

МАСТЕР-КЛАСС НА ТЕМУ:

«Домашний фастфуд»

Подготовила и провела

Преподаватель Дамбегова С.Р.

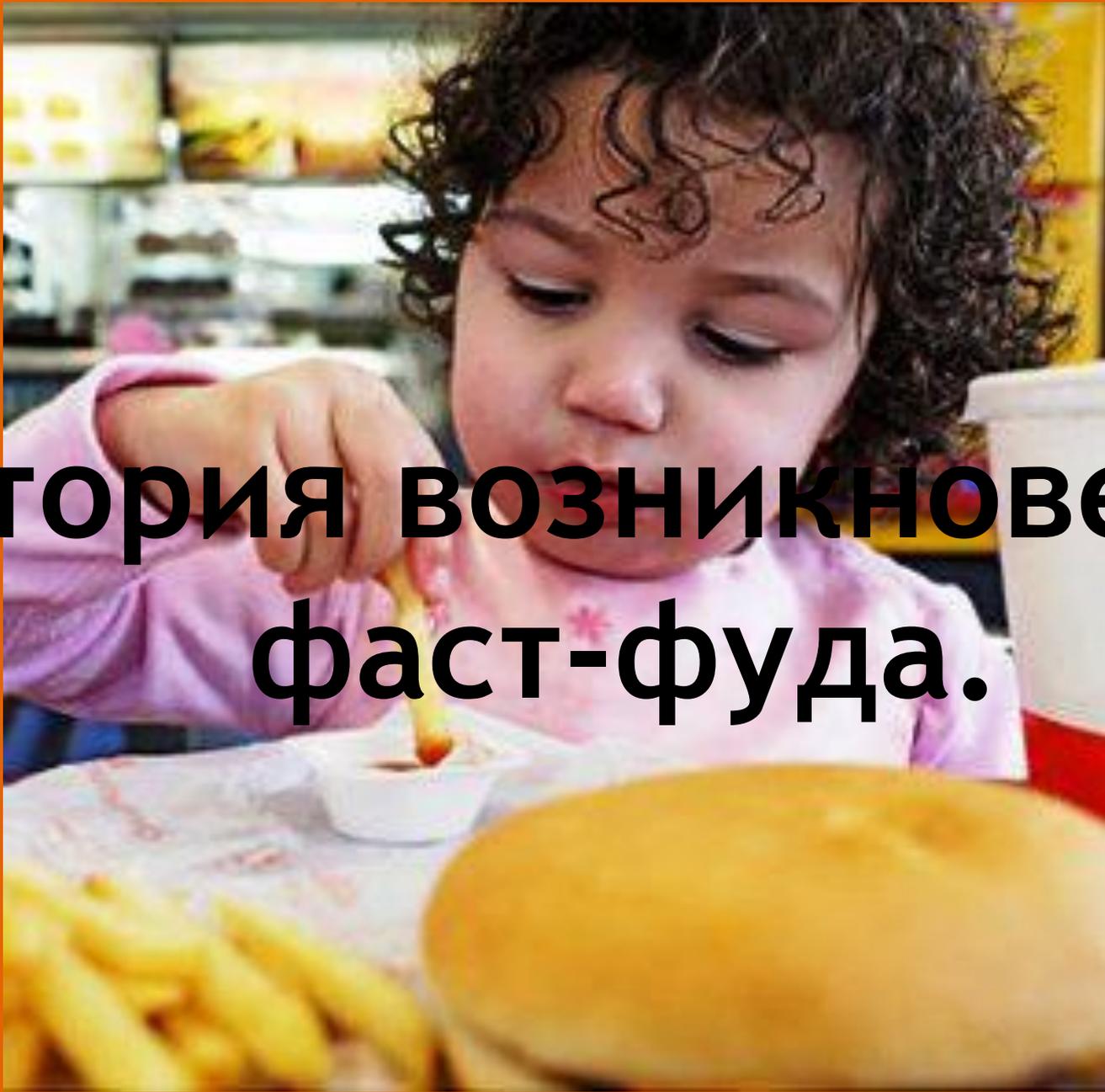
«ФАСТ-ФУД - ЕДА ИЛИ БЕДА?»»



Г.Нальчик, 2015г

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1. Сформировать практические навыки и умения по приготовлению домашнего фастфуда, изучение современных способов оформления;**
- 2. Развить навыки самостоятельной работы по приготовлению домашнего фастфуда;**
- 3. Развить эстетический вкус при отделке домашнего фастфуда, способность работать со студентами, брать на себя ответственность.**



История возникновения фаст-фуда.

