



# Вегетарианство. «За» и «Против»

Проект выполнили: Кузнецова Ольга. ученица 8-а класс.

Подрезинникова Арина, ученица 8-а класса

МБОУ СОШ №4 г. Ногинск

Руководитель: Подгорная Елена Владимировна, учитель биологии

# Содержание

1. Введение
2. Цели и задачи
3. История вегетарианства
4. Виды вегетарианства
5. Плюсы и минусы вегетарианства
6. Вегетарианство и заболевания
7. Анкетирование
8. Рекомендации подростку
9. Заключение
10. Используемая литература





*Единственный  
способ жить —  
это давать  
жить другим.  
Махатма Ганди*

*Вегетарианцы  
не едят  
животных, но  
пожирают их  
корм  
Роберт Лембке*

# Введение

Уже давно стоит вопрос о полезности мясных продуктов. Многие считают, что мясо – это источник незаменимых питательных веществ. Но многие отказались от употребления мяса. Кто-то из жалости к убитым животным, а кто-то и из религиозных верований. Также бытует мнение, что постоянное употребление мяса может вызвать немало болезней. Но людей, считающих так, довольно мало, и в нашем опросе мы стремимся узнать, сколько же в нашем среднем и старшем звене существует вегетарианцев – людей, полностью отказавшихся от употребления мяса.

Нас заинтересовала данная проблема, потому что мы захотели найти то, что мешает людям спокойно отказываться от мясной пищи и в дальнейшем иметь крепкое здоровье.



# Цели и задачи

1. Узнать более подробно о развитии и возрождении образа жизни – вегетарианства
2. Выяснить, полезно ли вегетарианство и как оно влияет на организм человека

1. Узнать мнение учёных и вегетарианцев, противников вегетарианства
2. Провести анализ собранной информации
3. Выявить плюсы и минусы вегетарианства



# История вегетарианства

Вегетарианство — это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

Предки человека обитали в регионах с жарким и влажным климатом, в окружении богатой растительности и питались листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные условия заставили человека обратиться к неестественной для него пище — мясной. В ледниковый период человек перешел на питание мясом, чтобы выжить. Привыкнув к мясной пище, человек продолжал употреблять ее, хотя крайняя необходимость в этом уже отпала.





# Виды вегетарианства

Современные вегетарианцы делятся на строгих и нестрогих.

Строгие вегетарианцы (веганы) едят только растительную пищу, среди них есть даже сыроеды, полностью отрицающие кулинарию.

Нестрогие вегетарианцы допускают употребление продуктов животного происхождения, кроме мяса животных. Они делятся на лактовегетарианцев, употребляющих молоко и молочные продукты, и оволактовегетарианцев, которые кроме молока и продуктов из него едят еще и яйца.



# Плюсы и минусы вегетарианства

## Плюсы вегетарианства

- Вегетарианская пища содержит меньше канцерогенов
- Вегетарианская пища защищает от сердечно-сосудистых заболеваний
- Вегетарианская пища позволяет лучше контролировать вес
- Растительная пища содержит больше витаминов



## Минусы вегетарианства

- Влияние вегетарианства на продолжительность жизни не доказано
- Вегетарианская диета бедна некоторыми витаминами и микроэлементами
- В растительной пище не хватает кальция, йода, витамина D
- Нарушение всасывания белков
- Вегетарианство не есть экономный способ питания



# Вегетарианство и заболевания

Люди, которые на протяжении длительного времени не употребляют в пищу мясных продуктов, могут нанести серьезный вред своему здоровью.

1. Неизлечимое дегенеративное заболевание, которое присуще в основном людям преклонного возраста, другими словами болезнь Альцгеймера.
2. Слабоумие, которое характеризуется не только понижением познавательной деятельности человека, но и утратой ранее приобретенных знаний.



