

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Светлинская средняя общеобразовательная школа №2»**

# **Вегетарианство «ЗА» и «ПРОТИВ»**

**Выполнила : Лебедева Анастасия  
ученица 10 класса  
Руководитель: Королева Елена Ивановна.**

## **Актуальность:**

**Поскольку в наше время многие люди по разным причинам переходят на вегетарианство, но не каждый знает вред и пользу данного способа питания, я считаю свою тему актуальной.**



# Цели:

- Узнать плюсы и минусы вегетарианства;
- Выяснить полезно ли вегетарианство и как оно влияет на организм человека.



# **Задачи:**

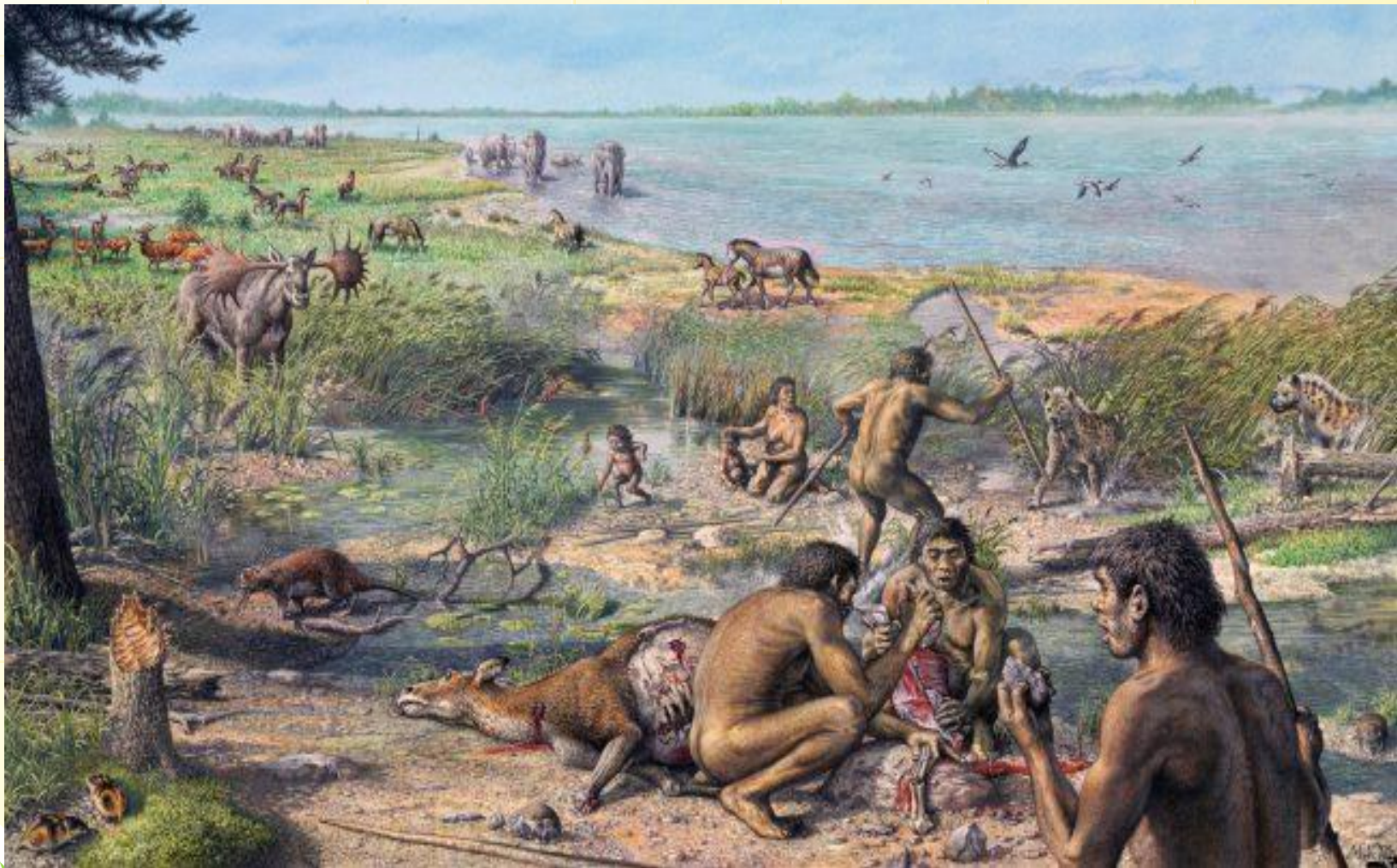
- 1. Изучить имеющуюся литературу по данной теме.**
- 2. Изучить историю развития и виды вегетарианства.**
- 3. Исследовать влияние вегетарианского питания на жизнедеятельность человеческого организма.**
- 4. Выявить причины, по которым становятся вегетарианцем.**
- 5. Провести анкетирование по проблеме вегетарианства.**
- 6. Изучить рецепты вегетарианских блюд.**
- 7. Составить примерный вариант здорового вегетарианского пищевого рациона.**



