**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Лицей №121 имени героя Советского Союза С.А.Ахтямова»**

**Советского района г. Казани**

Групповой учебный проект по предмету английский язык

Тема: Фаст-фуд из США

Вид проекта: информационный

Авторы проекта: учащиеся 5 класса Е

Галимуллина Камила

Руководитель: учитель английского языка

Гайнуллина Ю. И.

Казань, 2017

**Введение**

Фаст-фуд за последнее время так прочно вошёл в нашу повседневную жизнь, что без него невозможно представить обычных будней. Раньше это было лишь издержкой мегаполисов, а сегодня паутина сэндвичей с колой расползлась и по небольшим городам. Улицы пестрят вывесками Макдональдсов, Бургер-Кингов, Сабвеев…

Еще в Древнем Риме был свой прототип фаст-фуда, существовали уличные киоски, которые подорвали хлеб и булки с мясными изделиями, также вино, существовали таверны, где продавались готовые запеченные овощи, вымоченный хлеб в вине. В средние века в таких городах как Лондон и Париж существовало множество уличных заведений, которые торговали тортами, пирогами, вафлями, блинами и колбасными изделиями. Подобные заведения были популярны у бедняков, которые не имели жилья с кухней, также это было популярно у несемейных граждан, которым было тяжело готовить только для себя одного.

И сейчас практически в каждой стране есть сети известных ресторанов фаст-фуда. При этом почти все знают, что подобная еда вредна. А о том, в чём именно заключается её пагубное влияние, знают лишь единицы.

**Актуальность** исследования основано на возрастающей популярности еды фаст-фуд и ее влиянии на здоровье человека.

**Цель проекта**: выделить отрицательные и положительные стороны фаст-фуда.

**Задачи проекта:**

1. Дать определение понятия фаст-фуд.
2. Выделить причины использования фаст-фуда.
3. Проанализировать недостатки фаст-фуда.
4. Провести сравнительный анализ в положительных и отрицательных сторонах использования фаст-фуда.

**Объект исследования:** fast-food, как популярная еда.

**Предмет исследования:** fast-food в позиционировании ресторанов быстрого питания.

**Методы исследования:** в работе использован дескриптивный (описательный) и сопоставительный метод.

**Практическая значимость:** материалы данной работы могут быть использованы в пропаганде правильного питания среди школьников, на классных часах.

В качестве материалов для анализа использовались флаеры, рекламные брошюры, меню ресторанов быстрого питания.

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение |  |
| Этапы работы над проектом | 1. Подобрать материал в интернете, использовать флаеры, рекламные брошюры, меню ресторанов быстрого питания. 2. Отсеять только нужную информацию 3. Создать проект, сделать презентацию, плакат 4. Обозначить выводы 5. Защитить проект |
| Продукт проекта | Презентация  Плакат |
| Выводы |  |
| Литература |  |

**Продукт проекта**

**1. Определение понятия fast-food.**

В переводе с английского языка термина **fast-food** означает быстрое питание. Слово fast в английском языке имеет два значение. Как прилагательное: скорый, спешащий, твердый, прочный, быстрый, крепкий и как глагол to fast –поститься (в данном случае это прилагательное - быстрое). Слово food переводится как еда, питание, блюдо. Термин обозначает оптимизированное по своей простоте приготовления, подаче и употреблению пищу.

Появилось быстрое питание в современной форме в США в Канзасе в 1921 году, когда появилась сеть закусочных White Castle, она предполагала экзотические бутерброды под названием гамбургеры, которые отличались очень низкой ценой, до 1940 годов цена была совершенно доступная для всех желающих успокоить свой аппетит, а именно 5 центов.

К концу 40 годов у них появился очень серьёзный конкурент в виде компании Макдоналдс, с этого времени в США вступили в эпоху быстрого питания.

**Petrol stations.** В США фаст-фуд часто расположен на заправочных станциях, здесь можно обнаружить удобные магазины с расфасованными бутербродами, пончиками и горячей пищей.

**Kitchen fast food.** Современные коммерческие фаст-фуды получают уже готовые продукты на высокой степени переработки, кухне в ресторане остается только разогреть, что сокращает затраты на кухню в каждой точке, ингредиенты производятся на одном большом заводе на конвейере, что дает возможность оптимизировать затраты на каждое проданное блюдо.

**Fast food options.** Популярностью пользуются гамбургеры, чизбургеры. Нашли своего покупателя и рыба, и жаренная картошка. Многие рестораны предлагают доставку фаст-фуда, часто может быть даже бесплатная доставка, если заказано чуть больше еды чем стандартная порция.

**2.Секрет популярности фаст-фуда.**

**The secret of the popularity of fast food.**

* Это быстро. Современный ритм жизни заставляет людей делать свои дела быстрее. А такие вещи, как приготовление пищи, отнимает много времени, так нужно сходить в магазин, купить продукты, потратить время на приготовление. У среднего американца нет на это времени. Поэтому большинство из них питается в ресторанах. А развитием drive through, жители Америки могут буквально питаться, не выходя из машины.
* Это дешево. Популярность заведений fastfood, сделало цены на их продукцию низкой и доступной для любого населения Америки. К тому же, известно, что в Америке порции блюда всегда огромные, что позволяет каждому хорошо наесться. Поэтому многие предпочитают покупать блюда быстрого приготовления, особенно те, кто постоянно где-нибудь работает.
* Это комфортно. Заведения fastfood всегда доступны, они расположены в любом месте. Поэтому найти место, чтобы перекусить не составит труда. Вдобавок к этому, можно добавить вежливость обслуживания, скорость приготовления, различные бесплатные бонусы. Все это вызывает огромный спрос на продукцию фастфуда у местного населения Америки.

