Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Карталинский многоотраслевой техникум»

**Учебно-исследовательская работа**

**«Продукты быстрого приготовления**

**в рационе обучающихся КМТ»**

Автор: Шапошникова Снежанна Аврамовна, обучающаяся группы 01ТПО,

Руководитель: Плеханова Наталья Анатольевна, преподаватель

Карталы, 2019

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение  Глава I. Питание современного человека  1.1. Кризис питания  1.2. Особенности питания студентов и обучающихся в возрасте 16 – 19 лет  1.3. Продукты быстрого приготовления  Глава 2.Характеристика продуктов быстрого приготовления в рационе обучающихся КМТ, проживающих в общежитии  2.1. Исследование употребления продуктов быстрого приготовления обучающимися КМТ  2.2. Анализ результатов анкетирования обучающихся КМТ  2.3. Анализ влияния продуктов быстрого приготовления на здоровье обучающихся КМТ  Заключение  Список используемых источников  Приложения | 3  5  5  7  10  16  16  17  18  23  25 |

**Введение**

Питание - одна из основ жизни человека в любом возрасте. Но именно в детстве и юношестве, а период роста и формирования всех основных систем человеческого организма, питание во многом определят траекторию развития всей личности. Не секрет, что современная пищевая промышленность, современные способы обработки и хранения продуктов, технологии быстрого приготовления, различные псевдомедицинские диеты для похудения, нездоровые вкусовые предпочтения молодежи, да и просто погоня за модой, в том числе кулинарной, приводят к удручающим результатам.

Известно, что хронический дефицит в питании витаминов и минеральных веществ носит в настоящее время всесезонный характер, и является постоянно действующим на здоровье человека вредным фактором. Снижается работоспособность, сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, усиливается воздействие на организм вредных факторов окружающей среды, увеличиваются потери рабочего времени и непроизводственные расходы по нетрудоспособности, что в целом приводит к неоправданным социальным и экономическим потерям.

Перед современным молодым человеком стоит актуальная задача перехода к здоровому образу жизни, что, в первую очередь, подразумевает переход к здоровым продуктам питания. Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой».

Цель исследования: изучение продуктов быстрого приготовления в рационе обучающихся Карталинского многоотраслевого техникума.

Задачи:

* изучить теоретические вопросы о современном кризисе питания, об особенностях питания студентов и обучающихся в возрасте 16 – 19 лет;
* рассмотреть наиболее распространенные продукты быстрого приготовления;
* исследовать употребление продуктов быстрого приготовления обучающимися КМТ;
* проанализировать влияние продуктов быстрого приготовления на здоровье обучающихся КМТ.

Предмет исследования – еда быстрого приготовления в рационе обучающихся КМТ.

Объект исследования – отношение обучающихся КМТ, проживающих в общежитии, к продуктам быстрого приготовления

Методы исследования: анализ теоретической и публицистической литературы, анкетирование, обобщение, анализ.

**Глава I. Питание современного человека**

**1.1. Кризис питания**

Многие видные ученые сегодня указывают на то, что стремительно меняющиеся технологии производства, особенности образа жизни современного человека и его отношение к собственному питанию свидетельствуют о так называемом кризисе питания. Пищевые привычки и образ жизни человека современного человека сложился около 400 лет назад. Вместе с тем, набор продуктов всегда носил классовый характер (бедные и богатые), зависел от географических условий проживания, религиозных традиций и обычаев, целого ряда других факторов.

Существенные изменения в области питания начались с середины 20-го века. Каковы же основные причины кризиса питания?

Снижение энергозатрат и пищевой плотности рациона. В настоящее время энергозатраты человека в большинстве экономически развитых стран

достигли критического уровня и составляют 2,2-2,5ккал. Это связано с механизацией и автоматизацией труда, как на производстве, так и в быту. При этом значительно снизилась пищевая плотность рациона, характеризующаяся содержанием питательных веществ в единице ккал. Такой рацион не в состоянии обеспечить организм человека необходимыми нутриентами и энергией.

Переедание, избыточная масса тела и ожирение. Избыточным весом страдают около 50 % женщин, 30 % мужчин и 12 % детского населения. Установлена прямая и достоверная связь между ожирением и такими заболеваниями «цивилизации», как гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, сахарный диабет, злокачественные новообразования. При этом значительный процент излишней калорийности обусловлен чрезмерным употреблением сахара, алкоголя, других «пустых» по питательной ценности пищевых продуктов [19, с.24].

Нерациональное питание. Характеризуется избыточным потреблением животных жиров, полисахаридов на фоне недостаточного содержания животных белков, растительных жиров, овощей и фруктов. При этом следует отметить, что та пища, которую употребляли наши предки (мясо диких животных, дикие растения), в значительной степени превосходила по своей питательной ценности современные источники мясного сырья и культивируемые растения. Низкий уровень калорийности рациона и его разбалансированность по основным пищевым веществам являются причиной дефицита практически всех жизненно важных витаминов, макро- и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон.

