

Тема учебного проекта :

Вегетарианство «за» и «против»



Автор:
Сабанина Екатерина
Ученица 9 Г (2) класса
МБОУ СОШ № 66(2)

Введение

- Все мы слышали выражение "Ты есть то, что ты ешь". Оно отражает истину. А часто ли мы задумываемся о том, что, как и когда мы едим? Обычно только тогда, когда возникают какие-либо проблемы со здоровьем. Многие люди на сегодняшний день переходят на вегетарианский образ жизни. Есть множество причин, которые заставляют отказаться от мяса. Не всегда эта перемена в жизни оканчивается положительно. Меня заинтересовала данная проблема, и я захотела найти то, что мешает нам спокойно отказываться от мясной пищи и в дальнейшем иметь крепкое здоровье.

Актуальность

- Вегетарианство — это широко обсуждаемая тема в мировой общественности уже около 40 лет. Многие люди на сегодняшний день переходят на вегетарианский образ жизни. Несомненно, отказываясь от чего-то, человек получает пользу, также появляется риск навредить своему организму. Меня заинтересовала эта тема, потому что я хочу узнать, какие последствия возможны после отказа мяса, рыбы и перехода полностью на растительную пищу — как будет вести себя организм.

- **Цель работы:** Исследовать воздействие вегетарианства на физическое и нравственное здоровье человека.
- **Задачи:**
 - 1.Используя литературные источники и Интернет-ресурсы, изучить как влияет вегетарианство на организм человека.
 - 2.Проанализировать преимущества и недостатки вегетарианского питания
 - 3.Изучить пищевой рацион обучающихся 9 класса и их энергозатраты
 - 4.Составить примерный вариант здорового вегетарианского пищевого рациона в соответствии с энергозатратами.
 - 5.Обобщить данные о вегетарианстве

- **Гипотеза:** Вегетарианство положительно влияет на физическое, умственное и нравственное развитие человека.
- **Объект исследования:** вегетарианство, как повседневный рацион питания.
- **Предмет исследования:** Влияние вегетарианского образа жизни на деятельность организма человека. Отношение подростков к вегетарианству.
- **Методы работы:** работа с научной литературой и интернет-источниками, наблюдение, сравнение.
- **Новизна исследования** заключается в оценке степени воздействия вегетарианства на организм человека.
- **Практическая значимость:** результаты данной работы могут быть использованы на уроках и внеклассных мероприятиях по биологии для повышения уровня осведомлённости школьников по проблемам правильного питания .

Виды вегетарианства

- Флекситарианство
- Лактоовоовегетарианство
- Фрукторианство
- Веганство

Плюсы и минусы вегетарианства



Плюсы	Минусы
1)Появляется больше энергии, легкость в теле, состояние бодрости сохраняется значительно дольше.	Отсутствие возможности приобрести некоторые продукты, которые к тому же стоят дорого.
2)Вегетарианцам проще сбросить вес, не переедать.	Первое время не покидают слабость, чувство ненасытности, недоедания.
3)Велик шанс избежать проблем с сердцем.	Нарушение прочности костей
4) Молочные, растительные, бобовые и зерновые продукты очень полезны и способны доставить в организм ценные микроэлементы.	Исследования доказывают, что некоторые витамины содержатся только в мясе: Mg, B12, Ca в колоссальной дозировке.
5)Такой способ питания способствует очищению организма	Рацион недостаточно разнообразен, к тому же не так много узкоспециализированных кафе.
6) Снижение риска подвергнуться заболеванию раком	Растительный белок усваивается намного хуже, чем животный.
7) Улучшение работы ЖКТ	Недостаток йода.