Добавим сюда агрессивную рекламу на телевидении, рекламные щиты на улицах городов обещают вкусные гамбургеры по недорогой цене, охлажденную кока-колу, мороженое. Рестораны быстрого питания ориентируются прежде всего на семейных посетителей с детьми, для которых имеются свое меню с игрушками.

**3. Минусы фаст-фуда**

У американского фаст-фуда есть свои недостатки, и самый главный из них, это глобальное ожирение населения. Дело в том, что химический состав блюд fast-food содержит вредные для человека компоненты, а некоторые производители добавляют туда специальные примеси, которые вызывают у человека еще большую жажду к еде. Вот почему, все гамбургеры всегда кажутся такими вкусными.

Нами было проанализировано меню и состав блюд в ресторанах быстрого питания. Исходя из этого, мы пришли к следующим результатам:

* Жиры и транс-жиры входят в состав любой быстрой еды и большинства полуфабрикатов.

По поводу последних можно сказать, что транс-жиры представляют собой разновидность ненасыщенных жиров, производных от производства маргарина и масла. И, всё бы ничего, но это химическое соединение не содержит в себе ничего натурального, соответственно и нам с вами оно не очень полезно. Сегодня транс-жиры можно отыскать в составе молочных жирных и мясных продуктах, правда, там они содержатся в небольших количествах. Но, вот для производителей фаст-фуда их синтезируют в больших концентрациях, так как такие транс-жиры гораздо выгоднее использовать, чем натуральные компоненты. Фаст-фуд использует транс-жиры в гамбургерах, на них жарят чипсы и картошку фри.

* Консерванты

Человечество забыло о тех временах, когда единственными вариантами консервантов были сахар, соль и перец. Изобретение ненатуральных консервантов хотя и позволило продлить срок годности многих продуктов, но мы от этого не стали здоровее.

В составе еды из фаст-фуда опасных консервантов действительно много. А, как бы иначе могли подолгу храниться и не черстветь булочки для бургеров, котлеты? Но, сохранность продукта ещё не говорит о его безопасности и пользе, поэтому, чем дольше может храниться продут с консервантами – тем он опаснее для нас с вами. Ведь, в нём нет ничего натурального.

* Усилители вкуса, ароматизаторы и красители.

Для того, чтобы булочка с котлетой казались нам такими вкусными, что мы бы захотели повторить свой заказ, владельцы фаст-фуда позаботились о том, чтобы добавить в состав котлеты глутамат натрия. Его добавляют и в соленые сухарики в чипсы, в бульонные кубики, готовые соусы и магазинные приправы. У нас развивается зависимость от глутамата (назовём это пищевой зависимостью) и вам хочется есть вредных продуктов всё больше. Сам же глутамат натрия способствует образованию камней в почках и в желчном пузыре, а также способствует развитию болезням глаз.

**Выводы**

В процессе решения поставленных передо мною задач,я пришла к следующим выводам:

1.Фаст-фуд пришло к нам из США и в переводе с английского означает быстрое питание, что и в совокупности приготовления, подачи и потребления является достоверным.

2. Положительными сторонами фаст-фуда являются:

* При быстром ритме жизни, быстрое питание стало большой оптимизацией времени.
* За счет популярности, оптимизации труда, приготовления централизовано – недорогая цена, что позволяет питаться населению с низким уровнем дохода.
* Доступность. Помимо централизованных улиц, рестораны расположены на заправочных станциях, у входа в метро. Это позволяет не соблюдать dress-сode в одежде.

Благодаря добавлению ароматизаторов, соусов, кетчупов блюда приобретают специфический запоминающийся вкус, что позволяет привлечь покупателя повторно.

3.Выявлены отрицательные стороны фаст-фуда:

* За счет большого количества жиров входящих в состав блюд есть большой риск к ожирению.
* Несбалансированный состав жиров, белков, углеводов, наличие консервантов является предпосылкой к нарушению обмена веществ.
* Питание с добавлением острых соусов, входящих в гамбургеры, чизбургеры, при это одновременное употребление большого количества кока-колы способствует развитию многих заболеваний желудочно - кишечного тракта.
* Преобладание мучной продукции не может обеспечить нас нужным количеством витаминов А,С,D, и Е, а также минеральных веществ и клетчатки.

Конечно, если вы очень голодны - мысли о лишнем весе и потенциальном вреде этой пищи могут отойти на второй план, а заветная палатка будет манить вас ароматными запахами и ярким вкусом. Однако если сесть и поразмыслить (только не на голодный желудок), вполне можно найти вкусные и полезные альтернативы для фаст-фуда дома и даже в ближайшем кафе или столовой.

На мой взгляд можно найти вполне полезную альтернативу - это булочка из цельнозернового хлеба с кусочком отварной говядины или куриной грудки с добавлением соуса из горчицы, несладкого йогурта и специй. Отличной альтернативой могут стать салаты с сырыми и отварными овощами.

Фаст-фуд привлекает своей доступностью и насыщенным вкусом, но, задумавшись о его вреде, выделите немного времени и приготовьте вкусный и полезный аналог, который можно взять с собой и отлично перекусить.