

Екологія харчування та фаст-фуд

*Назаренко С.В., методист НМЦ кафедри природничо-математичної освіти ІППО КУ імені Б. Д. Грінченка
Кубай А., випускниця УГЛ імені Т.Г. Шевченка*

У статті йдеться про негативний вплив швидкої їжі й незбалансованого харчування на здоров'я людей.

Постановка проблеми. Історія фаст-фуду бере свій початок ще з давніх-давен. Вже за часів античності швидка їжа користувалася величезною популярністю. У ті часи термін для його визначення використовувався особливий – «термополія». Це, в першу чергу, гарячий хліб, м'ясо, горошок, різні види випічки. Крім того, у Давньому Римі робили навіть страви, дуже схожі на сучасний гамбургер. Це був коржик з яловичини, яку змішували з горіхами, а їли обов'язково з хлібом.

Почалася історія американського фаст-фуду в 1912 році, коли компанія *Horn & Hardart* відкрила першу закусочну фаст-фуду під назвою «Автомат». І хоча перший ресторан швидкого харчування відкрився у Філадельфії більш ніж десять років тому, саме в Нью-Йорку подібний спосіб харчування придбав шалену популярність і зробив революцію у сфері харчування. Більше того, ресторанчик фаст-фуду в Нью-Йорку швидко перетворився на одну з головних визначних пам'яток міста.

Популярною на той час була компанія «Білий замок» («White Castle»), що відкрилася в 1921 році в Канзасі.

Наприкінці 1940-х років у «Білого замку» почали з'являтися конкуренти. Найсерйознішим із них виявилася молода компанія «Макдональдс».

Їх «Макдональдс бразерс бургер бар драйв-ін» із виготовлення хотдогів виявився напрочуд прибутковим.

Зараз у корпорації «Макдональдс» більше 30 000 ресторанів в 119 країнах світу, у той час як у «Білого замку» усього близько 380 ресторанів у США.

Київ є основним центром закладів швидкого харчування. Загалом, у Києві на даний момент працює близько 100 ресторанів швидкого обслуговування. Українську кухню представляють більш ніж 20 помітних брендів: класичні фаст-фуди "Швидко", "Три Товстуна", "Українське Бістро".

Група "Ростик Ресторантс" вийшла на український ринок у 2000 році. На сьогоднішній день

єдиним суперником українського McDonalds є мережа фаст-фудів "Швидко" – з місцевим колоритом, стравами з напівфабрикатів. Судячи з усього, "Швидко" націлилася на перемогу над McDonalds.

Більш ніж 30 % українців щодня відвідують заклади швидкого харчування. Це набагато дешевше ніж, наприклад, харчуватися в ресторанах чи вдома. Ми зберігаємо наш час та гроші, ну а хто ж тоді буде піклуватися про наш організм, про наше здоров'я? Ви ніколи не замислювались над питанням, а що ж ми їмо?

При виконанні практичної роботи «Оцінювання добового раціону харчування» учні 10 класу склали добовий харчовий раціон, аналізували його відповідність критеріям раціонального харчування. Потреби підлітка в енергії складають протягом доби приблизно 2700–2900 ккал.

Режим харчування	Кількість ккал	% від добового
Сніданок	700	27
Другий сніданок	400	12
Обід	1100	40
Вечеря	600	21
Всього	2800	

Треба було скласти раціон харчування, записати результат і оцінити його:

Режим	Назва продукту	Маса, г	ккал	Поживні речовини		
				білки	жири	вуглеводи
Сніданок						
Другий сніданок						
Обід						
Вечеря						

Чи відповідає ваш раціон критеріям раціонального харчування?

Які недоліки має?

Для того, щоб підтвердити думки вчених та дані статистики, було проведено анкетування серед учнів 10-11-х класів нашого ліцею, яке визначило, наскільки молоді віком від 14 до 17 років важливо



дотримуватися правил раціонального харчування. Школярі відповідали на питання (як відкриті, так і з варіантами відповідей). Аналізуючи діаграми за відповідями, можна стверджувати: це свідчить про те, що купуючи продукти харчування, молодь не звертає увагу на користь та екологічність даного виробу, на користь виробникам.

