

# Исследовательская работа “Вегетарианство-основа здорового образа жизни”



Выполнила:  
Ученица 8а класса  
Сергеева Екатерина  
Руководитель :  
Акбулдина О.В., педагог  
ДО

# 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.

# Проблема

В настоящее время диетологи бьют тревогу, привлекая наше внимание к тому, что многие продукты массового производства таят в себе опасность для здоровья человека.



# Объект

Вегетарианство



# Предмет

Влияние вегетарианского образа жизни на деятельность организма человека.  
Отношение подростков к вегетарианству.



# *Цель работы:*

- Исследовать воздействие вегетарианства на здоровье человека



# *Задачи*

- Изучить литературу по данной теме;
- Проанализировать преимущества и недостатки вегетарианского питания
- Выяснить влияние вегетарианства на организм человека;
- Определить степень информированности учащихся о вегетарианстве;
- Провести анкетирование среди учащихся 8 класса;

# *Гипотеза:*

Вегетарианство положительно влияет на физическое, умственное и нравственное развитие человека.



# *Методика исследования:*

1. Изучение литературы и других источников информации по данному вопросу.
2. Анализ полученной информации.
3. Анкетирование.



# ЧТО ТАКОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО

**Вегетарианство - образ**

**жизни,**

**характеризующийся в**

**первую очередь**

**питанием, исключая**

**употребление плоти**

**любых животных.**

**Последователи строгого**

**вегетарианства,**

**веганства, отказываются**

**от использования всех**

**продуктов животного**

**происхождения как в**

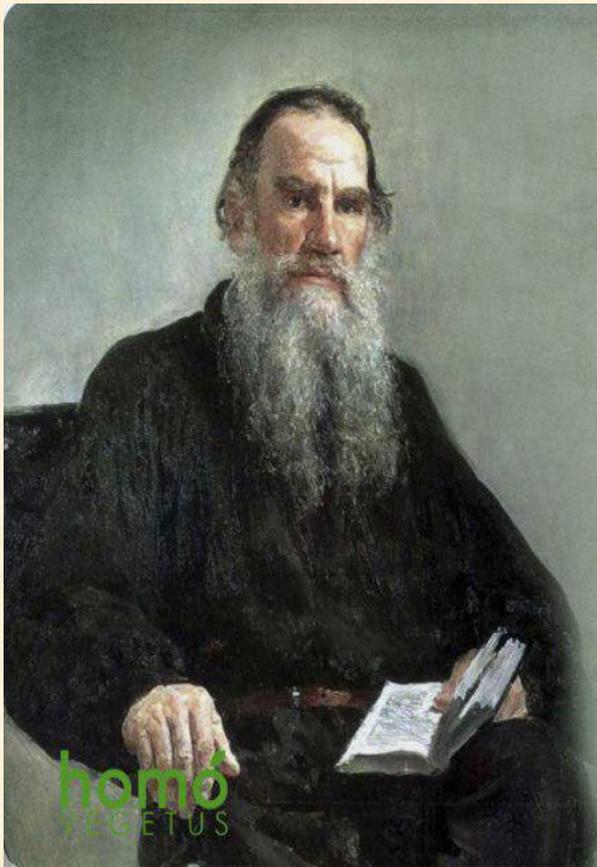
**питании (молоко**

**животных, яйца), так и в**

**быту (мех, кожа и т.п.).**



# История развития вегетарианства



Убивая животных ради пропитания, человек подавляет в себе высшие духовные чувства - сострадание и жалость к другим живым существам, подобным ему, - и, переступая через себя, ожесточает свое сердце.

Лев Толстой (1828-1910)  
русский писатель и мыслитель

# ***Вегетарианство и физическое развитие.***



# ***Вегетарианство и умственное развитие.***







***Лактоововегетарианство – стандартный вариант, подразумевающий потребление молочных продуктов и яиц.***



***Веганство –***  
**строгий вариант.**  
**Никаких**  
**продуктов**  
**животного**  
**происхождения**  
**ни в пище, ни в**  
**быту**



**Фрукторианство –  
питание только  
плодами тех  
растений, которые  
не нужно  
уничтожать –  
ягоды, фрукты,  
орехи, зерновые,  
семена. Считается  
разновидностью с  
ыроедения**

