



# Вегетарианство.

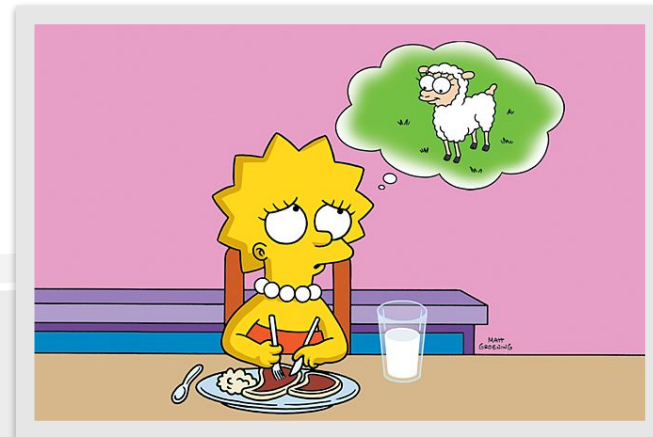
Вред или польза?




# ВВЕДЕНИЕ

**Цель работы:** рассказать, историю, основу вегетарианства. Основываясь на научных исследованиях объяснить, о преимуществах и недостатках вегетарианства.

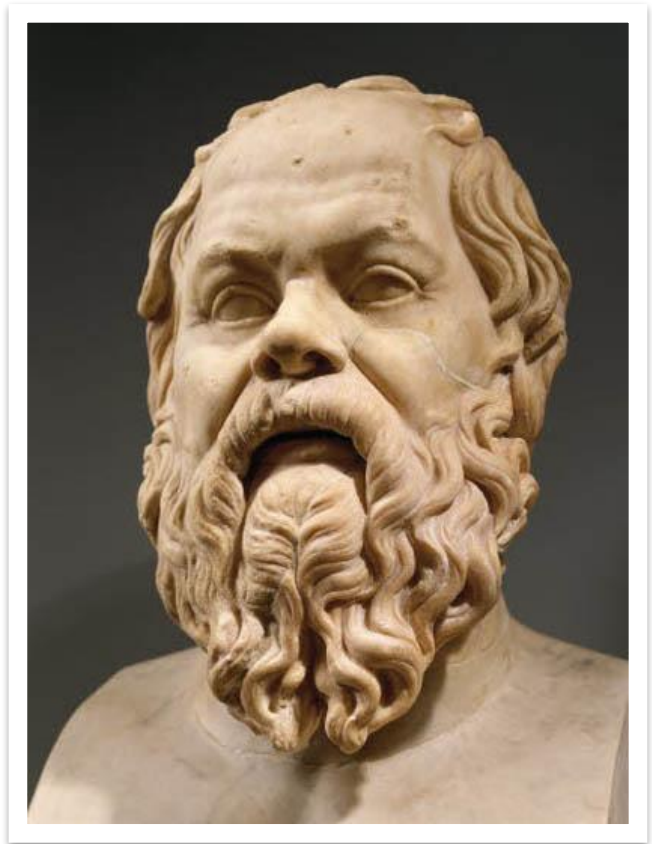
**Приёмы работы:** поиск информации в тематической литературы, интернет источниках, проведение вопроса.





*Есть, чтобы – жить, а  
не жить, а не жить –  
чтобы есть.*

**Сократ**




469-399гг до н.э.