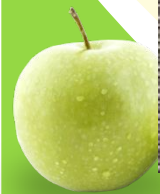
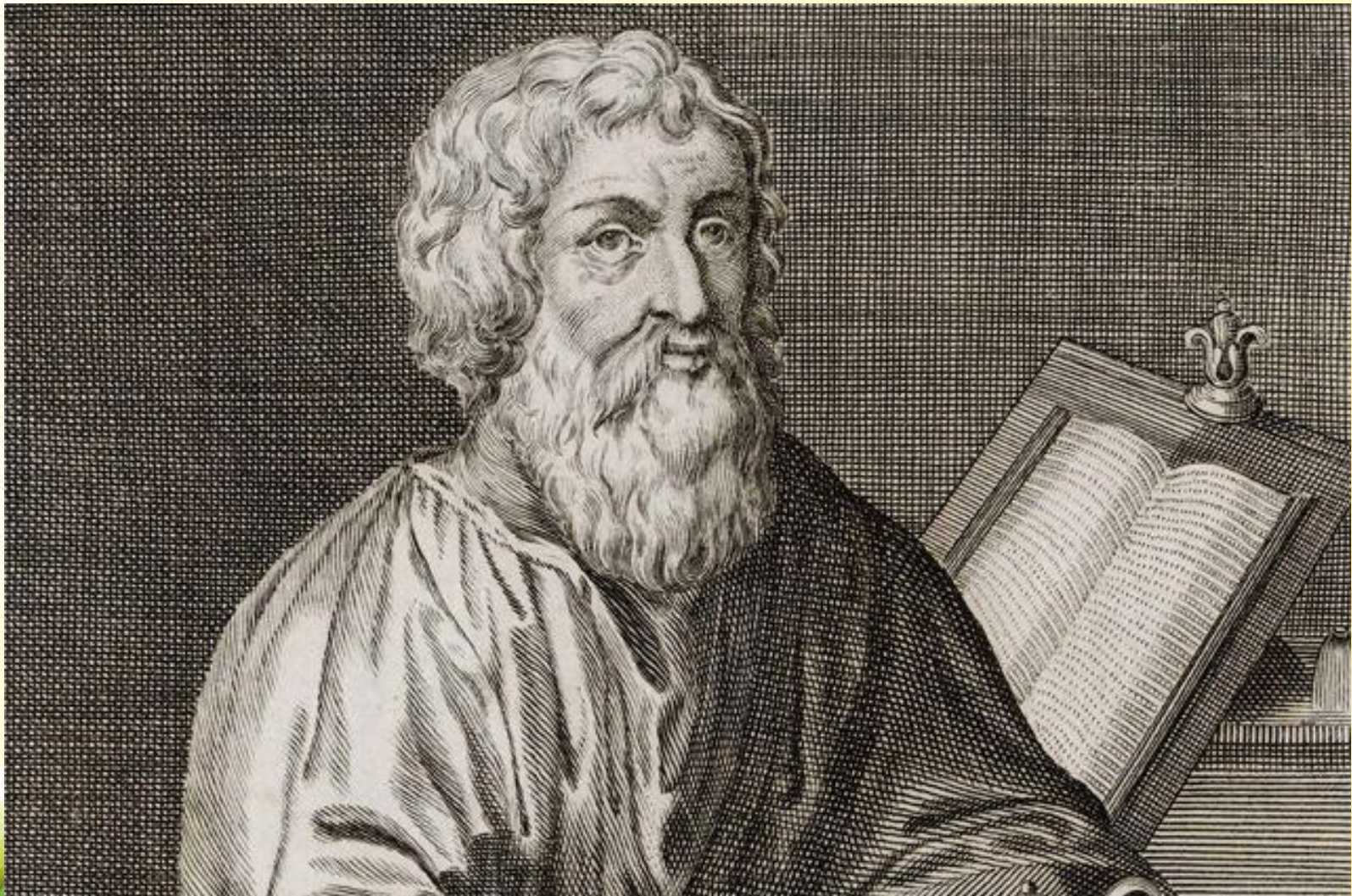
**Вегетарианство** - это система питания, исключающая из пищи продукты животного происхождения.