Недостаточность незаменимых нутриентов носит всесезонный характер и является постоянно действующим вредным фактором, отрицательно влияющим на здоровье человека. В качестве примера можно привести программы Всемирной организации здравоохранения и Организации объединенных наций по преодолению йодной недостаточности, витаминного дефицита, железодефицитных состояний и др. [19, с. 25]

Употребление в пищу консервированных, рафинированных, подвергнутых технологической обработке и хранению продуктов питания. Бурное развитие новых технологий переработки сырья, производства и хранения пищевых продуктов привело к значительному снижению содержания в рационе современного человека нативных продуктов питания.

Жесткие технологические режимы обработки и хранения лишают пищу важнейших биологически активных веществ, к потреблению которых наш организм приспосабливался тысячелетиями. Показательным примером является потеря витамина С в овощах при хранении: салат кочанный и горошек зеленый за 1 день хранения теряют 30% аскорбиновой кислоты, за 2 дня – 40 %, за 3 дня – 50 %, шпинат на 2-й день – 80 %. Картофель после 2-х месячного хранения теряет половину первоначального содержания витамина С, после 4-6 месяцев – 2/3 [19, с.25]. Основными факторами, приводящими к недостаточности питания, являются низкая питательная ценность пищевых продуктов, недостаточные знания, низкий уровень культуры питания, неполноценный разбалансированный рацион; недостаточность питания, низкая покупательская способность, бедность, низкий уровень биодоступности нутриентов, неправильные и вредные привычки в области питания.

Накопленный в настоящее время опыт и обобщение имеющихся результатов по рассматриваемому вопросу позволили определить следующие

важнейшие нарушения пищевого статуса населения России:

* избыточное потребление животных жиров;
* дефицит полиненасыщенных жирных кислот;
* дефицит полноценных (животных) белков;
* дефицит практически всех жизненно важных витаминов, минеральных веществ, микроэлементов;
* дефицит пищевых волокон.

Таково состояние проблемы питания в масштабах российского общества на данный момент. Особую тревогу исследователей вызывает питание не вполне сформировавшихся организмов молодежи, в том числе учащейся, когда кризис питания развивается в условиях самостоятельной жизни в общежитии и ограниченного студенческого бюджета.

**1.2. Особенности питания студентов и обучающихся**

**в возрасте 16 – 19 лет**

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Большое влияние на организм юношей и девушек в это время оказывают изменения привычного уклада жизни. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В связи с нарушением режима питания за время учебы на фоне кризиса питания в условиях целого государства у многих обучающихся в возрасте от 16 до 19 лет развиваются заболевании пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Студенческая пора очень насыщенна и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков). На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой не забывайте включать в свой рацион сухофрукты. Калорийность рациона должна быть такой же, как при обычной студенческой нагрузке.

С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.).

С целью ликвидации последствий малоподвижного образа жизни следует шире включать в питание растительные продукты, которые являются источником пищевых волокон.

Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей - таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона. Углеводы - это "топливо" клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры, откладываясь в жировых депо. Помните, что 100 г карамели дают организму около 300-400 ккал, а выпечка, торты и т.д. - и того больше. Избыток таких «пустых» калорий может привести не только избытку жировых отложении, но и к ухудшению памяти. А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал.

Больше внимания необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в витаминах: С, А, В, В2, ВВ, а также соблюдению рекомендуемых соотношений кальция и фосфора. Следует избегать частого потребления блюд и продуктов, содержащих много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба).

В качестве источников витамина С необходимо использован» отвар шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде.

С целью обеспечения витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бетакаротина, такие, например, как морковь (с жирами).

Исключительно важно соблюдать принципы сбалансированного питания в период экзаменационных сессий. В этот период необходимо увеличение в рационе доли продуктов, содержащих белки и витамины, повышающих эмоциональную устойчивость организма.

Важнейшая роль в сохранении здоровья учащихся принадлежит соблюдению режима питания. Прием пищи должен быть 3-х-4-х кратным.

Особое внимание следует уделять завтраку. Завтрак должен содержать 25- 35 г белка, 30 г жира и 100 г углеводов. Рекомендуется включать горячее блюдо из мяса, рыбы или картофельно-овощное, яичное, творожное, а также масло, сыр, колбасу, чай, кофе, какао.

Но, к сожалению, такой идеальный рацион обучающейся молодежи не всегда удается соблюдать. Особенно, если обучающиеся молодые люди проживают в общежитии. Здесь нередко на завтрак, обед и ужин на столе можно увидеть обилие хлеба, консервированных продуктов (домашних заготовок и промышленных консервов), а также так называемых продуктов быстрого приготовления.

**1.3. Продукты быстрого приготовления**

В последнее время все более и более известными становятся так называемые продукты быстрого приготовления. Этому способствует ускорение современного жизненного темпа, когда люди основную часть времени затрачивают на работу, тем самым отдаляя на второй план сложившиеся ранее стереотипы привычных домашних завтраков, обедов и ужинов.

Продуктами быстрого приготовления называются изделия, приготовленные с помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества [16].

Нельзя не согласиться, что [приготовление](https://www.kakprosto.ru/kak-820560-pozy-buryatskie) еды – занятие хлопотное. Но сегодня продуктовые магазины предлагают широкий выбор всевозможных ПБП, которые помогают экономить время тем, кто вечно занят и тем, кто не любит долго стоять у плиты. Макароны [быстрого приготовления](https://www.kakprosto.ru/kak-910306-polza-gerkulesa), моментальные супы и каши, замороженные продуктовые заготовки – продукты быстрого приготовления хоть раз ел каждый.