Глава 2 .Опытно-экспериментальное исследование обучающихся

• **1. Анализ анкетирования**

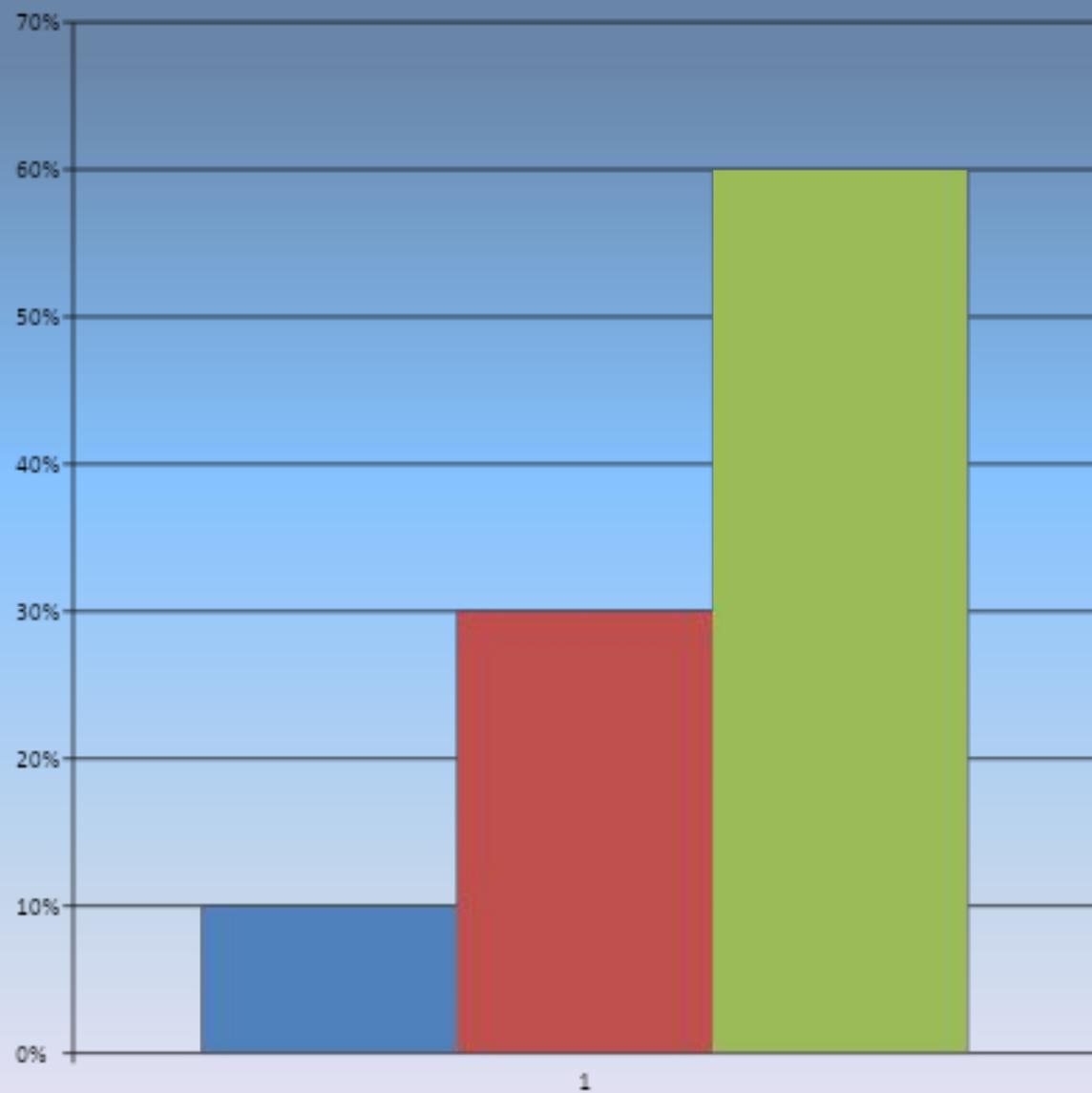
- Цель: изучение пищевого рациона обучающихся 9 класса в МБОУ СОШ № 66 (корпус 2) и их предпочтений.

При проведении опроса было выяснено, что обучающиеся

9 класса принимают пищу от 2 до 4 раз в день .

Согласно их утверждениям, в рационе:

- приблизительно поровну мясных и овощных продуктов (40% участников),
- преобладает мясо (36%) участников),
- продукты растительного происхождения (24% участников).