# История развития



# Первые вегетарианцы: Пифагор, Аристотель, Гиппократ.



# **Виды вегетарианства:**

**1. Веганство.**

**2. Лактовегетарианство.**

**3. Лакто–ово–вегетарианство.**

**4. Нестрогое вегетарианство.**

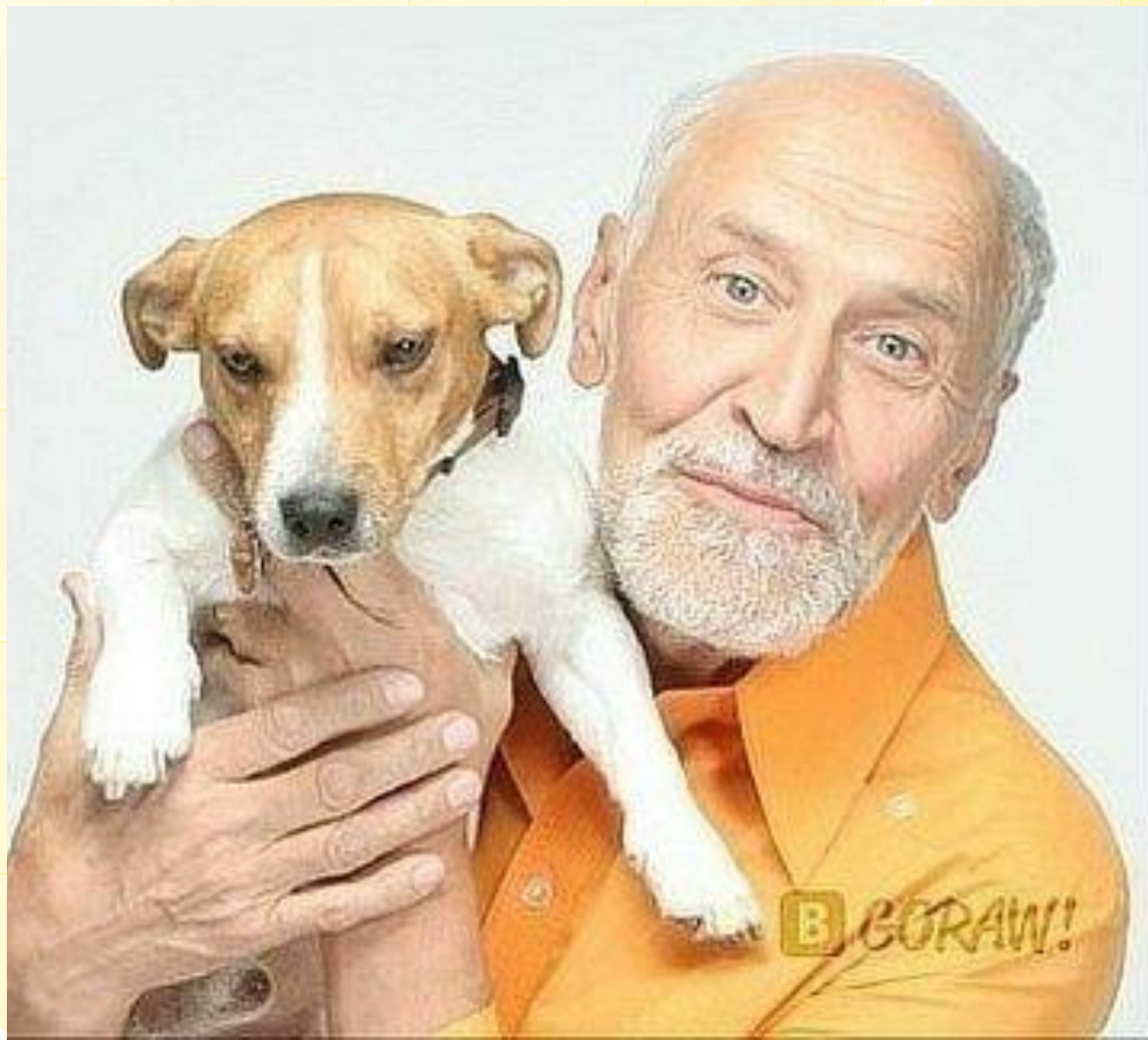
