



Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ивановский промышленно-экономический колледж»

ЦИКЛОВАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ
ЭКОНОМИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА **мастер-класс** **«ФАСТФУД – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?»»**

для студентов профессии
43.01.09 Повар, кондитер



Иваново, 2023

Мастер-класс

«Фастфуд – вред или польза?»

Место проведения: учебно-производственная мастерская.

Цель урока: формирование ясных представлений о продуктах, приносящих вред и пользу организму, об организации здорового питания.

Задачи:

Образовательная: дать информацию о составе продуктов, отнесенных к группе «продуктов быстрого питания».

Развивающая: развить навыков самостоятельности и творческого мышления; уметь видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы и находить решение.

Воспитательная: воспитывать культуру отношения к своему здоровью.

Ход урока

№ п/п	Наименование этапа	Время, мин
1	Организационный этап	3
2	Постановка цели и задач, определение темы	2
3	Актуализация знаний	10
4	Мастер-класс	40
5	Рефлексия	2

Слово преподавателя

Начнем из далека!

Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов.

Какие материалы купите для постройки прочного и долговечного здания?

Крупные и крепкие из природных материалов. Красивые, но не прочные из пластика?

Выбор очевиден!

Почему же для построения фундамента нашего здоровья мы выбираем некачественный материал?

Начинаем разговор о фастфуде.

Говоря о фастфуде, мы почему-то всегда подразумеваем заведения быстрого питания типа «KFC», «Вксно - и точка».

Но на самом деле фаст-фуда вокруг нас намного больше.

Он возник как раз как отражение времени. Скорость! Жизнь на бегу! Еда на бегу! Чем сегодня перекусывают вечно спешившие студенты, подростки?

Чипсы, сухарики, картофель Фри да мало ли еще чего продается на каждом углу

В интернете множество рекламных роликов внушают потребителю, что чипсы, гамбургеры, картофель Фри в какой-то степени — это показатель успешности.

История Fastfood.

Современный Fastfood (фастфуд) ведет свою историю с 1921 года. Именно тогда в Канзасе, США, появилась компания WhiteCastle, фирменным блюдом которой стал гамбургер — диковинное в то время блюдо. Еда была вкусной и стабильно дешевой, вплоть до 1946 года гамбургер стоил 5 центов. Некоторые люди уже тогда стали задумываться, не вреден ли fastfood для здоровья, ведь такое питание было новинкой в те времена. И, чтобы окончательно разубедить всех сомневающихся приверженцев домашней еды, и привлечь их в свое заведение, владелец компании придумал оригинальный маркетинговый ход. Он нанял несколько молодых людей в халатах врачей, которые каждый день обедали в его ресторане. И у людей отпали сомнения — если даже медики питаются подобной пищей, значит, продукт полезен.

В СССР Fastfood впервые появился в 1990 году в Москве, где за первый день его работы работники ресторана обслужили около 30 тысяч человек, причем очередь желающих попробовать «американское чудо» растянулась на несколько километров.

В наше время закусочные и другие заведения типа Fastfood буквально заполонили улицы современных городов и пользуются невероятной популярностью. Гамбургеры и картофель являются самым популярным обедом у студентов и школьников в связи с тем, что эти продукты вкусны, быстро готовятся и не слишком дороги.

Вред Fastfood очень высок, а его продукты являются врагами пищеварительной системы, так как относятся к нездоровой пище.

Конечно, если съесть один гамбургер в месяц, то особого вреда организму это не принесет. Но если сделать питание Fastfood регулярным, то проблем не избежать.

Есть продукты фастфуда очень удобно, они крупно нарезаны, и их удобно брать пальцами.

Попробуем проанализировать и стоимость.

Но надо помнить!

Картофель фри - это умение продать одну картофелину по цене одного килограмма.

Согласно социологическим исследованиям 95% людей перекусывают чипсами, когда ощущают легкое чувство голода, чаще всего - между обедом и

ужином. Также чипсы потребляются при просмотре телепрограмм – 57 %, в дороге – 41 %, за чтением книги – 34 %, при плохом настроении – 30 %, когда нечем заняться – 27 %. Как ни странно, одним из основных достоинств называется отсутствие посуды.

Во многих продуктах, прошедших температурную обработку свыше 120 градусов, учёные обнаружили огромные концентрации акриламида – вещества, чьё токсическое действие может спровоцировать появление рака.

Акриламид образуется при приготовлении продуктов во фритюре или на гриле, при варке практически нет. Известно также, что он причиняет вред центральной и периферийной нервной системе.

Специалисты Ивановского областного онкологического диспансера провели статистическую выборку и выяснили, что самой частой причиной возникновения рака (35 %) является неправильное питание. Вслед за этим идет курение — 30 %, инфекционные факторы и наследственная предрасположенность — по 10 %.

Например, трансгенные жиры, которые присутствуют в большинстве чипсов и любых других жареных закусках, вообще не встречаются в естественных продуктах. Но, попадая к человеку в организм, они не перерабатываются, а «пристраиваются» к стенкам кровеносных сосудов, и как следствие возникают инсульты. К примеру, есть предложение согласно которому на продуктах типа картофель Фри должно стоять строгое предупреждение: «Не для ежедневного потребления!». Там очень много соли. Об этом нужно помнить гипертоникам, людям, страдающим болезнями почек.

