

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:

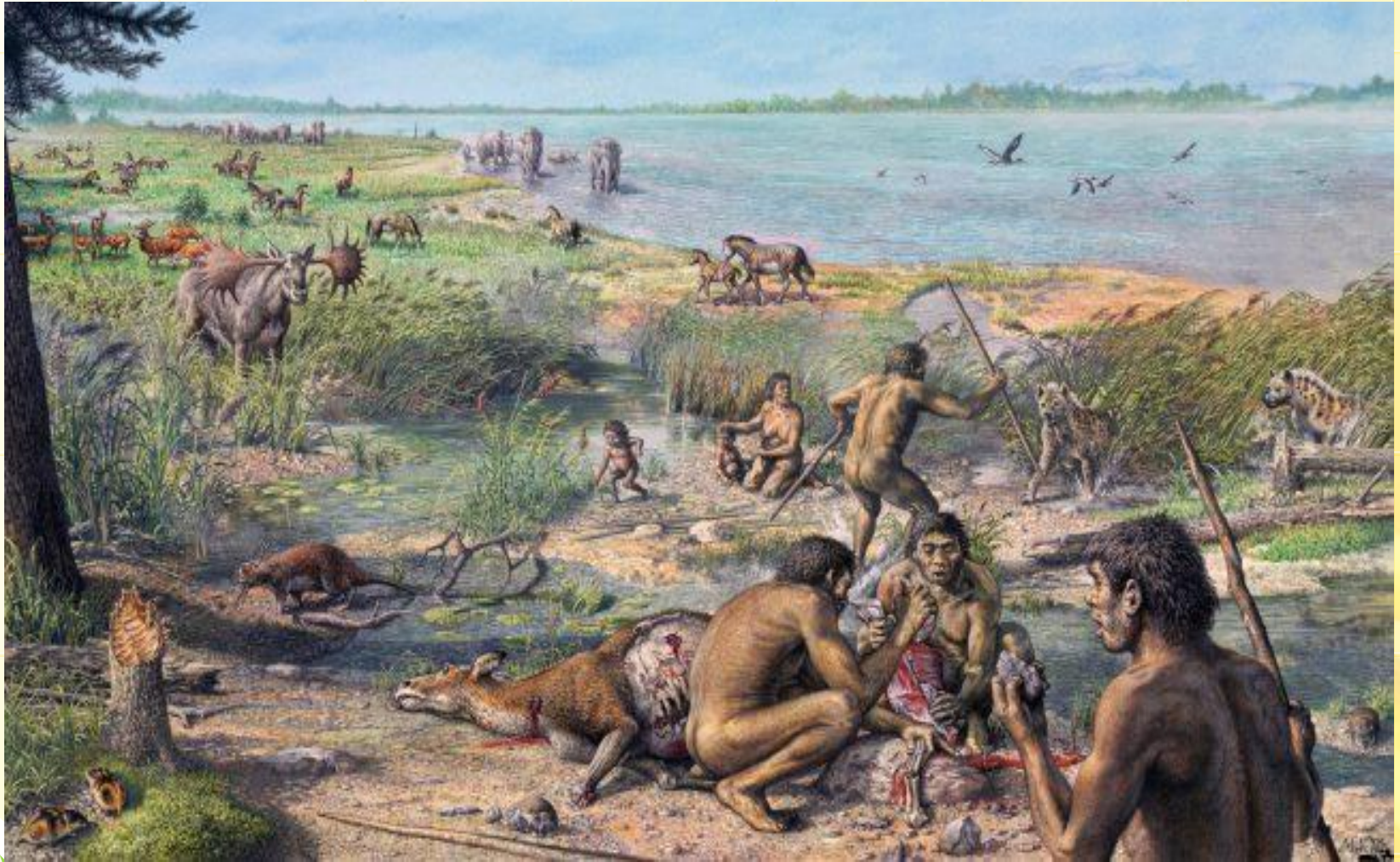
- 1. Изучить имеющуюся литературу по данной теме.**
- 2. Изучить историю развития и виды вегетарианства.**
- 3. Исследовать влияние вегетарианского питания на жизнедеятельность человеческого организма.**
- 4. Выявить причины, по которым становятся вегетарианцем.**
- 5. Провести анкетирование по проблеме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



