

# Вегетарианство - составляющая правильного питания

Коваль Екатерина Александровна  
9 А класс, МОУ «Средняя обще-  
образовательная школа № 13»

Руководитель:  
Безручко Галина Витальевна,  
учитель биологии  
высшей квалификационной категории

Северодвинск 2008

# Введение



**Цель работы** – изучение возможности использования вегетарианства как составляющей рационального питания для людей, проживающих в условиях Крайнего Севера.

## **Задачи работы:**

- Изучить состояние проблемы рационального питания и вегетарианства, ее актуальность для учащихся 6-9 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13»;
- Выяснить влияние рационального питания и вегетарианства на организм человека;
- Исследовать состояние организма человека при недельном отказе от мясной пищи;
- Составить вариант вегетарианского пищевого рациона для жителей Севера.

# Рациональное питание и вегетарианство



- **Рациональное питание** – это потребление продуктов питания в таком количестве и составе, которое у взрослых полностью замещает все затраты организма, а у детей, кроме того, обеспечивает еще и нормальный рост и развитие.
- **Вегетарианство** – это система питания, исключая потребление животных белков, и обеспечивающая поступление в организм всех необходимых веществ, за счет употребления овощей, фруктов, злаковых и т.д.

# Виды вегетарианства



- Строгое вегетарианство

Не допускает употребления в пищу мяса, рыбы, яиц, икры, молока.

«Недопустимо есть то, что имеет глаза», - считал Пифагор. А по законам строгого вегетарианства еще и то, что производят имеющие глаза.



# Виды вегетарианства

- Лакто-  
вегетарианство

Разрешает  
употребление  
молочных и  
кисломолочных  
продуктов.

Это обеспечивает  
организм  
кальцием.



# Виды вегетарианства

- Оволакто-  
вегетарианство

Допускает помимо  
молока, еще и  
поедание яиц.

Это обеспечивает  
организм кальцием  
и витамином В 12





# Виды вегетарианства

- Младо-  
вегетарианство

Дает еще больше послажек: можно изредка питаться рыбой и белым мясом птиц.



# Виды вегетарианства

- **Фруторианство**  
**/фруктовегетарианство/**

Рацион основан на фруктах и ягодах. Допускаются злаки, орехи и помидоры с баклажанами.





# Проводимые исследования

1. Анализ заболеваемости органов пищеварения среди учеников МОУ «СОШ №13»

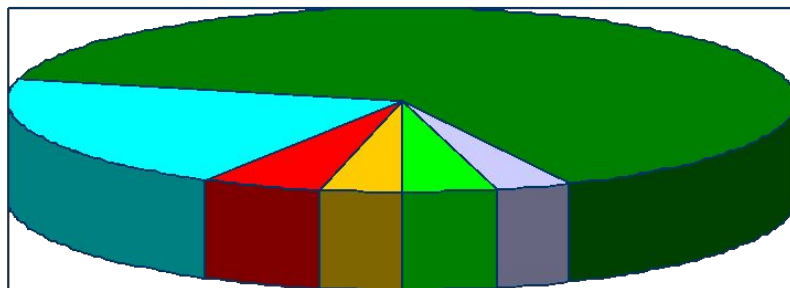
Цель: изучение показателей уровня заболеваемости органов пищеварения в школе.

Вывод: для учащихся нашей школы существует проблема, связанная с болезнями органов пищеварительной системы.

## 2. Препараты, влияющие на работу органов желудочно-кишечного тракта.

- Цель: изучение рейтинга лекарственных препаратов, улучшающих работу органов пищеварения, среди населения г. Северодвинска.
- Вывод: для улучшения работы органов пищеварения имеется достаточное количество различных препаратов, но принимать их можно только после консультации со специалистом, о чем свидетельствует и предупреждение на каждой упаковке препарата.

# Рейтинг лекарственных препаратов, улучшающих работу ЖКТ среди населения г. Северодвинска.



- Сенны лист ф./п. 10
- Сенны лист ф./п.20
- Слабилен 15 мл.
- Сенаде №20
- Мезим-форте № 20
- Мезим-форте 10000 ед.

