

ФАСТФУД
В ПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Говоря о фастфуде, нужно понимать, что это название в значительной степени условное. Обычно под фастфудом (от англ. fast food – быстрая еда) подразумевается возможность быстро перекусить.

СНЭКИ



Наиболее популярный ассортимент закусочных быстрого питания предусматривает следующие блюда:

- картофель-фри (жаренный в жире картофель);
- сэндвичи (закрытые бутерброды);
- бургеры (обобщённое название изделий, представляющих собой разрезанную круглую булку между частями которой помещена рубленая жареная котлета, с добавлением или без добавления соусов, зелени, овощей, сыра и т.п., по сути – разновидность сэндвичей);
- пицца;
- салаты;
- роллы (в системе фастфуда – изделия в виде скрученной подобо рулету мягкой лепёшки (лаваша) с различной начинкой);

- изделия из курицы.

Иногда российские компании предлагают и другой ассортимент блюд, зачастую самобытных.

К фастфуду относят и так называемый стрит-фуд (от англ. street – улица), то есть то, что продаётся прямо на улицах, в киосках и палатках, то, чем можно перекусить буквально на бегу. Обычно это различные хот-доги, тосты и т.п.

Если регулярно питаться подобными блюдами, то почти невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион.

ПРОБЛЕМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФАСТФУДА

- ✚ **Ограниченный выбор блюд и кулинарных изделий** (большинство из них имеют несбалансированный состав, в частности. Неблагоприятное соотношение белков, жиров и углеводов).
- ✚ **Ограниченное время приёма пищи** (обстановка предприятий быстрого питания, интерьер, практикуемые формы обслуживания, музыкальное сопровождение и другие факторы призваны свести к минимуму время пребывания посетителя, чтобы увеличить пропускную способность закусочной, а значит и прибыль предприятия).
- ✚ **Избыток поваренной соли** (нормы расхода соли, указанные в официальном сборнике технологических нормативов для предприятий общественного питания, таковы, что, перекусив в любой столовой или кафе, мы неизбежно получаем количество натрия, иногда в несколько раз превышающее наши физиологические потребности).
- ✚ **Избыток легкоусвояемых углеводов (сахаров)** (многие сладкие блюда, реализуемые на предприятиях фастфуда, особенно напитки, содержат избыточное количество сахара и других моно- и дисахаридов. В сутки ребёнок младшего дошкольного возраста должен получать не более 35 г добавленного сахара, а старшего – не более 45 г. Тогда как одна порция наиболее известного тонизирующего газированного напитка содержит 42 г сахара. Следовательно, сладкие напитки и здоровое питание ребёнка – вещи несовместимые).
- ✚ **Избыток насыщенных жиров** (в большинстве блюд фастфуда избыточное количество жиров, причём как правило, насыщенных – содержащих жирные кислоты, жиры животного происхождения и фритюрных жиров. Избыток насыщенных жирных кислот в питании приводит к повышению уровня заболеваемости населения атеросклерозом и связанными с ним болезнями сердца и сосудов).
- ✚ **Пищевые добавки в составе блюд и кулинарных изделий** (многие блюда содержат различные пищевые добавки красители, разрыхлители, ароматизаторы, стабилизаторы, консерванты, антиоксиданты. Технологические пищевые добавки – в обычно применяемых количествах – не представляют опасности для здоровья и широко используются в самых разных продуктах. Однако, в питании детей, особенно дошкольного возраста, принято ограничивать использование любых