**5. Сыроедение.**





# **Знаменитые и великие люди вегетарианцы:**

**Карл Линней, Альберт Эйнштейн, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Лев Толстой, Николай Дроздов.**



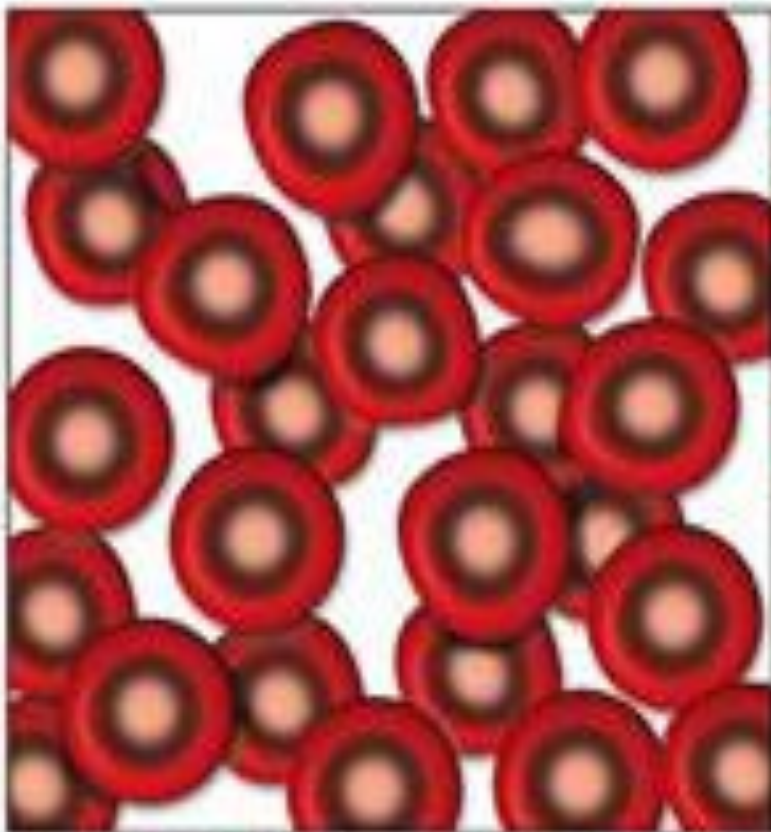
# Преимущества и недостатки вегетарианского питания