Ведь соль в больших концентрациях задерживает в организме воду, что приводит к увеличению объема крови и повышению артериального давления! Не отстают и производители Кока-Колы. По мнению исследователей, компании производители газированной воды, в первую очередь Кока-Кола, специально помогают продвигать на рынке всевозможные соленые продукты для того, чтобы стимулировать спрос на свои напитки.

Кстати, некоторые наши современники придумали иное! Газировку, к примеру, используют для травли насекомых-вредителей! Еще эта вкусная жидкость служит хорошим растворителем для чистки труб.

Витаминов и минеральных веществ (не говоря уже о полезной клетчатке) в чипсах нет вообще. Интересный момент.

Взрослые удивляются: стоит им самим пригубить пачку чипсов многие моментально чувствуют тяжесть или рези в животе.

Как могут дети, съесть по несколько пачек чипсов, да еще и запивать их бутылками газировки? И при этом еще хотеть есть через два часа? Может, им – не вредно, растущий организм гвозди переварит?

А дело вовсе не в этом.

Дети еще не научились концентрироваться на своих ощущениях в полную силу. Это взрослые прислушиваются к «там кольнет, тут потянет».

Дети с удовольствием едят только то, что доставляет им радость, они не испытывают комплекс вины за избыток жиров, не считают калории. Но организм страдает!

Кому выгодна быстрая еда?

Все продуктовые компании объединяет общее стремление: выпускать приносящие доход продукты.

Для этого надо:

- 1) уменьшить скорость порчи и удлинить срок хранения,
- 2) облегчить распространение,
- 3) производить «новинки», используя искусственные добавки и красители,
- 4) продукты сделать «привлекательными».

Добавляются вкусовые и ароматические отдушки, жир, консерванты и другие химические усилители, в итоге получается удобное питание, ставшее сегодня нормой.

В четырех школах области медики попросили школьников девярых-одиннадцатых классов заполнить анкеты, где были вопросы вроде такого: «Как часто вы пропускаете занятия из-за болей в животе?». В опросе участвовали 189 мальчиков и 260 девочек в возрасте 14–17 лет.

Результаты такие: у 20 % школьников были выявлены гастроэнтерологические заболевания в начальной стадии, 54 % страдают от гастритов-колитов на протяжении уже нескольких лет, причем у 10 % ребят эти заболевания были уже в запущенном состоянии и требовали лечения в условиях стационара. А занятия в школе «из-за болей в животе» с начала учебного года пропускали больше половины опрошенных.

И так подводим итоги «Чем может грозить грозит быстрое питание?»

- снижение иммунитета,
- необратимые изменения печени,
- повышения уровня холестерина в крови.

Диетологи, сойдясь в едином мнении, расставили по позициям самые вредные продукты, быстрого питания:

- картофель Фри – 1 место;
- сладкие газированные напитки – 2 место;

- картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре – 3 место;
- синтетические обеды (картофельное пюре, которое надо заливать кипятком с кусочками якобы мяса, быстрорастворимые супы, лапша быстрого приготовления и т. д.) – 4 место.

Пластиковую чашку с заветным угощением хочется покупать снова и снова. Не стоит этому удивляться: стимуляция этой потребности - одна из составляющих технологии производства. Диетологи утверждают, что во многих продуктах содержатся компоненты, которые вызывают привыкание. Популярный пример - газировка: чем больше пьешь, тем больше хочется. По тому же принципу «работают» и продукты быстрого приготовления.

Вы как будущие профессионалы тоже должны внести свой вклад в пропаганду здорового питания сначала на своем примере.

И так сделав соответствующий вывод приступаем к созданию альтернативы!

В нашем обсуждении мы часто упоминали картофель Фри 1 место по вредности и также первое место по потреблению.

Есть интересная альтернатива!

Картофель Фри без масла



Последовательность приготовления.

1. Очистить картофель и нарезать на бруски толщиной около 1 см.
2. Взбиваем белки в пену.
3. Добавляем черный молотый перец, соль, сладкую паприку.
4. Аккуратно размешиваем.

5. *Кладем нарезанный картофель в глубокую емкость, заливаем взбитыми белками.*
 6. *Противень для запекания накрываем бумагой.*
 7. *Выкладываем на него бруски картофеля в 1 слой.*
 8. *Ставим в заранее разогретую духовку и запекаем 10-15 минут*
 9. *Вынимаем противень из духовки, аккуратно убираем лист бумаги.*
 10. *Распределяем картофель также в один слой и повторно отправляем в духовку еще на несколько минут до появления золотистого цвета*
- Продукты (на 3 порции)

1. Картофель — 700 г;
2. Белки яичные — 2 шт;
3. Соль — 0,5 ч. ложки;
4. Паприка молотая — 2 щепотки;
5. Перец (смесь перцев) — 2 щепотки.

Последовательность приготовления:

1. Очистить картофель и нарезать на бруски толщиной около 1 см.
2. Кладем картофель в глубокую емкость заливаем белками.
3. Противень для запекания накрываем бумагой.
4. Выкладываем на него бруски картофеля в 1 слой.
5. Ставим в заранее разогретую духовку и запекаем 10-15 минут.
6. Вынимаем противень из духовки, аккуратно убираем лист бумаги.
7. Распределяем картофель также в один слой и повторно отправляем в духовку еще на несколько минут до появления золотистого цвета.