Однако, согласно исследованиям, сбалансированная вегетарианская диета снижает риск следующих недугов:

- Коронарная недостаточность
- Повышенный уровень холестерина
- Повышенное кровяное давление
- Диабет 2-го типа
- Ожирение
- Некоторые виды рака



# *Практическая часть*

## Анализ анкетирования

Цель: изучение пищевого рациона учащихся 8, 10-11 классов в МБОУ СОШ №4 и их предпочтений.



# *Социологический опрос “Знаешь ли ты что такое вегетарианство?”*

<b>Вопросы</b>	<b>Среднее звено</b>	<b>Старшее звено</b>
Кол-во опрошенных	39	23
Мясоеды	37	22
Вегетарианцы	2	1
Отношение к животным	36 – положительное 3 – безразличное	22 – положительное 1 – безразличное
Отношение к вегетарианству	15 – положительное 20 – безразличное 4 – негативное	10 – положительное 12 – безразличное 1 – отрицательное
Полезно ли вегетарианство	30 – да 6 – безразлично 3 – нет	18 – да 2 – безразлично 3 – нет
Актуально ли вегетарианство	28 - да 11 – нет	14 – да 9 – нет



Вопросы	Среднее звено	Старшее звено
Есть ли положительные стороны вегетарианства	26 – да 13 - нет	15 – да 8 – нет
Необходимо ли мясо для питания	37 – да 2 – нет	22 – да 1 – нет
Отношение к вегетарианцам	29 – безразлично 2 – отрицательно 8 – положительно	21 - безразлично 1 – отрицательно 1 – положительно
Возраст	14-16	16-18
Пол	16 – мужской 23 – женский	11 – мужской 12 – женский







# *Социологический опрос "Знаешь ли ты" что такое вегетарианство?*

Цель: изучение состояния проблемы, ее значимость для учащихся МБОУ СОШ №4

При ответе на вопрос о возможном переходе на вегетарианскую диету 93% не смогли бы стать вегетарианцами, 7% смогли бы.

Вывод: 93% респондентов относятся к вегетарианству отрицательно или недостаточно владеют информацией о вегетарианстве и его значимости для организации рационального питания, 7% готовы изменить свой образ питания и перейти на вегетарианскую диету.

Вывод: анализ опроса показал, что в пищевом рационе учащиеся значительную долю составляют мясные продукты, а из овощей - картофель. В рационе не хватает овощей, фруктов, в избыточном количестве продукты богатые углеводами. Калорийность полученной пищи не соответствует нормативным показателям, однако покрывает суточные энергозатраты учащегося, учитывая его образ жизни.

# *Пищевой рацион учащихся*

Цель: изучение пищевого рациона

Вывод: анализ опроса показал, значительную долю составляют картофель. Так же предпочтении



вания к суточной калорийности пищевого рациона для школьника.





# Вариант пищевого рациона для школьника

## Завтрак

## 2 завтрак

Овсяные хлопья с молоком (200 г) - 378 ккал.

Йогурт(200 г) - 160 ккал.

Хлеб ржаной с маслом и сыром (75 г.) - 165 ккал.

Банан( 100 г) - 79 ккал.

Яйцо (1 шт.) - 24 ккал.

Шоколад(30 г) -159 ккал.

Чай с сахаром(200 г) - 80 ккал.

**Итого: 398 ккал.**

**Итого: 647 ккал.**

## Обед

## Ужин

Борщ вегетарианский(1 порция) - 251 ккал.

Греческий салат с жареным сыром (100 г) - 256.2 ккал.

Грибная запеканка (200г) - 205 ккал.

Капустная котлета (55 г) - 96 ккал.

Хлеб ржаной (25 г) - 45 ккал.

Сок апельсиновый(200 г) - 66 ккал.

Чай (200 г)-0 ккал.

Яблоко(210 г) - 92 ккал.