Практика показывает, что быстрорастворимое пюре, как и суп, более популярны, чем замороженные полуфабрикаты[1]. Это легко объяснить. Во-первых, супы в стаканчиках не требуют особых условий хранения, во-вторых – быстрорастворимые супы отлично имитируют полноценную еду, а в третьих, их легко и быстро готовить. Получается, что замороженные полуфабрикаты не так практичны и менее востребованы в походах, длительных поездках и везде, где нет холодильника. Продукты быстрого приготовления, несомненно, позволяют экономить не только время, но и деньги. Но удешевление продукта идет в основном за счет использования суррогатного сырья, которое не приносит организму пользы, поэтому в результате вместе экономией вы получаете солидную долю вреда для вашего здоровья.

Способ изготовления продуктов быстрого приготовления:

1. дегидратация - это выпаривание влаги из продуктов в условиях высоких температур (более 100°С). При таком изготовлении блюд быстрого приготовления происходит разрушение клеточной структуры продукта и практически всех изначально присутствующих в нем полезных компонентов. Изменяется не только консистенция, но вкус и аромат продукта, витаминов после такой обработки остается около 20-25%.

2. сублимирование - моментальное замораживание и удаление жидкости в условиях вакуума. Такой путь изготовления продуктов является самым полезным для здоровья человека. Так как помогает практически в полном объеме сохранить ценные питательные свойства, содержащиеся в еде витамины и минералы, а также вкусовые, ароматические и цветовые качества обрабатываемых таким образом продуктов. Приятно осознавать, что такой способ был изобретен в нашей стране еще в 60-е годы прошлого столетия, тогда его применяли для изготовления еды космонавтам. Конечно, этот способ изготовления продуктов быстрого приготовления намного дороже первого, но и намного полезнее него.

**Быстрорастворимые супы.** Главные преимущества быстрорастворимого супа – простота, скорость и удобство приготовления, которые помогают экономить драгоценное время. Несмотря на явные плюсы, стоит помнить, что супы быстрого приготовления не совсем натуральный продукт. Поэтому отдавать предпочтение такой еде стоит в редких, даже исключительных случаях. Противники считают данный вид продуктов – продуктами низкого качества, которые не приносят организму пользы.

Диетологи советуют не запаривать быстрорастворимые супы в той [пластиковой упаковке](https://www.kakprosto.ru/kak-10737-kak-varit-sgushchenku-bez-banki), в которой они продаются. Лучше воспользуйтесь любой стеклянной или керамической посудой. Причина кроется в том, что полистирольная упаковка при взаимодействии с горячей водой начинает выделять вредные вещества. Покупая [быстрорастворимый](https://www.kakprosto.ru/kak-68978-kak-razvodit-pishchevoy-zhelatin) суп, обратите внимание на состав. Самым безопасным вариантом будет тот, где среди ингредиентов не указаны красители, искусственные пищевые добавки и ароматизаторы.

Моментальные супы - источник легко перевариваемого крахмала, который является поставщиком быстрых углеводов. Отсутствие в супе питательных веществ и витаминов приводит к тому, что через час, другой после приема пищи опять возникает чувство голода. Сторонники полноценного питания так же отмечают высокое содержание в продуктах быстрого приготовления различных синтетических добавок, которые могут нанести вред организму, например, глутамата натрия, который может вызывать заболевания печени или почек.

**Лапша быстрого приготовления**. Рамен, японский суп из лапши быстрого приготовления, считается основной пищей школьников и студентов во всем мире. Изначально такая лапша изготавливалась как сухой паек для солдат. Поскольку тесто содержало специи и соль, а также химические добавки-разрыхлители, солдаты просто грызли ее, чтобы насытиться. Впоследствии кому-то пришло в голову заливать ее кипятком на несколько минут, и есть, добавляя в лапшу кусочки мяса и овощей. Основу лапши быстрого приготовления составляет пшеничная мука с высоким содержанием белка и «быстрых» углеводов, которые усваиваются почти сразу и помогают быстро избавиться от [чувства](https://www.kakprosto.ru/kak-110419-kak-otrezvit-v-domashnih-usloviyah) голода. Из муки, смешанной [с водой](https://www.kakprosto.ru/kak-896105-chto-budet-esli-vypit-yod-), консервантами, красителями и вкусовыми добавками, делают крутое тесто. Его раскатывают на тонкие листы и, с помощью валиков, на которых расположены лезвия, режут на тонкие полоски. Тонкую и длинную вермишель затем пропускают через специальное сушильное устройство, валики которого движутся с разной скоростью, за счет чего лапша сминается в плотные бруски. Эти бруски затем нарезают на брикеты и фасуют в пачки или в пластиковую посуду, добавляя в упаковку [пакетики](https://www.kakprosto.ru/kak-888002-maaloks-instrukciya-po-primeneniyu) со специями, суповой или соусной основой, кусочками соевого мяса или рыбы.

Рафинированная пшеничная мука, из которой изготовлена такая лапша, способствует ожирению. В ней присутствуют трансжиры, провоцирующие рост раковых клеток, консерванты и ненатуральные красители. Они присутствуют в небольших количествах, но если употреблять такую лапшу регулярно, можно нанести вред здоровью.