У процесі роботи над даною темою було проведено опитування, яке визначило наскільки молоді, віком від 14 до 17 років, важливо дотримуватися правил раціонального харчування.

1. Як ви розумієте словосполучення «екологічно чисті продукти»?

2. Купуючи продукти харчування, звертаєте увагу на його екологічність?

3. Яку символіку екологічно чистих продуктів ви знаєте?

4. Ви завжди дотримуетесь правил раціонального харчування і ніколи їх не порушуєте, вважаєте важливим дотримуватись їх для збереження здоров'я? (+26)

5. Вважаєте, що дотримуватись правил раціонального харчування важливо, тому намагаєтесь своє харчування привести у відповідність з ним, однак можете їх порушити під час свят, ін.? (+16)

6. Вважаєте необхідним дотримуватись правил раціонального харчування для збереження здоров'я, проте не дотримуетесь їх. Можете собі дозволити з'їсти зайве: багато солодкого, страв фаст-фуду та інших, не дотримуючись режиму харчування? (-16)

7. Не дотримуетесь правил раціонального харчування, так як не вважаєте, що ці правила можуть якимось чином вплинути на здоров'я? (-26)

Перші три питання виявились досить складними. Над першим питанням ліцеїсти думали довше за інші. Тільки деякі учні з 11 класу спромоглися дати відповідь. Це свідчить про те, що підлітки не до кінця розуміють всі екологічні аспекти харчування.

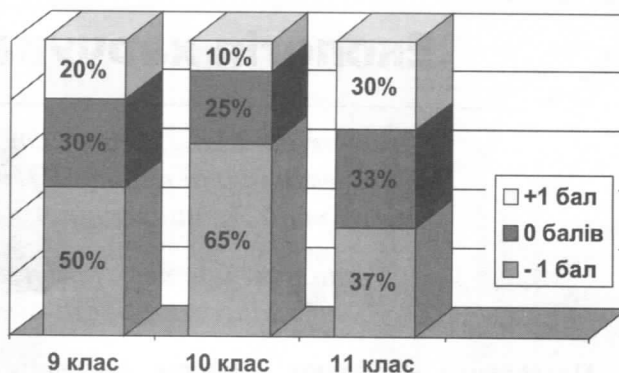
На друге питання всі відповіли позитивно, хоча, звертаючи увагу на перше питання, самі не усвідомлювали змісту.

Третє питання багатьох збентежило. Лише одиниці згадали таку позначку «без ГМО».

Це свідчить про те, що купуючи продукти харчування, молодь не звертає увагу на користь та екологічність даного виробу, на користь виробникам.

Останні чотири питання було оцінено по балах.

Сюди ввійшли відповіді учнів 9-11 класів. На жаль, більшість з них не усвідомлює важливість свого денного раціону для організму. Результат виявився невтішним.



Що все ж собою являє раціональне харчування?

У перекладі з латинської мови «раціон» означає денну порцію їжі, харчування вважається раціональним, якщо воно поповнює енергетичні витрати організму і забезпечує його потреби в поживних речовинах, а також містить усі необхідні для життєдіяльності вітаміни, харчові волокна і т.д.

Харчування в ліцеї



В ідальні представлені різноманітні хлібо-булочні вироби. Звичайно, коли ми поспішаємо на заняття, в нас немає досить часу, щоб сісти та нормально поїсти. Причому більшість дівчат у підлітковому віці свідомо відмовляються від нормальної їжі для того, щоб залишатись завжди стрункими, в той час, як хлопці, незважаючи ні на що, їдять за трьох.

У результаті опитування молоді з'ясувалось, що середня частота відвідування точок швидкого харчування є такою:

- буфет – 5 рази на тиждень;
- кафетерії, мобільні точки – 1 раз на тиждень;
- магазин – 3 рази на тиждень.

Із результатів дослідження видно, що фаст-фуд популярний серед молоді, тому що:

1. Заклади швидкого харчування знаходяться поруч, якщо потрібно швидко перекусити;
2. Доступні ціни;
3. Якість їжі і меню також є важливими причинами.

Іншою причиною може бути і матеріальне забезпечення і середовище, оскільки виховання в

такій атмосфері може стати мотивом до пошуку «гострих» відчуттів у їжі, прагненням не відстати від інших.