**Плюсы:**



# Минусы:



Нормальные эритроциты



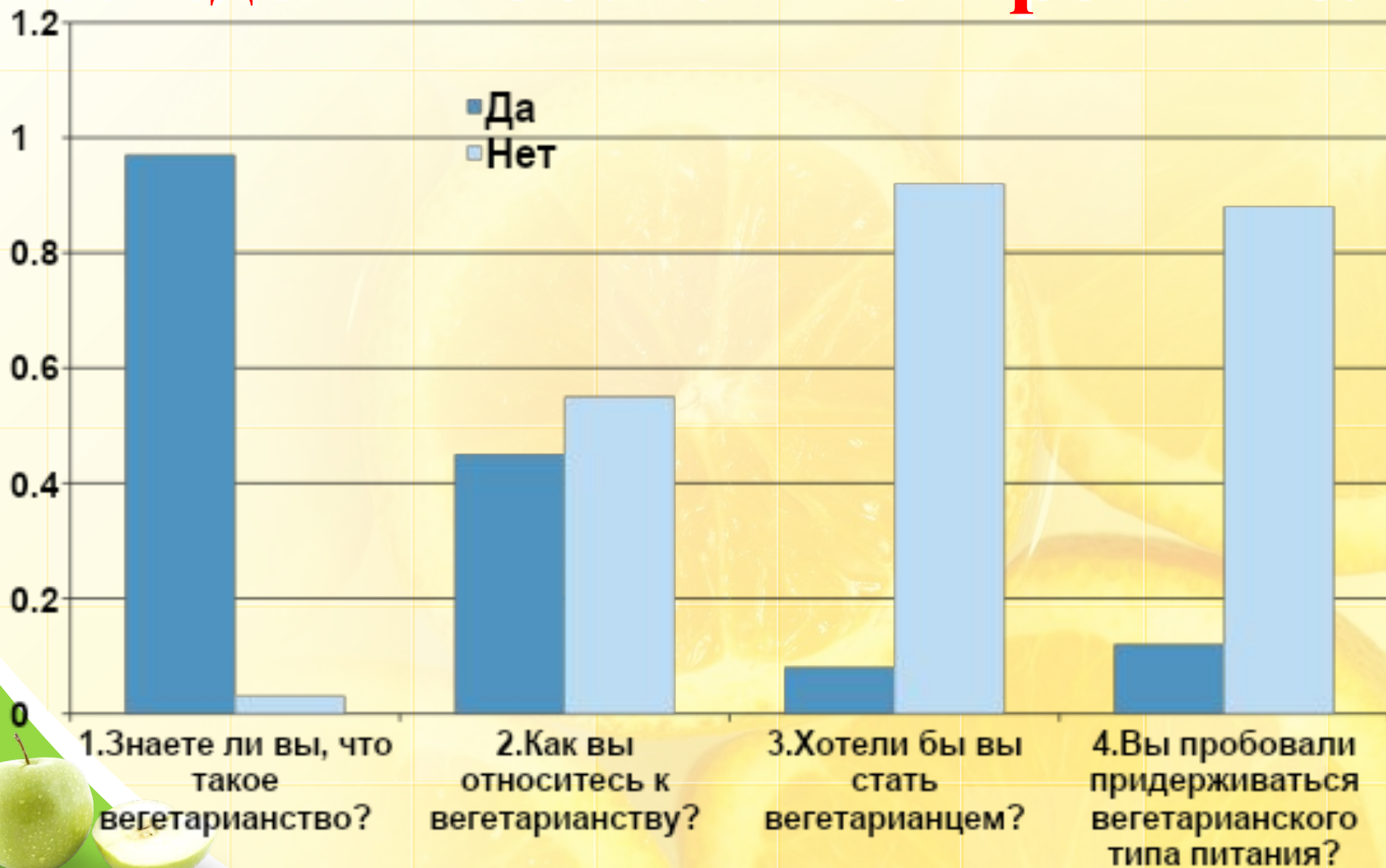
Эритроциты при  
железодефицитной  
анемии