Для увеличения срока годности в лапшу в качестве консервантов добавляются такие опасные химические вещества как третичный бутилгидрохинон – побочный продукт производства нефти. Более того для усиления вкуса лапши используется глутамат натрия. Консерванты отсрочивают появление прогорклости, но не могут усваиваться в организме должным образом и определенными способами влияют на функционирование различных его систем. Избыточное потребление глутамата натрия может вызывать головные боли, слабость, тошноту, боль в груди, сердцебиение, ощущение покалывания в области лица, а также в руках и стопах, и т.д. И хотя для того чтобы доказать, что эти вещества вредны для здоровья, требуются дальнейшие исследования, употребления содержащих их продуктов лучше избегать.

И еще одна уловка производителей: одна упаковка лапши быстрого приготовления (85г) в действительности содержит две порции, однако люди обычно употребляют все ее содержимое за один раз.

### «Моментальные» каши. Такой продукт опять же бывает двух видов: один нужно варить, другой – нет. Те каши, что нуждаются в непродолжительной варке, изготавливаются из круп доведенных до полуготовности с помощью горячего пара. Покупая такую кашу, очень важно проконтролировать герметичность упаковки, в которой в случае ее нарушения могут завестись болезнетворные микроорганизмы. Однако чем меньше крупа подвергалась темповому воздействию, тем лучше. Тем более, что существующие биосберегающие технологии позволяют за считанные секунды приготовить практически готовый продукт, содержащий полезные для организма элементы. Для получения такой каши будет достаточно просто залить ее кипятком.

Часто такие каши дополняют овощами, фруктами и даже полезными травами. Если в купленной Вами каше только натуральные добавки, то в составе так и будет указано: кусочки ягод, фруктов и т.д. А вот искусственные добавки будут прописываться как идентичные натуральным ароматизаторы и значиться под буквами Е.

**Быстрорастворимое картофельное пюре**. Изучив состав на упаковке картофельного пюре [быстрого приготовления](https://www.kakprosto.ru/kak-859442-recept-bystryh-ponchikov), можно узнать, что в [стаканчике](https://www.kakprosto.ru/kak-895756-skolko-stakanov-v-kilogramme-muki) или пакете находятся картофельные хлопья, соль, сухое молоко, приправы, ароматизаторы и консерванты. На первый взгляд кажется малореальной возможность превратить картофелины в порошок или хлопья, которые достаточно залить горячей водой, чтобы получить настоящее пюре. Однако в сырой картошке содержится 75% воды, от которой можно избавиться, сохранив остальной состав. В готовом картофельном пюре содержание жидкости может вообще доходить до 77%. На этапе приготовления продукт обогащается минеральными и вкусо-ароматическими добавками, а для увеличения срока хранения в состав вводятся консерванты и окислители.

### Сегодня ведется множество споров о полезности пюре быстрого приготовления, однако даже врачи-диетологи [делают](https://www.kakprosto.ru/kak-29271-kak-sdelat-belyy-shokolad) вывод, что хотя домашняя пища [полезнее](https://www.kakprosto.ru/kak-835313-chem-polezny-finiki-), [быстрорастворимые](https://www.kakprosto.ru/kak-818374-polezny-li-ovsyanye-hlopya) продукты не причиняют вреда, если соблюдать меру в их употреблении.

### Выводы по главе

Современный кризис питания вызван рядом причин, среди которых: снижение энегрозатрат современного человека, переедание и избыточная масса тела, нерациональное питание, употребление в пищу консервированных, рафинированных, подвергнутых технологической обработке и хранению продуктов питания.

Особенности питания обучающихся и студентов: несоблюдение режима питания, еда на ходу и всухомятку, повышенное содержание в пище углеводов – приводят к росту заболеваемости.

Продукты быстрого приготовления - изделия, приготовленные с помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества. Самые распространенные и популярные – лапша быстрого приготовления, быстрорастворимое картофельное пюре, «моментальные» супы и каши».

### Глава 2. Характеристика продуктов быстрого приготовления в рационе обучающихся КМТ, проживающих в общежитии

### 2.1. Исследование употребления продуктов быстрого приготовления обучающимися КМТ

### Для проведения исследования употребления продуктов быстрого приготовления обучающимися КМТ была составлена анкета, отражающая некоторые аспекты самостоятельной организации питания обучающихся КМТ, проживающих в общежитии (Приложение I).

### Анкетирование - это процедура проведения опроса в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков.  Данный метод обладает следующими достоинствами: высокой оперативностью получения информации, возможностью организации массовых обследований, сравнительно малой трудоемкостью процедур подготовки и проведения исследований, обработки их результатов, отсутствием влияния личности и поведения опрашивающего на работу респондентов.

### Цель анкетирования – выяснить, как часто обучающие из общежития употребляют продукты быстрого приготовления и употребляют ли вообще. Респондентам были заданы следующие вопросы:

* Какие продукты быстрого приготовления Вы употребляете:
* Как часто Вы употребляете продукты быстрого приготовления?
* Почему Вы употребляете продукты быстрого приготовления?
* Знаете ли Вы о вредном воздействии продуктов быстрого приготовления?
* Какой продукт быстрого приготовления Вы считаете самым вкусным?