Фаст-фуд (от англ. fast food - быстрое питание) , давно стал неотъемлемой частью современного мира. Быстрое питание существовало и в древности. Уже во времена античности фаст-фуд пользовался огромной популярностью. Если в Древней Греции все же предпочитали готовить пищу в своем хозяйстве, то древние римляне нередко вообще отказывались от готовки, в некоторых домах даже не было кухонь. Зато в каждом городе существовала масса закусовых и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Большой популярностью пользовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, их было очень удобно использовать как съедобные тарелки. Много столетий спустя эти лепешки, покрытые запеченным сыром, колбасами и овощами, стали называть итальянской пиццей. Существовали у римлян и свои гамбургеры. Они жарили лепешки из говядины, которые полагалось есть с хлебом. Профессор Филипп Фернандес-Арместо в своей книге "История пищи" утверждает, что среднестатистический древний римлянин употреблял в пищу больше фаст-фуда, чем, скажем, современный житель Нью-Йорка. Разница в том, что быстрое питание древних римлян было более свежим и полезным, чем современные хот-доги и гамбургеры.

Проблемная ситуация.

Что можно приготовить к неожиданному приходу гостей?

1. Купить еду в магазине.
2. Сходить в кафе.
3. Приготовить ужин самой.



Курица гриль.



Жареный картофель.



Вермишель на домашнем бульоне «Роллтон».



Пельмени расфасованные.



Лапша быстрого приготовления «Анаком», «Биг Ланч».



ПИЦЦА «МАРГАРИТА»



ПИЦЦА ГРИБНАЯ





Слоеное замороженное тесто для чизбургера – 1 пластина,
Говядина – 100 г,
Свинина – 100 г,
Филе курицы или индейки – 100 г,
Лук репчатый – 1 шт.,
Сахар – 1 ч. ложка,
Яйцо – 1 шт.,
Кетчуп – 1 ст. ложка,
Салатные листья – 1 горсть,
Сыр – 4 ломтика,
Помидор – 1 шт.



Нам потребуется:

Булка для хот-дога – 1 шт.,

Сосиска – 1 шт.,

Салатные листья – 3 – 4 шт.,

Помидор – 2 кружка,

Огурец свежий – 2 ломтика,

Листики зелёного базилика (другая
пряная трава) – по вкусу,

Майонез – 1 ч. ложка,

Кетчуп – по вкусу,

Горчица острая или сладкая – по вкусу.

Наименование
продукции

Белки (г)

Жиры (г)

Углеводы (г)

Энергия (ккал)

Гамбургер	10.8	8.4	27.2	229.8
Чизбургер	12.8	11.2	27.2	264.6
Биг Мак	21.7	22.3	35.1	431.4
Филе-о-фиш	13.8	15.1	36	336
Макчикен	17.7	18.6	33.7	373
Роял Чизбургер	25.5	24.3	25.1	428
БигТейсти	38.6	56.2	36.2	797
Роял Де Люкс	23.8	28.3	26	459.5
Чикен Макнаггетс 6 шт.	20.31	14.96	9.94	256
Детская порция картофеля фри	3.7	13.2	35.3	274
Стандартная порция картофеля фри	5.2	18.6	49.8	387
Большая порция картофеля фри	8	26	68	540

