

# Вредность фастфуда

Выполнили ученики 5-  
б класса:


Ахметгареев Михаил,  
Бондаренко Никита,  
Крюков Дмитрий,  
Баймаков Андрей



# Цель и задачи

Цель: узнать чем вреден фастфуд.

Задачи:

- изучить литературу по теме вредности фастфуда
  - узнать сколько калорий в разной еде из фастфуда.
  - узнать какая еда наносит больше вреда
  - узнать чем вредны сахар, соль и добавки в фастфуде
  - сделать проект и рассказать чем вреден фастфуд для 5-б
  - составить памятку о калориях и вредности фастфуда
- 

# Соль в фастфуде

Проблемы:

- Повышенное кровяное давление
- Головные боли
- Боль в сердце
- Нарушение зрения

Норма соли в день – 5 г

Пример:

Биг-Мак 2,3 г соли

Средняя картошка фри 0,55 г



# Пищевые добавки

Натуральные

Синтетические

Пищевая добавка глутамат натрия преувеличивает вкус и запах любых блюд

- ❖ Болезнь печени
- ❖ Болезнь Альцгеймера
- ❖ Проблемы пищеварения
- ❖ Бронхиальная астма
- ❖ Аллергические реакции



## Пищевая ценность и калорийность продуктов фастфуда

Продукт	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
BURGER KING, ванильный коктейль	168 кКал	3,19 г	8,74 г	19,03 г
BURGER KING, гамбургер	261 кКал	14,85 г	10,55 г	25,76 г
BURGER KING, двойной "WHOPPER", без сыра	252 кКал	13,94 г	15,66 г	12,34 г
BURGER KING, двойной "WHOPPER", с сыром	266 кКал	14,47 г	17,06 г	11,92 г
BURGER KING, драники	302 кКал	2,8 г	19,3 г	27,07 г
BURGER KING, картошка фри	280 кКал	3,23 г	12,48 г	35,8 г
BURGER KING, круассан "CROISSAN'WICH" с сосиской и сыром	376 кКал	13,73 г	25,45 г	22,3 г
BURGER KING, круассан "CROISSAN'WICH" с сосиской, яйцом и сыром	308 кКал	12,09 г	21,78 г	14,1 г
BURGER KING, круассан "CROISSAN'WICH" с яйцом и сыром	283 кКал	10,35 г	15,78 г	24,09 г
BURGER KING, куриное филе "CHICKEN TENDERS"	292 кКал	18,2 г	15,25 г	19,19 г
BURGER KING, куриный сэндвич "Original Chicken Sandwich"	286 кКал	12,14 г	14,69 г	23,82 г
BURGER KING, сэндвич "WHOPPER", без сыра	233 кКал	10,74 г	12,84 г	16,75 г
BURGER KING, сэндвич "WHOPPER", с сыром	250 кКал	11,19 г	15,33 г	15,7 г
BURGER KING, французские гренки	349 кКал	6 г	17,74 г	39,81 г
BURGER KING, чизбургер	286 кКал	14,57 г	14,81 г	22,71 г

Самые вредные - это:

- газированные напитки (очень много сахара, вредных красителей и консервантов);
- майонез (очень жирный);
- еда "быстрого приготовления", типа быстро завариваемой лапши и супов (сплошная химия!);
- картошка фри, бургеры ( много калорий, консерванты);
- колбасы и сосиски (официально объявлены ВОЗ канцерогеном).



## Вывод:

Мы выяснили:

- что в основном фастфуд состоит из жиров, консервантов, красителей, соли, майонеза, а также большое количество специй, соусов. Это все вредно для здоровья человека.
- что фастфуд это класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями.
- что основной проблемой вызываемой фастфудом является ожирение, которое способствует развитию различных тяжелых заболеваний



«Надо есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть» – мысль, высказанная Сократом еще до нашей эры, и сегодня не теряет актуальности.

**Будьте здоровы!**

СПАСИБО!