# Расчёт суточной дозы белка для вегетарианца

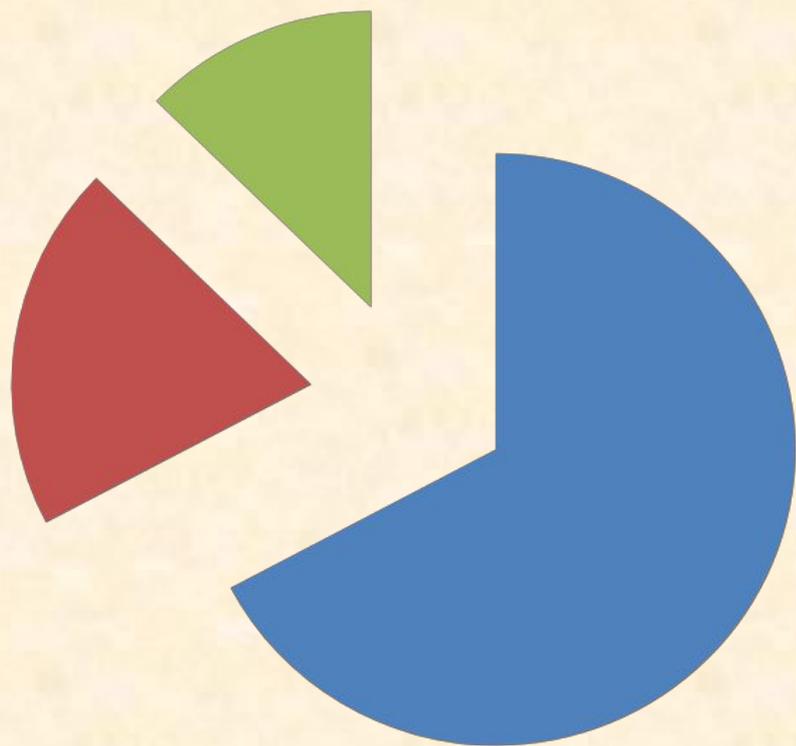
- 200 гр. еды - завтрак
- 280 гр. еды - обед
- 150 гр. еды - ужин и стакан молока перед СНОМ



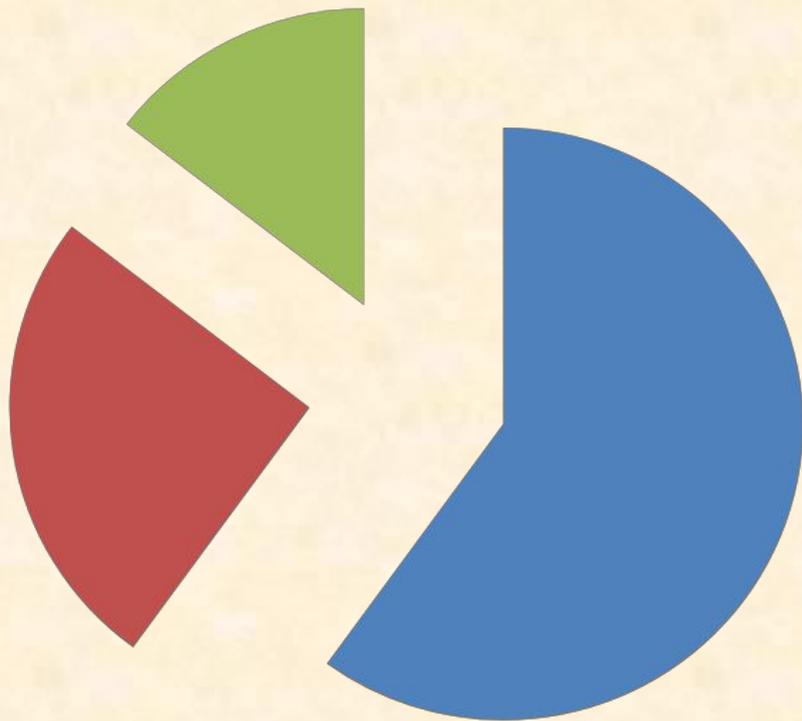
# Анкетирование

- 1) Среди ваших родных , друзей и знакомых есть вегетарианцы?
- 2) Возникало ли у вас когда-нибудь желание стать вегетарианцем?
- 3) Как вы думает, отказ от продуктов животного происхождения полезен или вреден для здоровья?
- 4) Как вам кажется , сегодня в нашей стране вегетарианцев много или мало?