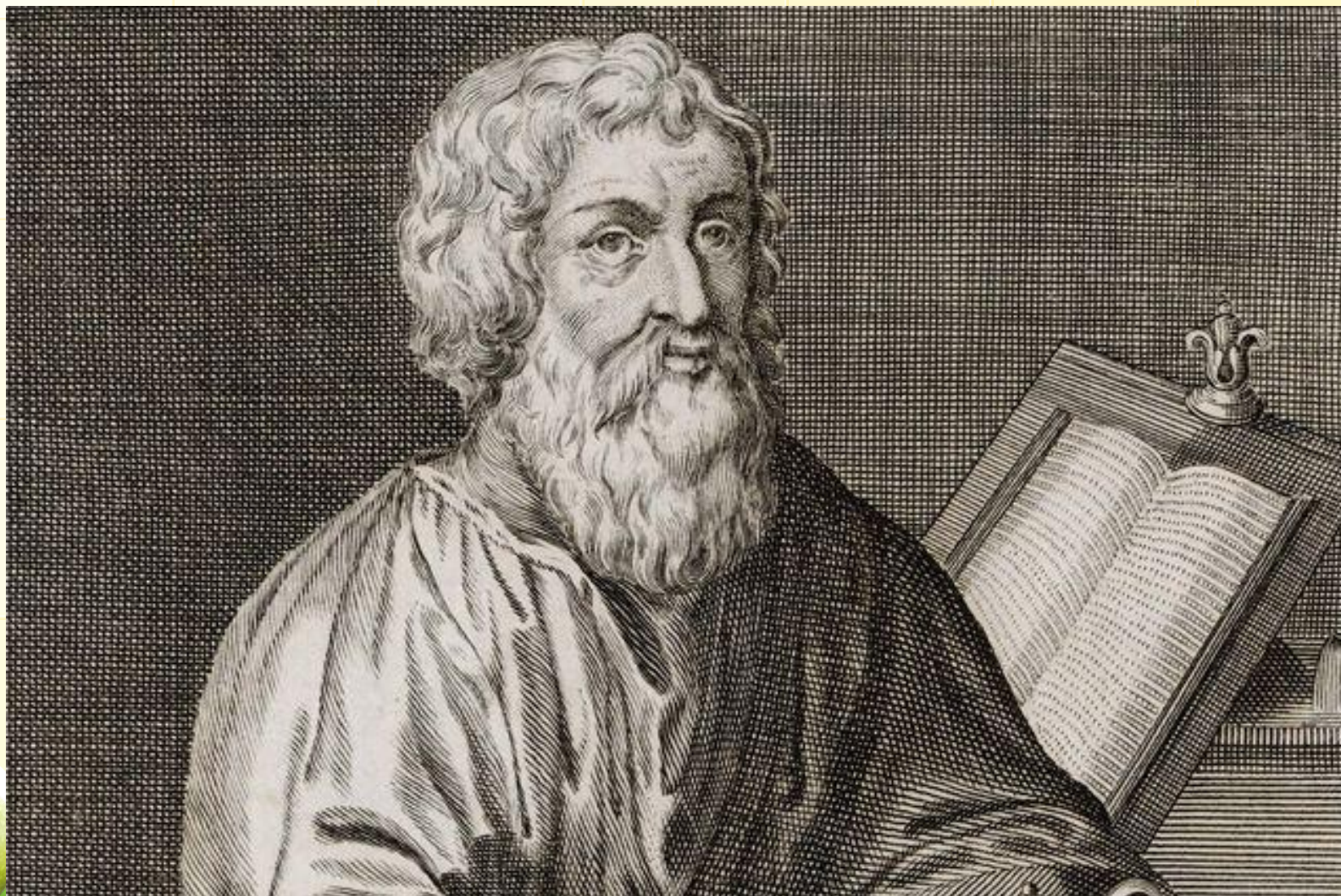
Вегетарианство - это система питания, исключающая из пищи продукты животного происхождения.



История развития



Первые вегетарианцы: Пифагор, Аристотель, Гиппократ.



Виды вегетарианства:

1. Веганство.

2. Лактовегетарианство.

3. Лакто–ово–вегетарианство.