# Вопросы работы

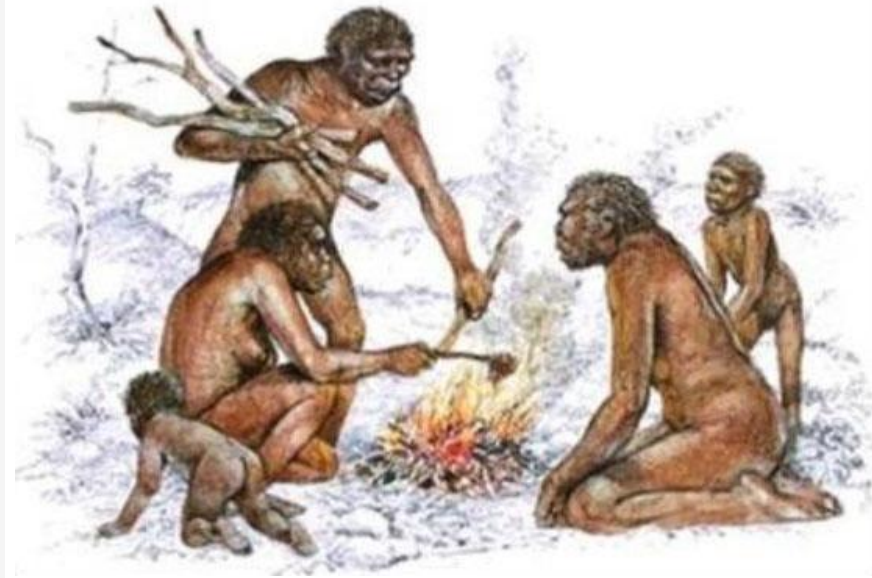
- ❖ Какова история вегетарианства?
- ❖ Есть ли связь, между привычкой есть мясо и болезнями людей?
- ❖ Естественно ли мясное питание для человека?
- ❖ Не вредит ли вегетарианство здоровью?





Предки человека –  
были вегетарианцами,  
они не ели мясо за  
исключением  
периодов, когда еды  
было совсем мало.


Только во время  
последнего  
ледникового периода,  
когда обычная пища  
стала недоступна,  
предкам пришлось есть  
мясо, чтобы выжить.





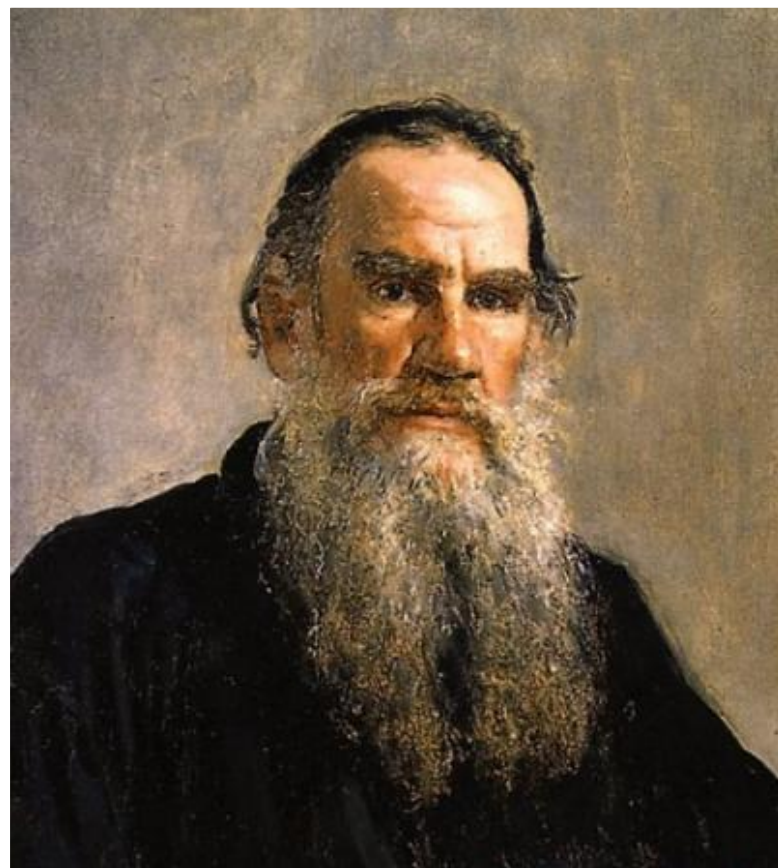
Когда европейцы открыли на одном из островов Филиппинского архипелага мало развитое племя, не употреблявшее мясо, они удивились их здоровью. Позже после приобщения к цивилизации это племя стало страдать от тучности и болезней





*“До сих пор, пока наши  
тела являются живыми  
кладбищами убитых  
животных, как мы  
можем надеяться на  
идеальные условия жизни  
на земле?”*

Лев Толстой.



1928 – 1910 гг.



# История вегетарианства

1847 – в Манчестере (Англия) было создано первое вегетарианское общество.