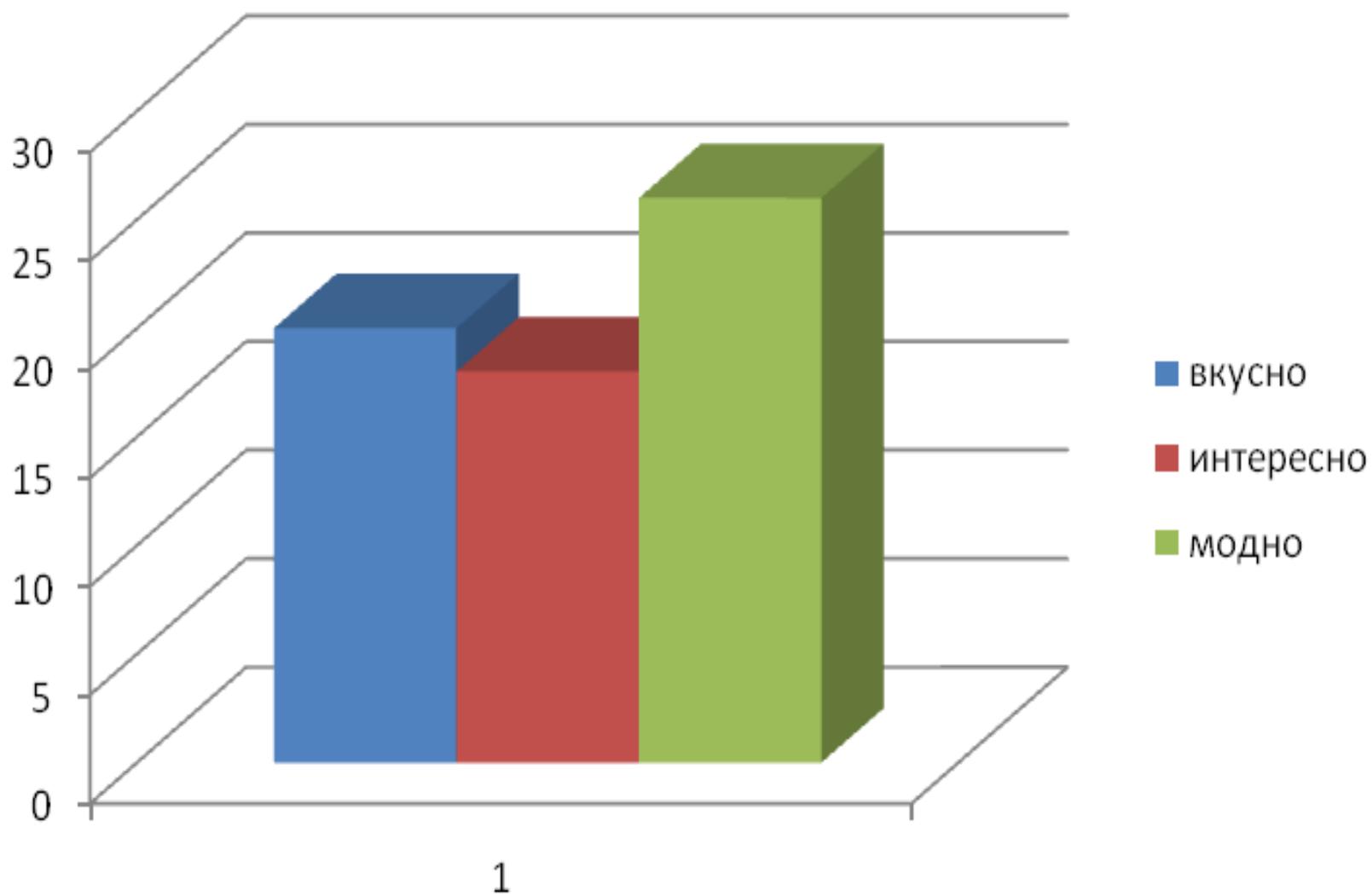


4

J

Неутешительный результат очевиден, дети любят фаст - фуд, потому, что это - вкусно, модно и интересно.





Еда или беда?

○ «Еда».

- Фаст - фуд это -
- Доступно;
- Вкусно;
- Не приедается;
- Большой ассортимент;
- Аппетитно и красиво выглядит;
- Способствует развитию пищевой промышленности;
- Некоторые сети занимаются благотворительностью.

«Беда».

Учитывая мнения медицинских работников, ученых, диетологов, я решила узнать подробнее и провести свое независимое исследование.

Не поддаваясь на то, что на упаковках все напечатано микроскопическим шрифтом, я все же выяснила, следующее:

- **E102.** Тартразин - желтый пищевой краситель, легко растворяется в воде и в основе для мыла. **Краситель из угольного дёгтя, запрещен в некоторых странах (разрешен в России).** Кроме пищевой промышленности **используется в косметике, красителе для шерсти и шелка, фотореактивы.**

- **E621.** Глутамат натрия - белый кристаллический порошок, хорошо растворимый в воде. Пищевая добавка, предназначенная для усиления вкусовых ощущений, за счёт увеличения чувствительности вкусовых рецепторов языка. Глутамат натрия **неблагоприятно влияет на сетчатку глаза и может способствовать ухудшению зрения.**

- **E627+E631.** Риботайд - белый кристаллический порошок. Усиливает природные вкусовые свойства продуктов, ослабленные в процессе переработки и хранения. **Действует на людей наркотически по факту привыкания и ломки. После такого усилителя вкуса, нормальная еда становится совершенно безвкусной.**