### 3. Пищевой рацион учащихся МОУ «СОШ № 13».

Цель: изучение пищевого рациона учащихся  
МОУ «СОШ № 13»

Вывод: анализ опроса показал,  
что в пищевом рационе учащихся «МОУ СОШ  
№ 13» значительную долю составляют мясные  
продукты, а из овощей преимущественно  
картофель. Так же предпочтение отдается  
хлебобулочным изделиям, сладкому.

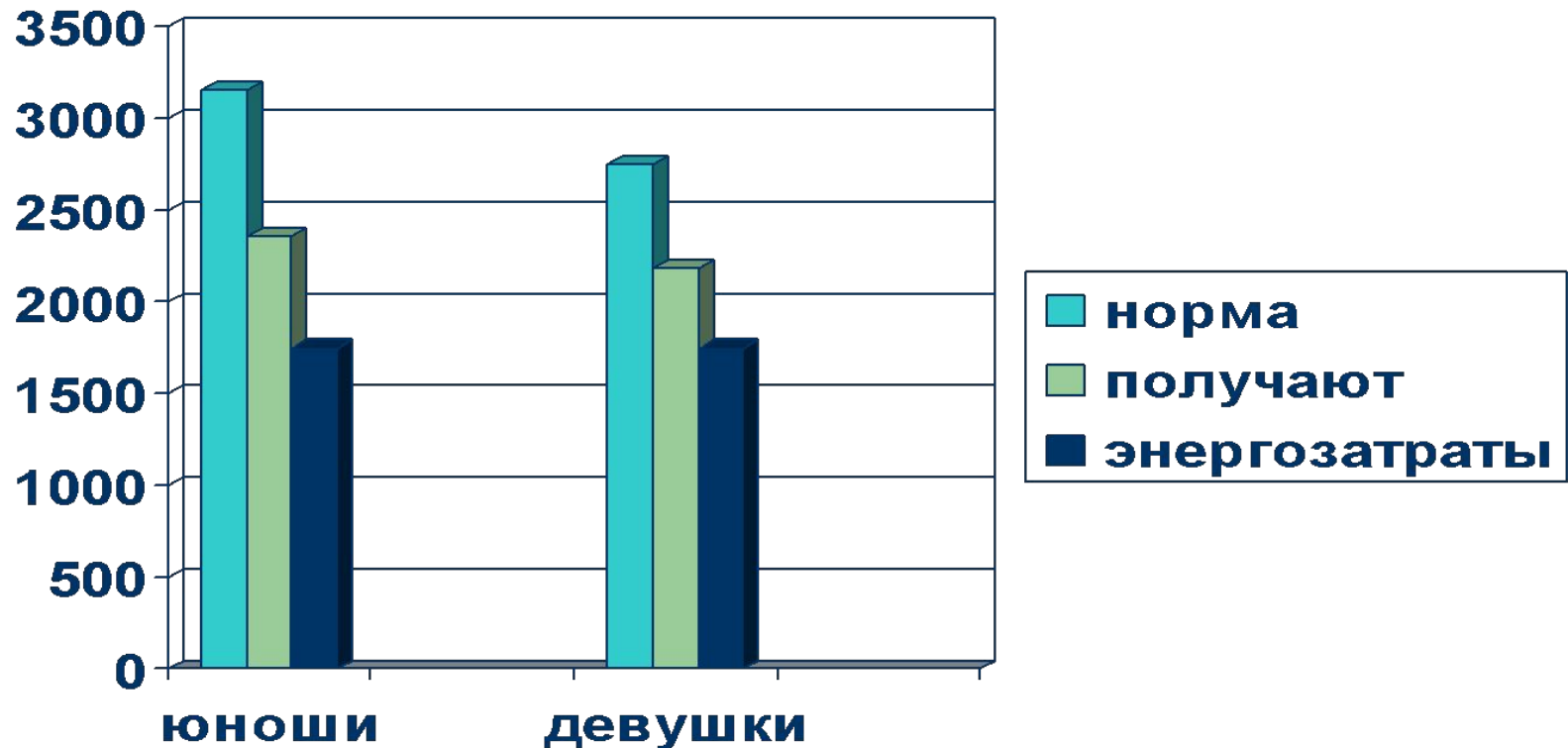
## 4. Анализ недельного пищевого рациона учащихся 9 «А» класса и его соответствие суточным энергозатратам.