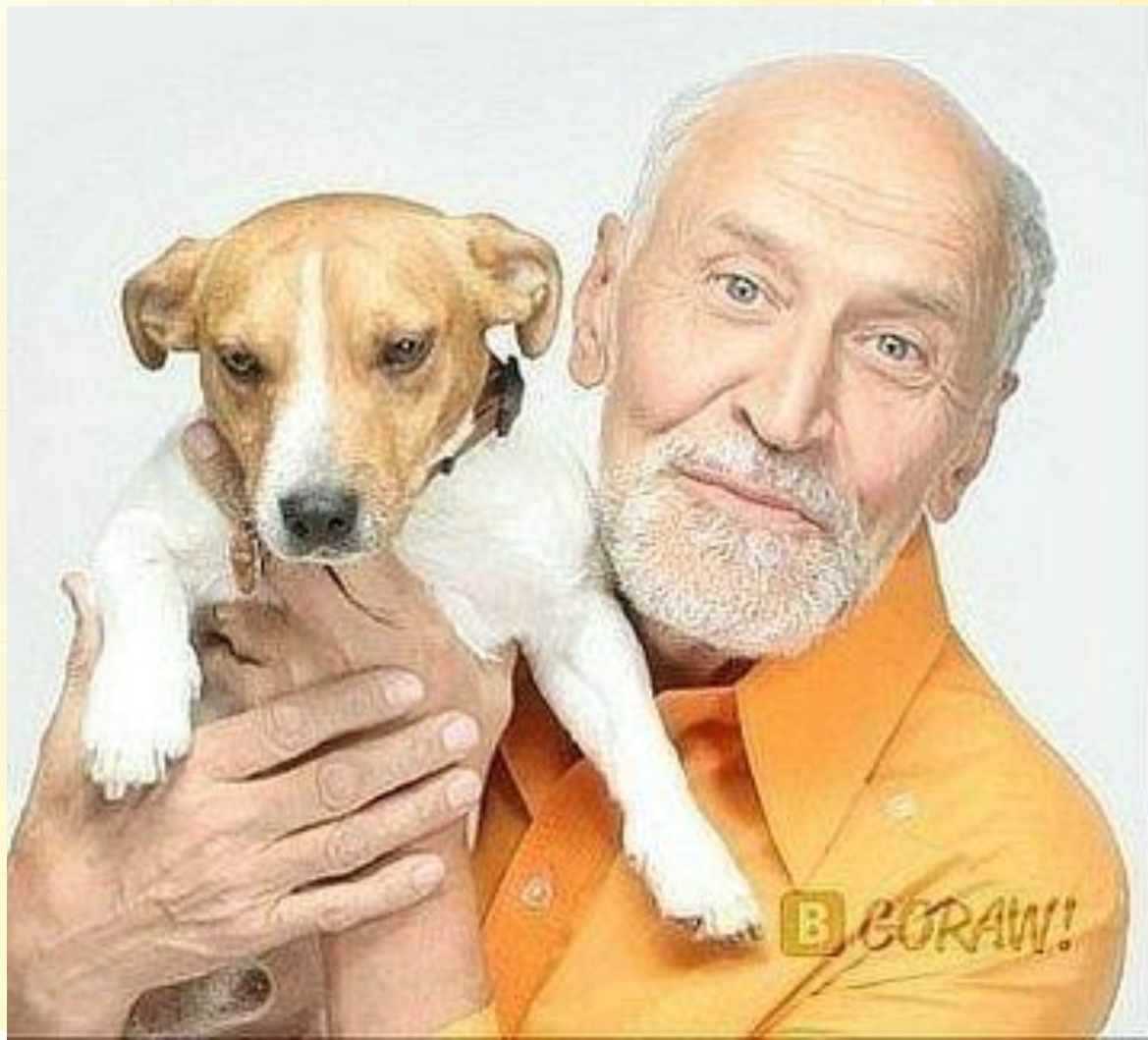
4. Нестрогое вегетарианство.

5. Сыроедение.