- Питаются 2 раза в день
- Питаются 3 раза в день
- Питаются 4 раза в день

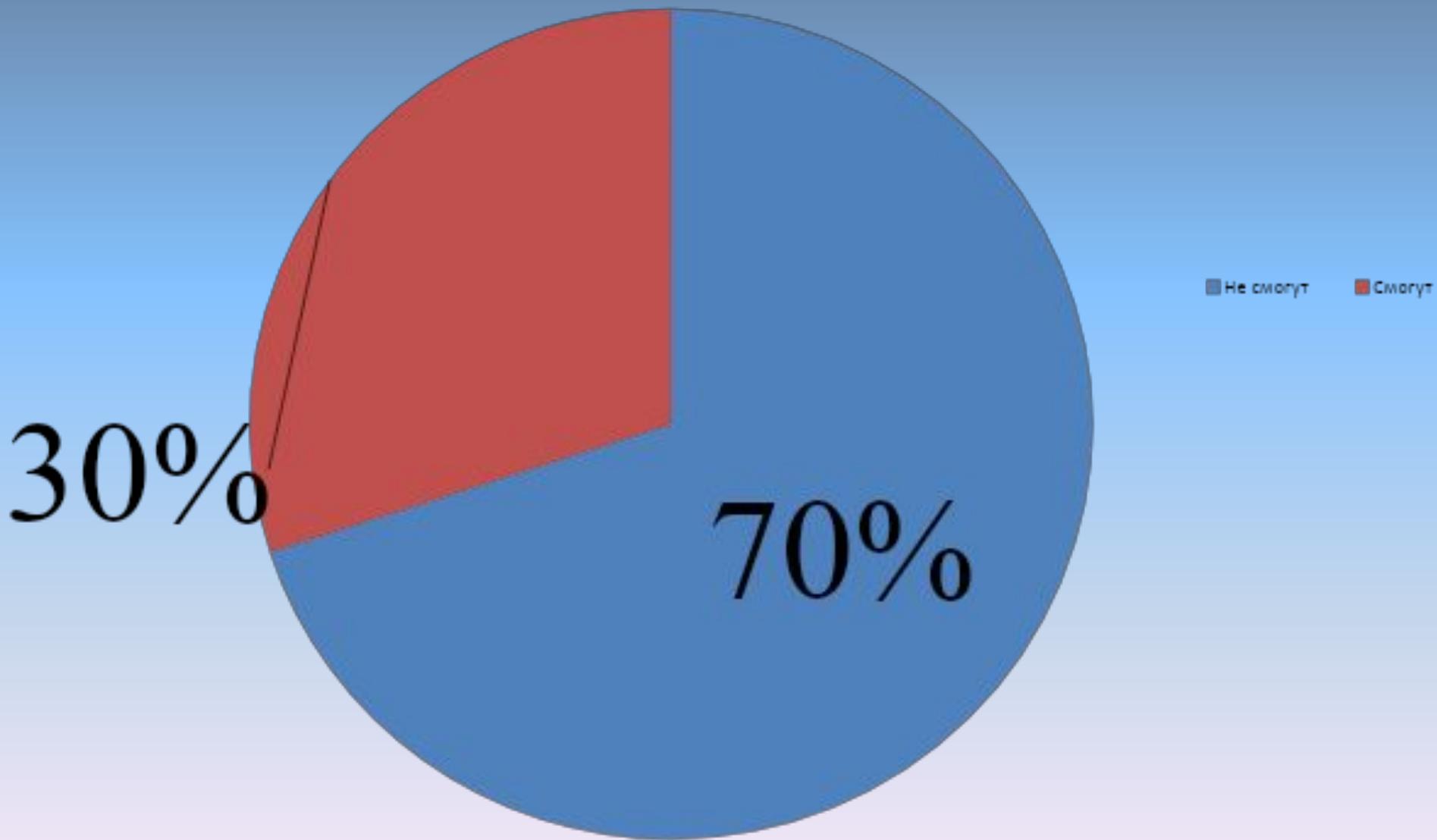
Вывод:

- Анализ опроса показал, что в пищевом рационе обучающихся 9 класса 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.

Социологический опрос "Знаешь ли ты" что такое вегетарианство?

- Цель: изучение состояния проблемы, ее значимость для обучающихся 9 класса.
- Для этого провели анкетирование обучающихся 9 класса школы, в котором участвовали 26 человек (знания о вегетарианстве основывались только на собственном представлении). Выяснили, что знают о вегетарианстве практически весь класс. При ответе на вопрос о возможном переходе на вегетарианскую диету 70% не смогли бы стать вегетарианцами, 30 % смогли бы

Отношение обучающихся к вегетарианству.



Вывод:

- 70% респондентов относятся к вегетарианству отрицательно или недостаточно владеют информацией о вегетарианстве и его значимости для организации рационального питания, 30% готовы изменить свой образ питания и перейти на вегетарианскую диету.

Заключение

- 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 9 класса 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.

Используемая литература:

- 1) И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова, Б. В. Брамбург; Москва Экономика 1992; «Все о вегетарианстве»
- 2) Березин И.П. Целебное питание // Твое здоровье. 1990
- 3) <http://www.veggy.ru>
- 4) <http://vegetclub.ru>
- 5) <http://vk.com/vegetarianism>
- 6). Ладингтон Э., Дейль Г., Гамлешко И. "Ключи к здоровью". - Заокский: "Источник жизни", 1993.
- 7). Мазнев Н. Лечимся ягодами и фруктами. 40 лучших целителей в лесу и на участке: Целебные ягоды и фрукты. Лечебные свойства и применение. - М.: ИКТЦ ЛАДА, ООО ИД "Рипол классик", 2005. - 256 с. (серия "Клуб 36,6", серия "Лечение травами")
- 8). Мартынов СМ. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье: Беседы врача - педиатра о питании детей: Кн. для родителей. - М.: Просвещение, 1993.
- 9). Черясова И.А. Похудеть поможет суп. - М.: ООО ТД "Издательство Мир книги", 2008.
- 10). Эвенштейн З.М. "Популярная диетология". М.: Просвещение, 1990.