе» — 15,3 г, это 18% от рекомендуемой суточной нормы. Кроме того, в составе батончика 6,4 г насыщенных жирных кислот.

281 ккал «Сникерса» обеспечит 15% от средней суточной нормы для мужчин. Но если этот батончик — лишний, то это означает 1967 ккал сверх нормы в неделю, или 14 кг лишнего веса всего за год.

В связи с этим мы разработали список продуктов заменяющих фаст - фуд и рекомендации по питанию для студентов.

Рекомендации для студентов.

- Прежде всего сократить, а лучше и вовсе исключить из своего рациона, продукты категории фаст фуд.
- Для перекуса вместо чипсов и шоколада использовать свежие фрукты или сухофрукты. Отличная замена картофельным чипсам – сушеные яблоки.
- Если все таки решились купить продукты фаст фуда, внимательно изучайте этикету, избегайте большого кол-ва различных добавок.
- Не покупать никогда еду на улице, велик риск отравления.
- Запомните, что полноценный домашний обед не заменит никакой фаст фуд. Главная рекомендация – это питаться дома домашней едой, а не на улице, на бегу есть непонятно что.

Продукты заменяющие фаст-фуд.

- 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).
- Шаурму можно приготовить дома самим из качественных продуктов.
- 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
- Вместо чипсов и прочих снеков для перекуса можно использовать орехи.





Почему же фаст-фуд так привлекателен и как защитить свой организм???



#21561700

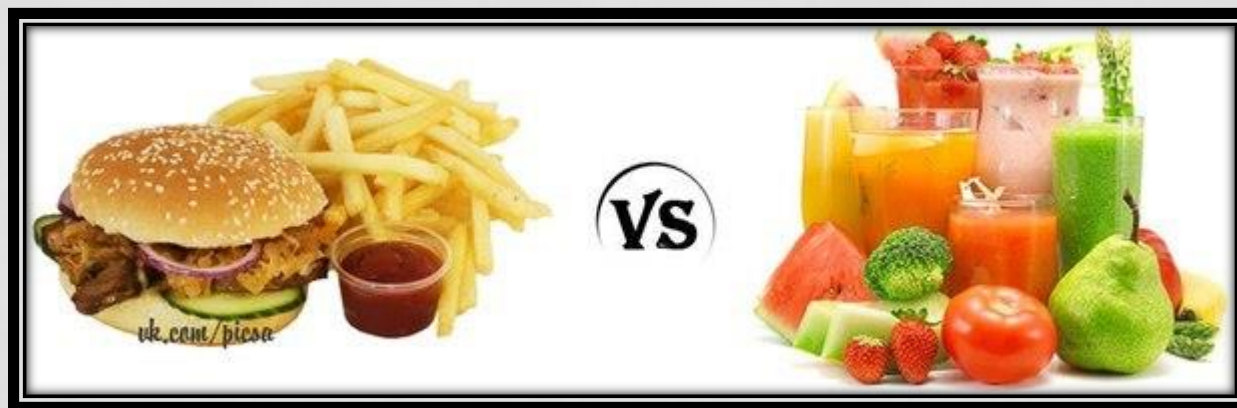


PRF00597 [RF] (c) www.visualphotos.com

Фаст-фуд - это наркотик для нашего организма, к нему легко привыкнуть. Порой нам бывает лень приложить немного усилий, чтобы сделать красивый салат или что-нибудь ещё.

Фаст-фуд привлекает даже своим видом: аппетитная картошечка и сладкая кока-кола. Сильнее всего вредят добавки, не меньше вреда наносят и красители...

Но мы можем защитить свой организм. Вам нужно выпить стакан молока и позаниматься любым видом спорта несколько часов. Занятия спортом – движение – сжигают лишние калории и возвращают вам бодрость духа. В другой раз подумайте: нужно ли отравлять свой организм? Гораздо приятнее и полезнее: каждое утро делать зарядку и есть только здоровую пищу.



Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?



✓ ПОМНИ!!!!!!!!!!!!

Здоровье - не всё. Но всё без
здоровья - ничто.



БЛАГОДАРИМ



ЗА ВНИМАНИЕ!!!

Интернет-ресурсы:

- ❖ <http://kupi-franshizu.ru/news/1554-pyaterka-liderov-fast-fuda-v-rossii.html>
- ❖ <http://www.the-village.ru/village/business/cloud/163179-fastfud-v-rossii>
- ❖ <http://franchisinginfo.ru/statya/426/konferenciya-franchayzing-fast-fuda-rossii/>
- ❖ http://www.metod-kopilka.ru/klassnyy_chas_na_temu-23427.htm
- ❖ <https://yandex.ru/images/>
- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=BuHTBG162I0>
- ❖ <http://aniramia.ru/vkusno-bystro-vredno-ostorogno-fast-foo/>
- ❖ <http://kult-obzor.ru/6259-ostorozhno-fast-fud.html>
- ❖ <http://vse-sekrety.ru/107-chem-opasen-fast-fud.html>
- ❖ <http://www.allwomens.ru/3127-vred-ot-fast-fuda.html>