# Результаты анкетирования

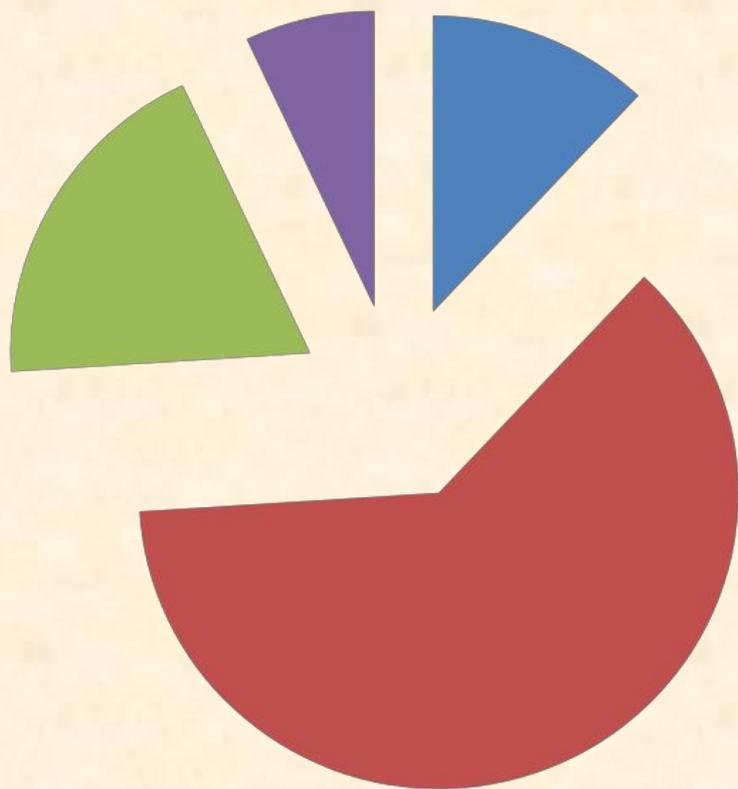


- 74%-нет знакомых вегетарианцев
- 22%-есть
- 14%-затрудняются ответить



- 66%-не смогли бы стать вегетарианцем
- 28%-смогли бы стать вегетарианцем
- 16%-затрудняются ответить

## Продажи



- 12%-считают отказ от продуктов животного происхождения полезным
- 62%-считают это вредным
- 19%-затрудняются ответить
- 75-считают, что это не как не влеят на здоровье

Плюсы	Минусы
Избавление от лишнего веса	Несбалансированный рацион питания
Растительная пища положительно влияет на микрофлору кишечника	Нехватка незаменимых аминокислот животного происхождения, что приводит к ухудшению и потере зрения
Нормализация обмена веществ	Увеличение объема потребляемых продуктов, неизбежное при низкокалорийной вегетарианской диете, приводит к перегрузке органов пищеварения.
Малый процент развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета и др. болезней	Нехватка животного белка
Для приготовления овощных блюд используется меньше соли, которая в больших количествах вредит организму	Растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный
Энергия и долголетие (в растительных продуктах содержится множество полезных углеводов)	Снижение иммунитета
Красота	Вегетарианство противопоказано детям, так как для роста и развития организма необходимо мясо и рыба
	Немалые экономические затраты на продукты питания (инжир, курага, орехи изюм и т.д.)
	Отказ от рыбы приводит к снижению белка, витаминов, кальция, марганца, магния, фосфора, цинка без которых организм человека не будет по-настоящему крепким и здоровым

# ***Заключение***

В заключение отмечу, что в последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов немясной кулинарии ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе. Главное, при этом, подчеркнуть, что в каждом деле важно определить для себя необходимость и целесообразность. Правильное питание не такая простая вещь, как поначалу кажется. Надо учитывать энергетическую ценность продуктов, их химический состав, разнообразие, экологическую безопасность, время и продолжительность трапез, интервалы между ними. Вегетарианцы обосновывают свой метод питания, исходя из статистических данных по отсутствию раковых заболеваний. Но весомы и доводы противников вегетарианской пищи: многие мясные продукты содержат ряд незаменимых аминокислот, которые не могут синтезироваться в организме самостоятельно, а при этом так необходимы для его жизнедеятельности.

***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!***