**Итого: 501 ккал.**

**Итого: 510.2 ккал.**

## *Сравнение показателей физического развития вегетарианца за 2016-2017 учебный*

Контрольные упражнения	Оценка "5"	Оценка "4"	Оценка "3"	Полученная оценка	
				За 2016	За 2017
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, (раз)	45	40	35	40 чел.(5)	58 чел.(5)
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз.)	90	86	82	46 чел.(5)	54 чел.(5)
Приседание на одной ноге, (раз)	10	8	6	37 чел.(5)	45 чел.(5)
Бег на месте в течение 10 сек. (оценивается количество шагов)	25	22	18	54 чел.(5)	60 чел.(5)

# Выводы:

1. Вегетарианство оказывает благоприятное влияние на организм человека.
2. Пищеварительная система человека приближена к пищеварительной системе травоядных и поэтому больше приспособлена к растительной пище.
3. В рационе учеников в избыточном количестве находятся продукты богатые углеводами, значительную долю в рационе составляют мясные продукты.
4. Рост и вес вегетарианца находятся в соответствии со среднестатистическими показателями, отсутствуют хронические заболевания и дефекты развития, органы и системы организма функционируют в пределах возрастной нормы.
5. Уровень ценностно-мотивационных и морально-волевых установок у вегетарианцев выше, чем у других людей, поскольку они осознали важность отказа от мяса ради не причинения страданий животным, во избежание их эксплуатации и убийств.
6. Вегетарианская диета помогает экономить денежные средства, расходуемые на потребление мясных продуктов.



# Рекомендации подростку

- Подросткам нужно употреблять большое количество питательных веществ особенно животного белка
- Сбалансировать свое питание
- Иметь четкий распорядок дня и режим приема пищи
- Больше двигаться для лучшего переваривания пищи
- Не желательно исключать из своего рациона питания продукты (например животный белок, находящийся в мясе) из-за поддержания фигуры
- Не стоит переедать и загружать вашу пищеварительную систему
- Не употреблять вредные для организма продукты: напитки, продукты с большим количеством красителей и т.д.
- Не поддавайтесь убеждениям, увиденным в интернете, по поводу перехода на вегетарианство



# Заключение

- Хочется подвести итог:
- Во-первых, вегетарианцы, в большинстве случаев, недополучают нужного количества питательных веществ и страдают рядом болезней.
- Во-вторых, чрезмерное употребление мяса или вегетарианство вредно влияют на человека. Впоследствии, они вызывают серьезные заболевания, сбои в работе организма. Поэтому нужно контролировать себя и стараться не увлекаться каким-то определенным образом питания.



- В-третьих, и вегетарианская и животная пища наносит некий вред нашему организму. Но также и та и другая дает человеку полезные для жизнедеятельности вещества.
- Итак, можно сказать, что любой способ питания с правильным рационом приема пищи для человека полезен. Поэтому только сбалансированное вегетарианство благоприятно для нашего организма.



# Используемая литература

- <http://nperov.ru/zdorove/vegetarianstvo-za-i-protiv-pravilnoe-pitanie/>
- <http://zdravotvet.ru/vegetarianstvo-za-i-protiv-komu-mozhno-ili-nelzya-otkazyvatsya-ot-upotrebleniya-myasa-i-stoit-li-eto-delat/>
- <http://volshebnaya-eda.ru/zdorovoe-pitanie/vegetarianstvo/plyusy-i-minusy/>
- <http://heaclub.ru/kak-vliyaet-vegetarianskoe-pitanie-na-zdorove-cheloveka-polza-i-vred-vegetarianstva>
- <http://www.vitamarg.com/health/article/114-git-po-vegetarianski>
- <http://www.vitamarg.com/health?catid=0&id=157>
- <http://maleena.ru/zdorovje/kak-vegetarianstvo-vliyaet-na-psixologiyu-lyudej>
- <http://goveg.at.ua/publ/articles/vegetarianism/dieta-bez-mjasa-i-psikhika-cheloveka/8-1-0-29>



Спасибо за внимание!