# Причины перехода людей на вегетарианство:



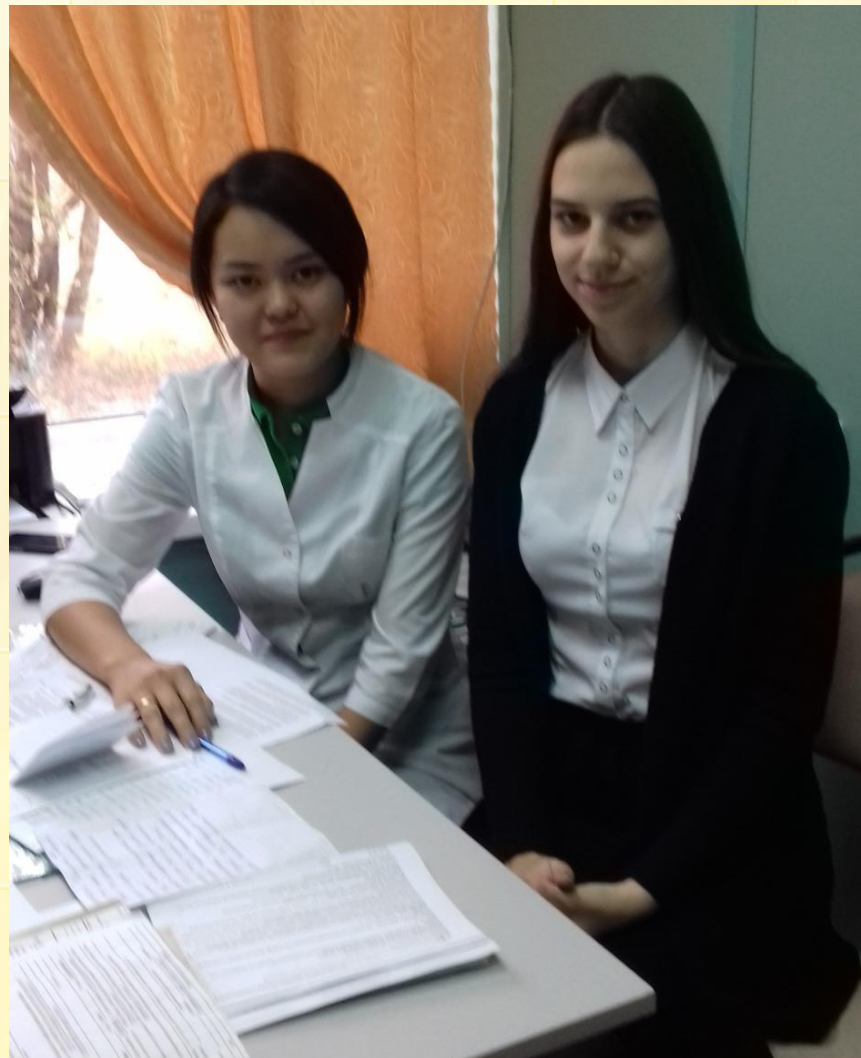
# Исследование №1. Анкетирование.



# Исследование №2 «Интервью с вегетарианкой»



# Исследование №3 «Интервью с врачом-педиатром СЦРБ».





## **Банановая овсянка (веганство):**

**Ингредиенты:**

## **Смузи (веганство /лакто-вегетарианство):**

**Ингредиенты:**

- 2 спелых банана
- Горсть льда
- ½ стакана воды или молока
- Фрукты или ягоды

**Приготовление:**

1. Добавить все ингредиенты в блендер.
2. Измельчить все до однородной массы.

кастрюлю и варить примерно минут на среднем огне. Не забывайте часто помешивать кашу, иначе она пригорит.

3. Снять с огня и добавить арахисовую пасту и корицу.
4. Украсить топпингом.



# Вывод

**Чтобы нормально работать, развиваться, жить, организм человека нуждается в достаточном количестве белков, углеводов, жиров, витаминов, микро- и макроэлементов. Но стоит ли вообще отказываться от мяса, рыбы и яиц – решение должно быть индивидуальным.**

**Одним словом, каждый сам для себя выбирает тот или иной рацион питания, но я считаю, что какой бы путь к питанию не выбрал человек, главное, чтобы оно было здоровым и сбалансированным.**



# Список использованных источников:

1. Большая российская энциклопедия. Москва. Научное издательство.(2006г.)
2. Девять ступеней к здоровью .Бином. Москва .(1997г.)
3. Марголина А. «Вегетарианство и здоровье». Наука и жизнь №4 (2010).
4. Петровский Б.В -главный редактор академик. Краткая медицинская энциклопедия. Издательство «Советская энциклопедия»(1988г)
5. Шемчук В.А.«Сыроедение-путь к бессмертию», <http://www.veggy.ru>
6. Щадилов Е. Идеальное питание. Издательство «Питер» (2003г.)
- 7.Интернет ресурсы:  
<http://tver-yoga.ru/великие-люди-вегетарианцы/>;  
<http://knigki-pro.ru/knigi-pro/111-knigi-pro-vegetarianstvo-i-vegetariancev.html>;  
<https://edaplus.info/vegetarianism/famous-vegetarians.html>;  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Дроздов,\\_Николай\\_Николаевич](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дроздов,_Николай_Николаевич).  
<https://menunedeli.ru/2013/07/vegetarianskoe/>.





# Спасибо за внимание.

***Вы сами выбираете, как вам жить, и строите себе дорогу в будущее. Но самое главное не сойти с верного пути, потому что конец тогда будет один- пропасть!***