1908 – создание «Международного вегетарианского союза»



International  
**Vegetarian Union**

The logo features the text "International Vegetarian Union" in green. "International" is in a smaller font above "Vegetarian Union". The text is centered within a light gray rounded rectangle. Behind the text is a faint circular emblem containing a stylized plant or leaf design.





# Причины отказа людей от мяса

- ❖ Медицинские
- ❖ Этические
- ❖ Экологические
- ❖ Религиозные
- ❖ Политические
- ❖ Экономические
- ❖ Эволюционные




# Группы животных по признаку питания

- Питающиеся мясом
- Травоядные
- Питающиеся фруктами



# Здоровье вегетарианцев лучше, чем у мясоедов.

- ❖ Во время 1-й мировой войны, в Дании люди были вынуждены были перейти на вегетарианское питание из-за нехватки продовольствия. За год такого питания смертность населения уменьшилась на 17 %.
- ❖ В Англии вегетарианцы платят за страхование жизни меньше, чем мясоеды.
- ❖ Вегетарианцы реже болеют сердечными заболеваниями, простудами и аллергиями



# Вегетарианские продукты содержат больше питательных веществ

- ❖ В хлебных злаках **8-12%** белка, в соевых бобах **40%**. Многие орехи и семечки содержат **30%** белка.
- ❖ Вегетарианские продукты имеют все нужные человеку аминокислоты.
- ❖ Только **10%** мясного белка усваивается организмом, остальные **90%** становятся бесполезным шлаком.

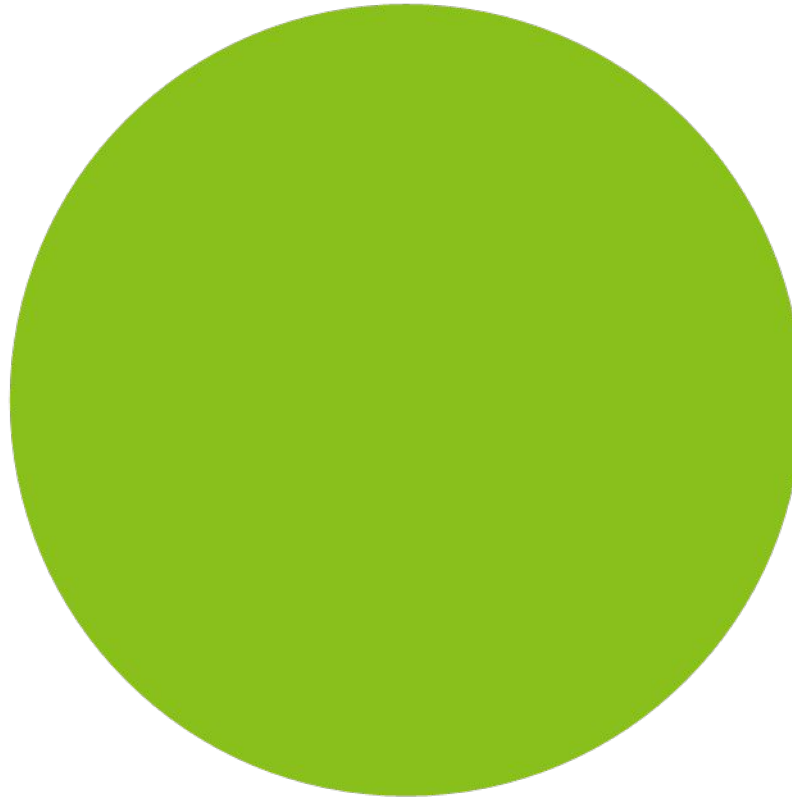


# Вегетарианские продукты выгоднее.

- ❖ Если снизить производство мяса на **10%**, то зерна бы хватило, чтобы прокормит **60 МИЛЛИОНОВ** человек.
- ❖ Для выращивания **500** грамм нужно **30** литров воды, для **500** грамм нужно **1250-1300** литров воды.
- ❖ Чтобы получить **400** грамм мяса, требуется **6,5** кг. зерна

