

Fast food & Junk food

# Περιεχόμενα

1. Fast food: ορισμός και ιστορία
2. Αιτίες που τα παιδιά αγαπούν το γρήγορο φαγητό
3. Συνέπειες της κατανάλωσης αυτών των τροφίμων
4. Συνέπειες- παράγοντες της παχυσαρκίας μέσα από το fast food
5. Θερμίδες σε ορισμένα τρόφιμα
6. Η αλήθεια για το fast food
7. Junk food –επιπτώσεις στις ζωές των ανθρώπων-

# Fast food

- Ο όρος fast food αναφέρεται στο φαγητό που ετοιμάζεται και σερβίρεται γρήγορα. Η λέξη αφορά φαγητό που βρίσκεις σε εστιατόρια και καντίνες, ετοιμάζεται στο φτερό
- Η πρώτη καταγραφή του χάμπουργκερ με τη σημερινή του μορφή (σάντουιτς με μπιφτέκι δηλαδή) έγινε στη Διεθνή Έκθεση του St Louis το 1904. Το 1939 τα 2 αδέρφια McDonald, άνοιξαν το πρώτο εστιατόριό τους στην Pasadena της Καλιφόρνια. McDonald καθιέρωσαν το. Μετά καθιέρωσαν το Speedee Service System και εγκαινιάσουν έτσι το φαινόμενο του fast food που εξαπλώθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο!

# Αιτίες που τα παιδιά λατρεύουν το γρήγορο φαγητό

- *προτιμήσεις του παιδιού,*
- *τα χαρακτηριστικά του τροφίμου (χρώμα, άρωμα, γεύση),*
- *η διαθεσιμότητά τους,*
- *οι γονείς,*
- *οι φίλοι,*
- *το σχολείο*
  
- *Τα ΜΜΕ (κυρίως μέσω των διαφημίσεων)*

# Συνέπειες της κατανάλωσης

- Παχυσαρκία
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Αναιμία
- Νωθρή συμπεριφορά ή τάση για εκνευρισμό

# Συνέπειες- παράγοντες της παχυσαρκίας μέσα από το fast food

## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- υπερβολική πρόσληψη θερμίδων από αυτές τις τροφές
- η διαφήμιση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος
- η συχνή κατανάλωση fast-food
- η παράλειψη του πρωινού

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Διατροφικοί παράγοντες (είδη τροφών)
- Γενετικοί παράγοντες (γονίδια)
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες – Σωματική δραστηριότητα.( άσκηση και τρόπος ζωής)

# Θερμίδες σε ορισμένα τρόφιμα

1. Σουβλάκι χοιρινό (καλαμάκι) 180 θερμίδες
2. Σουβλάκι κοτόπουλο (καλαμάκι) 130 θερμίδες
3. Απλό burger 245 θερμίδες
4. Burger με bacon 460 θερμίδες
5. Κλαμπ σάντουιτς (με πατάτες, μπέικον, μαγιονέζα)
1. Πίτσα σπέσιαλ (1 κομμάτι, λεπτή ζύμη) 220 θερμίδες
2. Τηγανητές πατάτες (μικρή μερίδα ) 380 θερμίδες
3. Τηγανητές πατάτες (κανονική μερίδα) 540 θερμίδες
4. Σαλάτα του Chef 640
5. Κλασική ναπολιτάνα (σκέτη) 450 θερμίδες
6. Καρμπονάρα 750 θερμίδες

# Η αλήθεια για το fast food

- Το κρέας που χρησιμοποιούν τα McDonald's για τα Χάμπουργκερ, προέρχεται από τεράστια «ζώα», χωρίς πόδια και κέρατα, τα οποία τρέφονται μέσω συνδεδεμένων σωλήνων στα στομάχια τους και που στην πραγματικότητα δεν έχουν κόκαλα, αλλά μικρούς χόνδρους που δεν αναπτύσσονται ποτέ.
- Αν νομίζατε ότι αυτό το κάνουν μόνο τα McDonalds, πρέπει να ξέρετε ότι τα χάμπουργκερ των McNuggets και των McPollo, γίνονται από τα περισσεύματα της παραγωγής των KFC.
- Το χειρότερο από όλα αυτά, δεν είναι ότι τα μαγαζιά αυτά χρησιμοποιούν τη γενετική παραποίηση για να διατηρήσουν μεγαλύτερη την παραγωγή, αλλά ότι αυτό το κρέας, έχει έμμεσες επιπτώσεις στην υγεία.

# Junk Food

- που τρώνε πρόχειρα φαγητά μπορεί να βλάπτουν τα αγέννητα παιδιά τους
- σοβαρές επιπτώσεις και στην φυσική κατάσταση του ατόμου και στην υγεία
- οι τροφές αυτές μπορεί να επηρεάσουν την νοητική ικανότητα και ανάπτυξη

# Πηγές

- <http://www.otherside.gr/2012/09/istoria-fast-food/#ixzz2TGNGuIZc>
- <http://www.mednutrition.gr/ti-kanei-ta-paidia-na-latreyoyn-fast-food>
- <http://www.healthfirst.gr/greek/innerpage.asp?numbb=12>
- [http://www.google.gr/#hl=el&client=psy-ab&q=fast+food+%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%B5%CF%82&oq=fast+food+%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%B5%CF%82&gs\\_l=serp.3...3566.7114.0.7387.13.13.0.0.0.0.178.2032.0j13.13.0...0.0...1c.1.12.psy-ab.8gsn-yZ8CiM&pbx=1&bav=on.2,or.r\\_qf.&fp=999dc5321ac95e17&biw=1366&bih=630](http://www.google.gr/#hl=el&client=psy-ab&q=fast+food+%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%B5%CF%82&oq=fast+food+%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%B5%CF%82&gs_l=serp.3...3566.7114.0.7387.13.13.0.0.0.0.178.2032.0j13.13.0...0.0...1c.1.12.psy-ab.8gsn-yZ8CiM&pbx=1&bav=on.2,or.r_qf.&fp=999dc5321ac95e17&biw=1366&bih=630)
- <http://www.shapeurope.net/files/uploads/2061194611420.pdf>
- <http://www.koolnews.gr/extras/ereuna-i-katanalosi-fast-food-epireazei-to-sikoti-san-na-exeis-ipatitida/>
- <http://estia.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/54/1/Ptychiaki16.pdf>
- [http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=727:2012-08-21-13-59-49&catid=159&Itemid=183](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=727:2012-08-21-13-59-49&catid=159&Itemid=183)
- <http://www.musicheaven.gr/html/modules.php?name=Blog&file=page&op=viewPost&pid=24181>
- <http://www.mothersblog.gr/Tha-gino-mama/item/6985-to-junk-food-stin-egkymosyni-prokalei-ethismo-sto-paidi#ixzz2TIkqc1XZ>
- <http://dinamiskepsis.blogspot.gr/2012/11/junk-food.html>