Знаменитые и великие люди вегетарианцы:

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



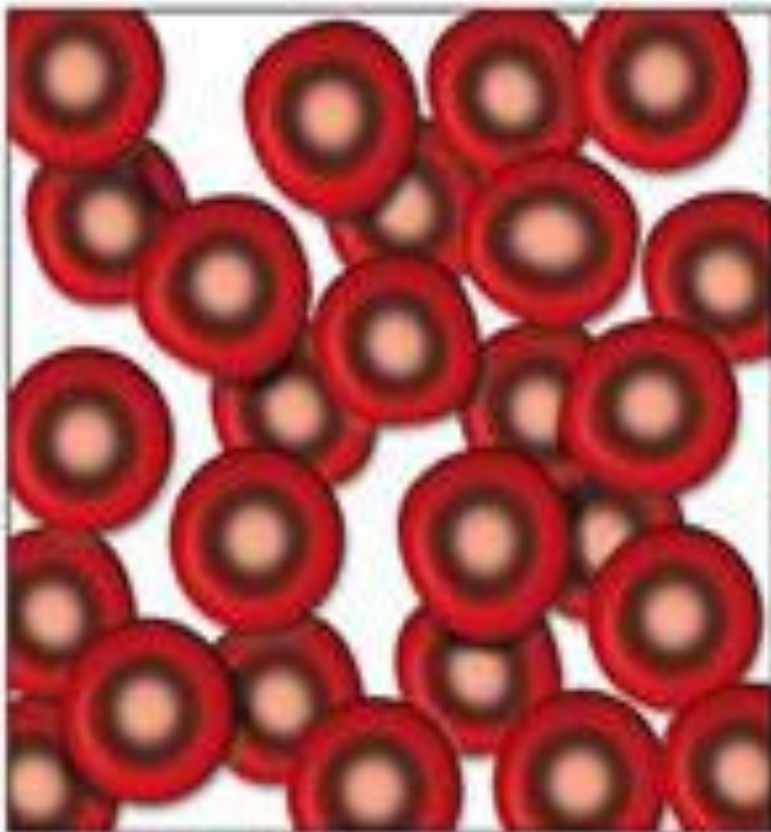
Преимущества и недостатки вегетарианского питания



Плюсы:



Минусы:



Нормальные эритроциты



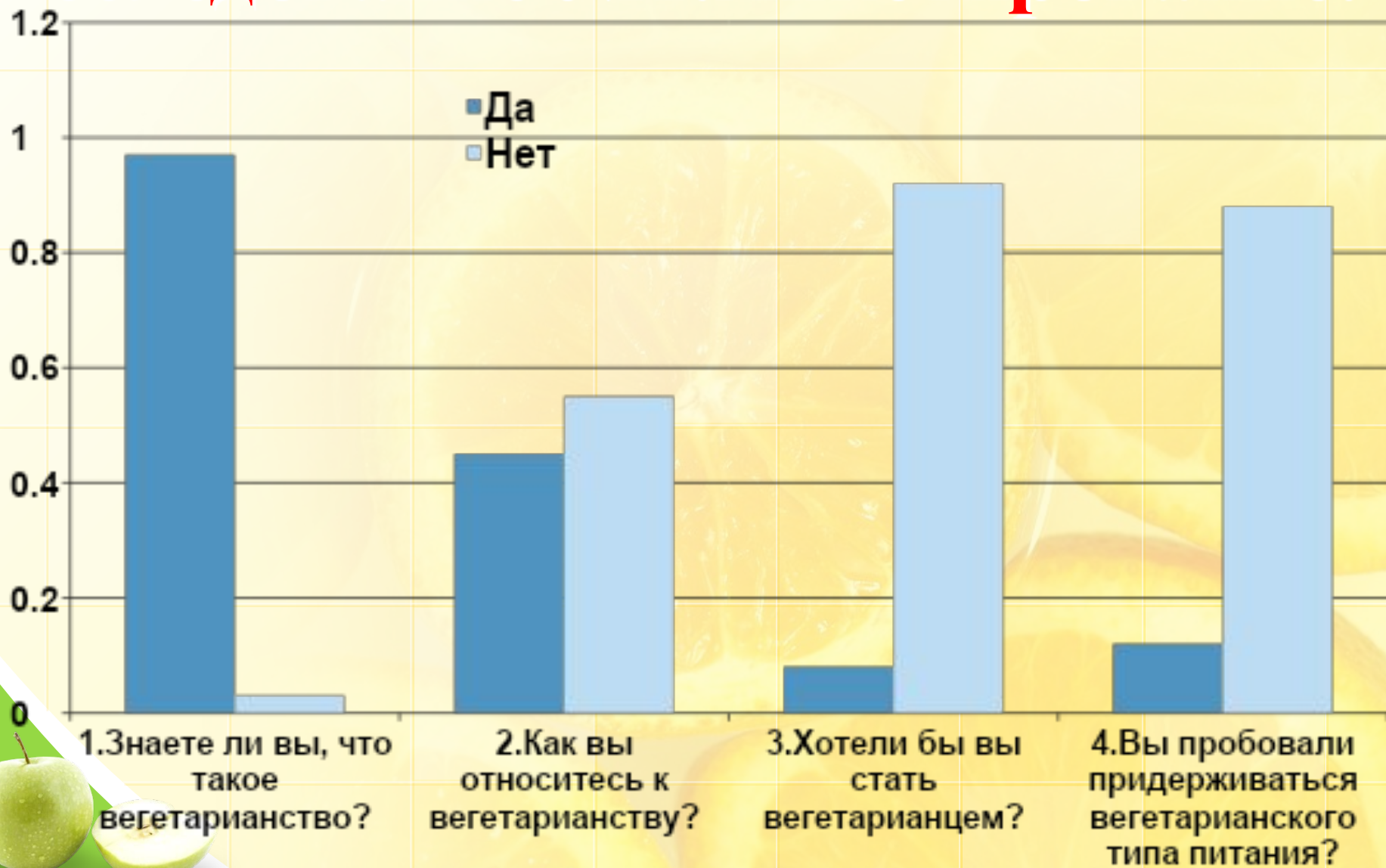
Эритроциты при
железодефицитной
анемии



Причины перехода людей на вегетарианство:



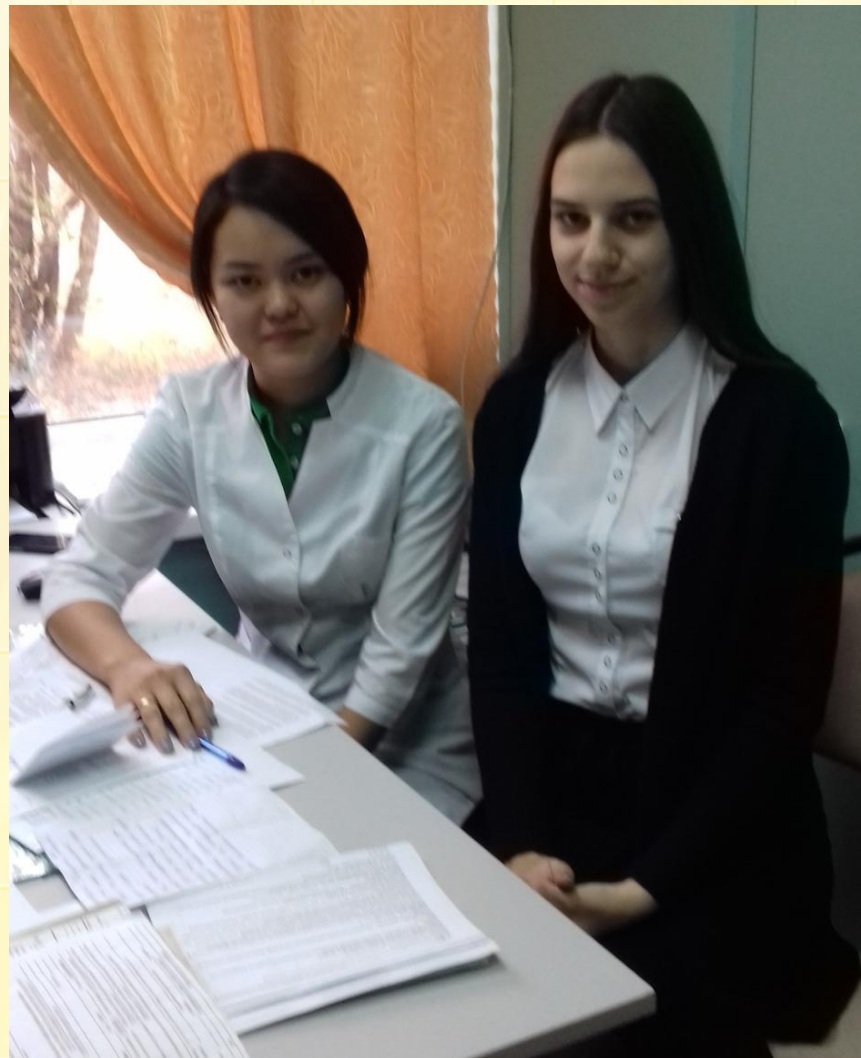
Исследование №1. Анкетирование.



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://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!