Однією з головних причин формування залежності також є особливості психіки підлітка, які роблять його чутливим до харчових добавок. Але в цілому, на жаль, більшість з них не усвідомлює важливість свого денного раціону для організму.

Проблеми утилізації посуду

Технології переробки сміття, що використовуються у нас, недосконалі й неефективні. Тому біля закладів швидкого харчування ми нерідко бачимо гори неприбраного сміття. До того ж ємкості одноразового використання, в яких, безпосередньо, знаходяться продукти швидкого харчування, є небезпечними для нашого здоров'я. Для виробництва пакувальних матеріалів для харчових продуктів використовується полівінілхлорид (ПВХ). При використанні виробів з ПВХ у побуті, навіть при звичайних умовах відбувається виділення вінілхлориду. Вінілхлорид досить швидко виводиться з організму, тому немає нічого страшного в разовому вживанні харчових продуктів в упаковці з ПВХ. Але якщо ви постійно п'єте воду з таких пляшок, їсте продукти, упаковані в матеріалі з ПВХ, то піддаєте своє здоров'я значному ризику.

На тему «Проблеми утилізації посуду» серед старшокласників був проведений тренінг, протягом якого порівняли технології утилізації посуду фаст-фудів України та країн Заходу, обговорили шкідливий вплив посуду фаст-фуду на наш організм, проаналізували даний матеріал та послушали пропозиції щодо покращення утилізації посуду.

Висновки

З результатів дослідження видно, що фаст-фуд популярний серед молоді, тому що:

1. Заклади швидкого харчування знаходяться поруч, якщо потрібно швидко перекусити;
2. Доступні ціни;
3. Якість їжі і меню також є важливими причинами.

– По-перше, можна запропонувати до мінімуму скоротити рекламу закладів швидкого харчування, так як саме під прицілом знаходиться молодь віком від 10 до 18 років. Вони ще не до кінця розуміють шкідливість таких

продуктів харчування. Та до максимуму збільшити ознайомлювальну рекламу про негативний вплив фаст-фуду на наш організм. Таким чином, якщо не діти, то дорослі точно зрозуміють правду та будуть спонукати своїх дітей дотримуватися правил раціонального харчування.

– По-друге, кожного року для учнів старших та молодших класів проводити дослідження на звичних для них продуктах харчування з фаст-фуду (гамбургер, картопля фрі, піца...). Нехай вони на власні очі побачать, що їдять майже не кожного дня.

– По-третє, збільшити кількість сміттєвих баків, так як навіть у центрі Києва на кілька десятків метрів припадає лише один. Таким чином, шкідливі обгортки від продуктів швидкого харчування більше не будуть розкиданими.

Оскільки молоді незрозуміло, що вважати небезпечними продуктами, краще, напевно, все-таки не купувати продукти, в яких внесені харчові добавки. Розумніше покладатися на традиційні, що за багато років перевірені, продукти – надійні джерела вітамінів і мінеральних речовин. Всім любителям картоплі фрі, бігмаків й іншої шаурми варто запам'ятати три простих правила, які пропонують дієтологи:

1. Не їжте фаст-фуд частіше, ніж раз на тиждень. А бажано робити це ще рідше.
2. Найнебезпечніші для здоров'я є жирні і висококалорійні страви (картопля фрі, гамбургери, солодка газована вода).
3. Якщо вдень ви їли фаст-фуд, ввечері обов'язково потрібно поїсти нормально. Не варто йти в ресторан швидкого харчування на голодний шлунок. **Робіть висновки!**

Список літератури

1. <http://www.from-ua.com>
2. <http://www.foodupack.info>
3. Биология в школе, Научно-теоретический журнал, М.: «Школа-Пресс», №7, 2004.
4. Безвредность пищевых продуктов /под ред. Г.Р.Робертса (пер. с англ. Юзенберг М.Б.; под ред. Копелева А.М. – М. – Агропромиздат, 1986. – 287 с.
5. Жукова Г.К. Гигиенические аспекты питания. – Волгоград, 1995. – 96 с.
6. Эйхлер В. Яды в нашей пище. – М.: Мир, 1993.