В анкетировании приняли участие 76 человек из числа обучающихся Карталинского многоотраслевого техникума, проживающих в общежитии в возрасте 16 – 19 лет.

Анкетирование проводилось в декабре 2017 года – январе 2018 года.

Сводные результаты анкеты представлены в приложении II.

### 2.2. Анализ результатов анкетирования обучающихся КМТ

В результате анализа полученных данных можно сделать следующие выводы.

**Частота употребления продуктов быстрого приготовления.** Среди участников анкетирования не оказалось употребляющих продукты быстрого приготовления ежедневно, и лишь 2 человека из 76 опрошенных не употребляют такую пищу никогда, что составило 2,6%. Большинство респондентов - 38,3% - готовят «быструю еду» 1-2 раза в месяц. Чуть менее – 25% - едят продукты быстрого приготовления 1-2 раза в неделю. Количество обучающихся из числа анкетируемых, употребляющих 3-5 раз в неделю эти продукты, составило 15,8%; употребляющих реже 1 раза в месяц - 18,4%. Обобщая эти данные, можно сказать, что подавляющее число опрошенных употребляют продукты быстрого приготовления достаточно часто, а четверть - практически еженедельно.(Приложение III)

**Виды употребляемых продуктов быстрого приготовления.** Самым популярным продуктом, по результатам исследования, стала лапша быстрого приготовления. Абсолютный результат – 100%. Вторым по популярности стало быстрорастворимое картофельное пюре – 93,2%. Наименее популярны быстрорастворимый суп (15,2%) и моментальные каши (10,8%). (Приложение IV)

**Причины употребления продуктов быстрого приготовления.** Большинство респондентов объяснило употребление «быстрой еды» тем, что это дешево и сытно – 31,1% и тем, что им лень готовить – 25,7%. Слишком загружены учёбой в техникуме и поэтому не находят времени приготовить обед 18,9% опрошенных, а 14,9% просто считают, что это вкусно. Лишь 1 человек считает, что условия общежития не позволяют готовить полноценный обед, что составило 1,4%. Другие причины указали 8,1% прошедших анкетирование. Это неумение готовить, привычка, а также причина, сформулированная как «со мной едой делятся соседи». Делая вывод о причинах употребления продуктов быстрого приготовления, можно сказать, что обучающиеся техникума – это молодые люди, стесненные в средствах, у которых часто не хватает денег на еду. Но также они еще и ленивы и поэтому увлекаются продуктами быстрого приготовления. И лишь пятая часть их так увлечена учебой, что это влияет на режим и качество питания. (Приложение V)

**Информированность о вреде продуктов быстрого приготовления**. 100% респондентов знают, что такая пища вредно воздействует на организм человека. Вчем именно состоит вредное влияние, многие из опрошенных ответить затруднились. Несколько человек указали, что в этих продуктах содержатся вредные «Е». Но конкретного воздействия пищевых добавок с маркировкой Е никто не указал. (Приложение VI)

**Рейтинг популярности продуктов быстрого приготовления**:

1 место – лапша «Роллтон»

2 место – лапша «Доширак»

3 место – картофельное пюре «Роллтон». (Приложение VII)

### 2.3. Анализ влияния продуктов быстрого приготовления на здоровье обучающихся КМТ

Вкусовые предпочтения среди продуктов быстрого приготовления обучающихся техникума были выявлены в ходе анкетирования. Чтобы изучить влияние продуктов быстрого приготовления на здоровье, мы проанализировали некоторые из них, наиболее вкусные и популярные, по мнению участников проведенного анкетирования:

* вермишель быстрого приготовления «Роллтон» на домашнем бульоне с курицей;
* яичная лапша «Роллтон» с бульоном приправой и овощами;
* лапша быстрого приготовления «Доширак-Квисти»;
* лапша «БигЛанч» с говядиной  в остром соусе;
* лапша «БигБон» с соусом с говядиной гриль;
* картофельное пюре «Роллтон» с куриным вкусом;
* картофельное пюре «Роллтон» с сухариками;
* картофельное пюре «МахеевЪ» со вкусом курицы и с сухариками;
* картофельное пюре «БигЛанч» с соусом с говядиной.