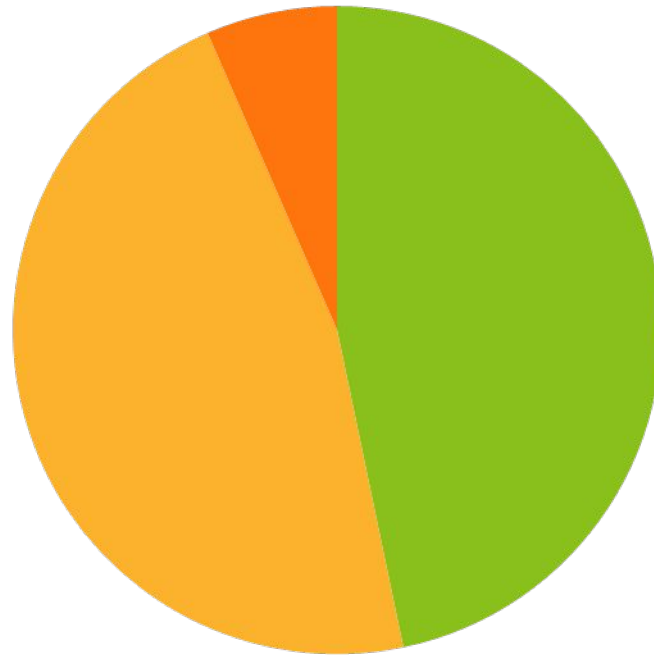
# Практическая часть

Знаете ли вы, что такое вегетарианство?



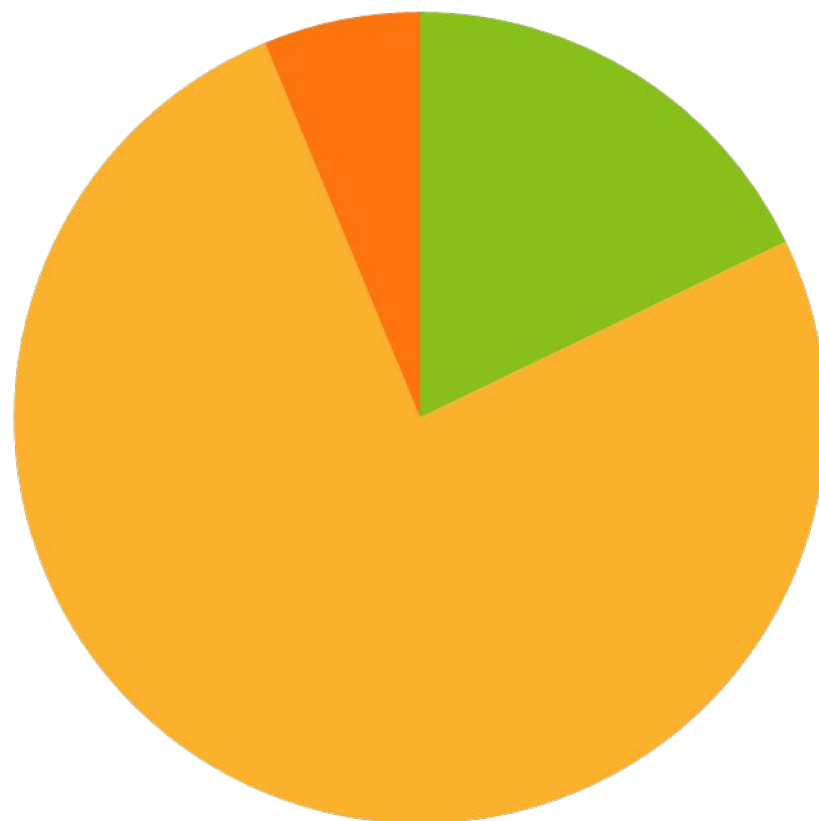
■ Да ■ Нет

# Как вы относитесь к вегетарианству?



- Считаю таких людей странными
- Считаю, что это личный выбор человека
- Отношусь к вегетарианству хорошо

# Хотели бы вы стать вегетарианцем?



 Да  Нет  Не думал об этом



## Заклучение

Правильное питание очень полезная, но не простая вещь. Нужно учитывать множество факторов. Вегетарианцы обосновывают своё питание, сходством человека с животными не употребляющими мясо. Свои доводы есть у всех сторон, человек должен учитывая их выбрать свой метод питания.





Спасибо за внимание!