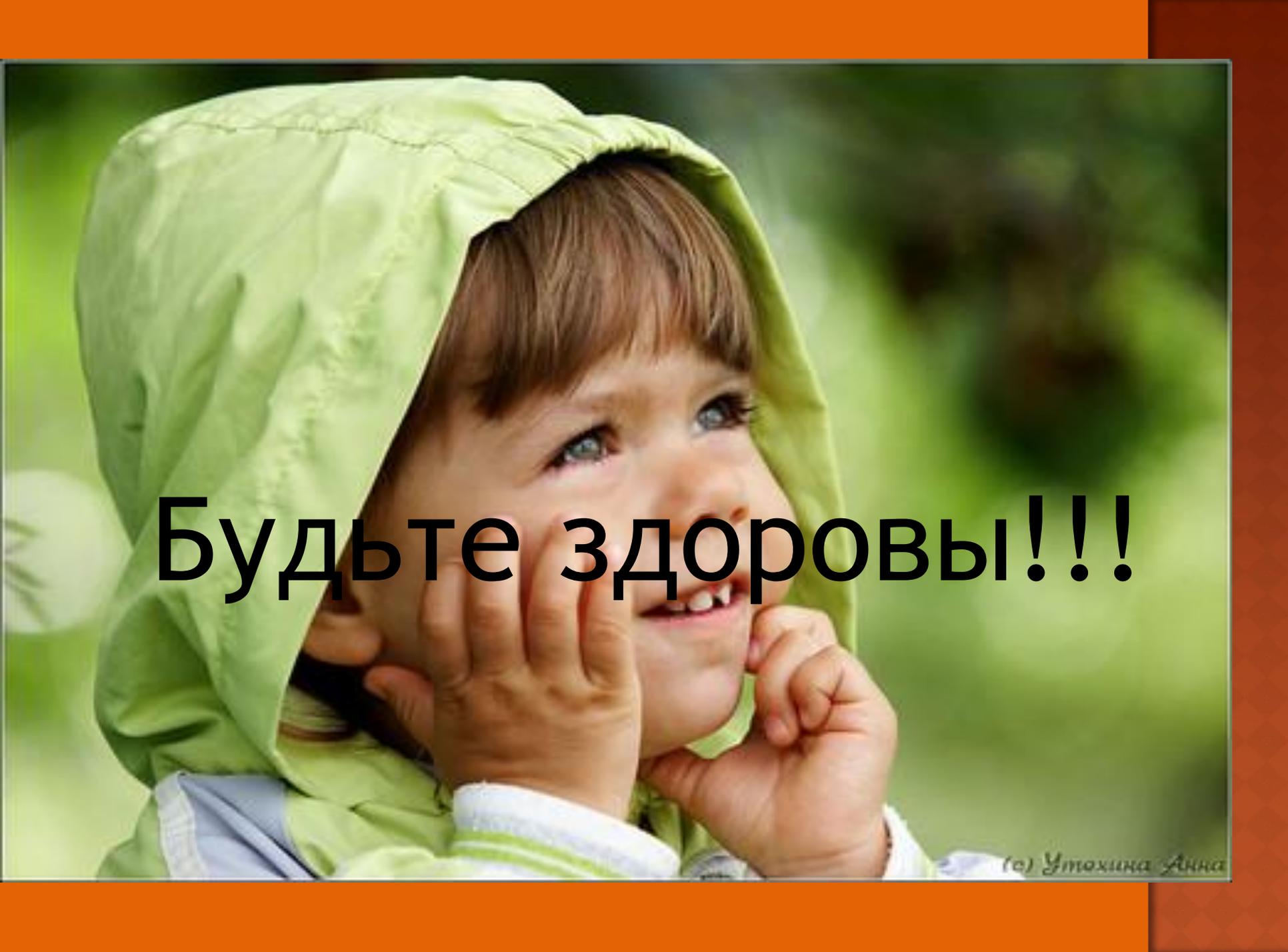
Результаты ужасающие. Производители не указывают добавки знаками «Е», но это не значит, что они отсутствуют. При регулярном использовании блюд фаст - фуда наравне с удовольствием мы получаем букет болезней - это беда!!!

В своей небольшой исследовательской работе для себя я нашла ответ на вопрос: «Фаст – фуд – еда или беда?» Можно смело сказать, что, не смотря на то, что фаст - фуд имеет много достоинств, недостатки его очевидны. Вся работа направлена на то, чтобы сохранить свое здоровье, не поддаваться рекламе и ежеминутным интересам.



**Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть,
Чтоб расти и
кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться.**

**Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!**

A close-up photograph of a young child with brown hair and blue eyes, wearing a bright green hooded raincoat. The child is looking upwards and to the right with a slight smile, and their hands are raised towards their face. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text 'Будьте здоровы!!!' is overlaid in the center of the image.

Будьте здоровы!!!

(c) Утохина Анна