**Таблица 1. Анализ воздействия на организм человека продуктов быстрого приготовления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название продукта, производитель | Опасные ингредиенты | Воздействие на организм человека |
| **вермишель быстрого приготовления «Роллтон» на домашнем бульоне с курицей**  ЗАО «ДИ ЭЧ ВИ-С», Московская область | глутамат натрия (Е621) | усиливает выработку инсулина, может спровоцировать булимию; вызывает аллергические реакции |
| гуаровая камедь (Е412) | не абсорбируется в кишечнике, вызывает аллергические реакции. |
| **яичная лапша «Роллтон» с бульоном приправой и овощами**  ООО «Маревен Фуд Сентрал», Московская область | пальмовое масло | оседает в пищеварительной системе, препятствуя всасыванию полезных веществ; повышает риск онкологических заболеваний |
| глутамат натрия (Е621) | усиливает выработку инсулина, может спровоцировать булимию; вызывает аллергические  реакции |
| **лапша быстрого приготовления «Доширак-Квисти»**   ООО «КОЯ»,  Московская область | пальмовое масло | оседает в пищеварительной системе, препятствуя всасыванию полезных веществ; повышает риск онкологических заболеваний |
| комплексная пищевая добавка "Премикс" (гуаровая камедь, рибофлавин, карбонат натрия, полифосфат натрия) | гуаровая камедь (Е412) не абсорбируется в кишечнике, вызывает аллергические реакции;  полифосфат натрия (Е452) – полимер ортофосфорной кислоты, способствует накоплению в организме канцерогенов, может повышать уровень «плохого» [холестерина](http://foodandhealth.ru/komponenty-pitaniya/holesterin/) в крови, вызывая тем самым заболевания сосудов и сердца. |
| **лапша «БигЛанч» с говядиной  в остром соусе**  ООО ТПК «БиоФуд», Тульская область | пальмовое масло | оседает в пищеварительной системе, препятствуя всасыванию полезных веществ; повышает риск онкологических заболеваний |
| глутамат натрия (Е621) | усиливает выработку инсулина, может спровоцировать булимию; вызывает аллергические  реакции |
| **лапша «БигБон» с соусом с говядиной гриль**  ООО «Маревен Фуд Сентрал», Московская область | глутамат натрия (Е621) | усиливает выработку инсулина, может спровоцировать булимию; вызывает аллергические  реакции |
| гуаровая камедь (Е412) | не абсорбируется в кишечнике, вызывает аллергические реакции. |
| консерванты Е202, Е211 | пищевая добавка E202 (калиевая соль сорбиновой кислоты)  является слабым аллергеном;  пищевая добавка Е211 (бензоат натрия) способна вступать в химическую реакцию с аскорбиновой кислотой и солями железа с образованием бензола, являющегося канцерогеном |
| **картофельное пюре «Роллтон» с куриным вкусом**  ЗАО «ДИ ЭЧ ВИ-С» Московская область | инозинат натрия (Е631) | пищевая добавка Е631 (инозинат натрия) оказывает химическое воздействие на клетки мозга человека, что может спровоцировать обильное потоотделение и ощущение отечности, как правило, сопровождающиеся желудочным дискомфортом |
| гуанилат натрия (E627) | к возможным побочным эффектам пищевой добавки Е627 (гуанилата натрия) относятся аллергия, астма, высыпания на коже, гиперактивность, бессонница |
| глутамат натрия (Е621) | усиливает выработку инсулина, может спровоцировать булимию; вызывает аллергические  реакции |
| **картофельное пюре «Роллтон» с сухариками**  ООО «Маревен Фуд Сентрал», Московская область | инозинат натрия (Е631) | пищевая добавка Е631 (инозинат натрия) оказывает химическое воздействие на клетки мозга человека, что может спровоцировать обильное потоотделение и ощущение отечности, как правило, сопровождающиеся желудочным дискомфортом |
| гуанилат натрия (E627) | к возможным побочным эффектам пищевой добавки Е627 (гуанилата натрия) относятся аллергия, астма, высыпания на коже, гиперактивность, бессонница |
| глутамат натрия (Е621) | усиливает выработку инсулина, может спровоцировать булимию; вызывает аллергические  реакции |
| **картофельное пюре «МахеевЪ» со вкусом курицы и с сухариками**   ИП Чернов А.Н., Республика Татарстан | эмульгатор димодан НР | эмульгатор DIMODAN HP – это дистиллированные моноглицериды, произведенные на основе пальмового масла; повышает риск онкологических заболеваний |
| **картофельное пюре «БигЛанч» с соусом с говядиной**  ООО ТПК "БиоФуд, Тульская область | инозинат натрия (Е631) | пищевая добавка Е631 (инозинат натрия) оказывает химическое воздействие на клетки мозга человека, что может спровоцировать обильное потоотделение и ощущение отечности, как правило, сопровождающиеся желудочным дискомфортом |
| гуанилат натрия (E627) | к возможным побочным эффектам пищевой добавки Е627 (гуанилата натрия) относятся аллергия, астма, высыпания на коже, гиперактивность, бессонница |
| глутамат натрия (Е621) | усиливает выработку инсулина, может спровоцировать булимию; вызывает аллергические  реакции |
| бензоат натрия (Е211) | пищевая добавка Е 211 (бензоат натрия) способна вступать в химическую реакцию с аскорбиновой кислотой и солями железа с образованием бензола, являющегося канцерогеном |

Изучение  продуктов быстрого приготовления, которые употребляют в пищу обучающиеся техникума, проживающие в общежитии, позволило выявить, что они несут определенную угрозу здоровью человека. Анализ анкетирования показал широкое распространение потребления продуктов быстрого потребления. Учитывая это, данный вид питания не содержит необходимого количества витаминов, минеральных веществ, аминокислот, питание обучающихся можно назвать неполноценным. Кроме того, практически все популярные виды продуктов быстрого приготовления содержат неоднозначные по своему действию ингредиенты: глутамат натрия, гуаровая камедь, бензоат натрия, инозинат натрия, гуанилат натрия, пальмовое масло. Эти добавки способны при регулярном употреблении оказывать вредное воздействие на организм человека. «Быстрая еда» очень вкусная, так как содержит невероятное количество сахара и усилителей вкуса. Утолить голод на долгое время такой едой не получится, так как в её составе находятся быстрые углеводы, они очень быстро перевариваются и всасываются в кровь, поэтому уже через час после перекуса, вам снова захочется есть. Отметим, что все анализируемые продукты очень калорийные. Особенно плохо потреблять эту еду постоянно и в больших количествах, а это вполне возможно, если учесть, то, что такой едой практически невозможно наесться.

**Выводы по главе**

Проведено анкетирование 76 обучающихся техникума, проживающих в общежитии. В результате получены данные о частоте и причинах употребления продуктов быстрого приготовления, видах употребляемых продуктов быстрого приготовления, информированности о вреде продуктов быстрого приготовления, также выявлены самые популярные продукты быстрого приготовления среди опрошенных.

Изучен состав выявленных популярных продуктов быстрого приготовления (некоторых видов лапши и растворимого картофельного пюре), рассмотрено воздействие опасных ингредиентов на здоровье человека.

**Заключение**

В ходе настоящего исследования реализована цель изучения продуктов быстрого приготовления в рационе обучающихся Карталинского многоотраслевого техникума.

В первой главе изучены теоретические вопросы о современном кризисе питания, об особенностях питания студентов и обучающихся в возрасте 16 – 19 лет, а также рассмотрены наиболее распространенные продукты быстрого приготовления. Современный кризис питания вызван рядом причин, среди которых: снижение энегрозатрат современного человека, переедание и избыточная масса тела, нерациональное питание, употребление в пищу консервированных, рафинированных, подвергнутых технологической обработке и хранению продуктов питания. Особенности питания обучающихся и студентов: несоблюдение режима питания, еда на ходу и всухомятку, повышенное содержание в пище углеводов – приводят к росту заболеваемости. Продукты быстрого приготовления - изделия, приготовленные с помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества. Самые распространенные и популярные – лапша быстрого приготовления, быстрорастворимое картофельное пюре, «моментальные» супы и каши».

Во второй главе представлены результаты практической части исследования. Была разработана анкета для обучающихся техникума, проживающих в общежитии, в которой сформулированы вопросы о частоте и причинах употребления продуктов быстрого приготовления, видах употребляемых продуктов быстрого приготовления, а также информированности о вреде продуктов быстрого приготовления. По результатам проведенного анкетирования выявлены самые популярные среди обучающихся техникума продукты быстрого питания. На основе полученных в ходе анкетирования данных изучен состав некоторых видов лапши и картофельного пюре и сделан анализ влияния их отдельных ингредиентов на здоровье человека.

В заключение работы можно сформулировать следующие выводы. В условиях современного кризиса питания и стремительно ускоряющегося темпа жизни все более востребованными у потребителей становятся различные полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления. Между тем информированность о вреде таких продуктов не является фактором, способным остановить человека от их употребления в пищу. В «группе риска» – молодежь, ведь именно в период личностного и профессионального становления на первый план ставятся не вопросы здоровья и правильного питания, а карьеры, успеха, престижа.

Работа рассматривает лишь некоторые из аспектов проблемы. Исследования в этом направлении могут быть продолжены. Это могло бы быть изучение не только продуктов быстрого приготовления, но и замороженных полуфабрикатов, растворимого кофе и чая в пакетиках. Исследование может быть полезно и интересно обучающимся, педагогам и администрации техникума, может стать информационной основой для проведения классных часов по здоровому образу жизни и основам рационального питания.

**Список используемых источников**

1. Быстрорастворимые супы: польза и вред [Электронный ресурс], -  http://www.kakprosto.ru/kak-833285-bystrorastvorimye-supy-polza-i-vred.html
2. Вред пальмового масла для здоровья человека[Электронный ресурс], -  healthrocrs.org/zdorove-nela/pravilnoe-pitanie/vred-palmovogo-masla-dlya-zdorovya-cheloveka.html
3. Глутамат натрия. Вреден или нет? [Электронный ресурс], -  http://okeydoc.ru/glutamat-natriya-vreden-ili-net-rezultaty-issledovanij/
4. Гуаровая камедь – применение, вред, польза [Электронный ресурс], - http://neboleem.net|guarovaja-kamed.php
5. Донченко Л.В., Надыкта В.Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
6. Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. Организация питания студентов// Вестник РУДН, серия Медицина. - 2013 - № 1. – С. 112 – 118.
7. Дускаева А.Х. Анализ потребления студентами вузов Оренбурга продуктов быстрого приготовления по данным анкетного опроса //Вестник ОГУ . – 2011. – декабрь. - №15 (134). – С. 49 – 51.
8. Е627 – Гуанилат натрия двузамещенный [Электронный ресурс], - http://is-it-good.info/additives/e627-guanilat-natriya-dvuzameshhennyiy
9. Как делают пюре быстрого приготовления [Электронный ресурс], -   <https://www.kakprosto.ru/kak-815289-kak-delayut-kartofelnoe-pyure-bystrogo-prigotovleniya>
10. Лысова Н.Ф. Особенности питания студентов НГПУ//Сибирский педагогический журнал.- 2012. - №9.– С. 124 – 126.
11. Никитин А. С. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни. 2-е изд. – М.: изд-во Института социологии РАН, 2002. – 45с.
12. Омаров Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун–та, 2014. – 77 с.
13. Пищевая добавка Е202: что это такое, ее действие на организм [Электронный ресурс], -  http://pro-allergen.ru/e-202.html
14. Полифосфаты (Е452) [Электронный ресурс], -  <http://foodandhealth.ru/dobavki/polifosfaty-e452/>
15. Почему вредно есть лапшу быстрого приготовления? [Электронный ресурс], -  http://www.vitaminov.net/rus-31586-0-0-25140.html
16. Продукты быстрого приготовления [Электронный ресурс], -  http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Processed-foods.html
17. Романчукевич С. Продукты быстрого приготовления (БП): лапша, каши, супы, бульонные кубики [Электронный ресурс], -  http://www.list7i.ru/?id=175&mod=boards
18. Сипатова М. Продукты быстрого приготовления [Электронный ресурс], -  http://pfcop.opitanii.ru/articles/fast\_food\_products.shtml

# Тутельян В.А., Позняковский В.М., Парамонова Е.С. Актуальные вопросы гигиены питания: состояние и перспективы использования продуктов специального назначения, в том числе бад, в питании современного человека // Медицина в Кузбассе. - 2005 - № 2 – С. 25 – 29

1. Чем опасны продукты быстрого приготовления? [Электронный ресурс], -  http://www.my-doktor.ru/page\_CHem\_opasni\_produkti\_bistrogo\_prigotov leniya\_3264.html

**Приложение I**

**Анкета для обучающихся Карталинского многоотраслевого техникума**

**Уважаемый респондент!**

*Члены научного общества учащихся техникума проводят анкетирование среди студентов, проживающих в общежитии, с целью выявить Ваше отношение к продуктам быстрого приготовления. Анкета анонимная, её результаты будут обработаны в общем виде. Поставьте любой знак напротив выбранного варианта.*

*Надеемся на Ваши искренние ответы.*

1. Какие продукты быстрого приготовления Вы употребляете?
2. быстрорастворимый суп
3. лапша быстрого приготовления
4. моментальные каши
5. картофельное пюре
6. не употребляю никогда
7. Как часто Вы употребляете продукты быстрого приготовления?
8. ежедневно;
9. 3 - 5 раз в неделю;
10. 1 - 2 раз в неделю;
11. 1 - 2 раза в месяц;
12. реже 1 раза в месяц
13. Почему Вы употребляете продукты быстрого приготовления?
14. это вкусно
15. нет времени готовить из-за большой загруженности учебой
16. это дешево и сытно
17. лень готовить
18. условия в общежитии не позволяют готовить полноценный обед
19. другая причина (укажите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
20. Знаете ли Вы о вредном воздействии продуктов быстрого приготовления?
21. да (укажите, о каком)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
22. нет
23. Какой продукт быстрого приготовления Вы считаете самым вкусным?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо за сотрудничество!*

**Приложение II**

**Результаты анкетирования обучающихся Карталинского многоотраслевого техникума**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы анкеты | Количество ответов | |
| человек | процент |
| * 1. Как часто Вы употребляете продукты быстрого приготовления? | | |
| ежедневно; | 0 | 0,0% |
| 3 - 5 раз в неделю; | 12 | 15,8% |
| 1 - 2 раза в неделю; | 19 | 25,0% |
| 1 - 2 раза в месяц; | 29 | 38,2% |
| реже 1 раза в месяц | 14 | 18,4% |
| не употребляю никогда | 2 | 2,6% |
| * 1. Какие продукты быстрого приготовления Вы употребляете? | | |
| быстрорастворимый суп | 12 | 16,2% |
| лапша быстрого приготовления | 74 | 100,0% |
| моментальные каши | 8 | 10,8% |
| картофельное пюре | 69 | 93,2% |
| * 1. Почему Вы употребляете продукты быстрого приготовления? | | |
| это вкусно | 11 | 14,9% |
| нет времени готовить из-за большой загруженности учебой | 14 | 18,9% |
| это дешево и сытно | 23 | 31,1% |
| лень готовить | 19 | 25,7% |
| условия в общежитии не позволяют готовить полноценный обед | 1 | 1,4% |
| другая причина | 6 | 8,1% |
| * 1. Знаете ли Вы о вредном воздействии продуктов быстрого приготовления? | | |
| а)     да | 76 | 100,0% |
| б)    нет | 0 |  |
| 5. Какой продукт быстрого приготовления Вы считаете самым вкусным? | | |
| Лапша "Роллтон" | 24 | 32,4% |
| Лапша "Доширак" | 26 | 35,1% |
| Лапша "БигБон" | 9 | 12,2% |
| Картофельное пюре "Роллтон" | 23 | 31,1% |
| Картофельное пюре "БигЛанч" | 13 | 17,6% |
| Картофельное пюре "МахеевЪ" | 12 | 16,2% |

**Приложение III**

**Диаграмма. Частота употребления продуктов быстрого приготовления обучающимися КМТ**

**Приложение IV**

**Диаграмма. Виды употребляемых продуктов быстрого приготовления**

**Приложение V**

**Диаграмма. Причины употребления продуктов быстрого приготовления**

**Приложение VI**

**Диаграмма. Информированность о вреде продуктов быстрого приготовления**

**Приложение VII**

**Диаграмма. Рейтинг популярности продуктов быстрого приготовления**