- Цель: изучение недельного пищевого рациона учащихся 9 класса и его соответствия суточным энергозатратам школьника.

Вывод: в среднем учащиеся 9 «А» класса питаются 3-4 раза в день, в рационе не хватает овощей, фруктов, в избыточном количестве продукты богатые углеводами. Калорийность полученной пищи не соответствует нормативным показателям, однако покрывает суточные энергозатраты девятиклассника, учитывая его образ жизни.



# Калорийность пищи и суточные энергозатраты



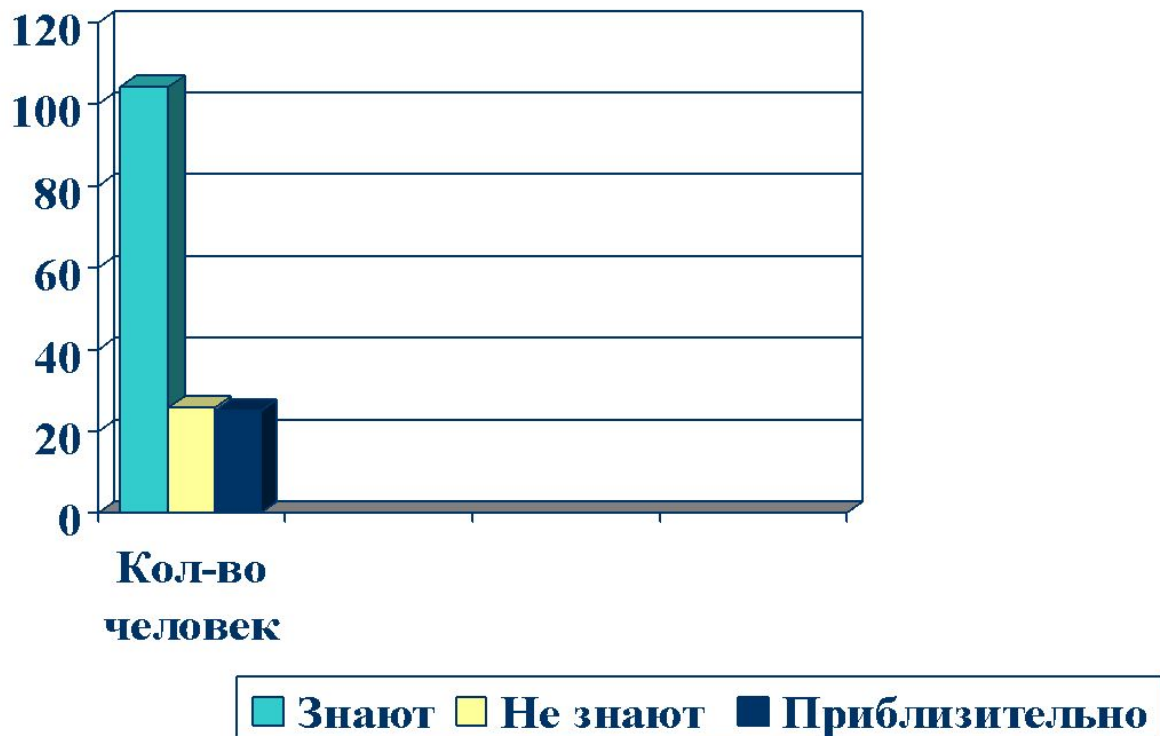
## 5. Социологический опрос «Знаешь ли ты, что такое вегетарианство?»

- Цель: изучение состояния проблемы, ее значимость для учащихся МОУ «СОШ № 13».

Вывод: 31,8% опрошенных не знают или недостаточно владеют информацией о вегетарианстве и его значимости для организации рационального питания.

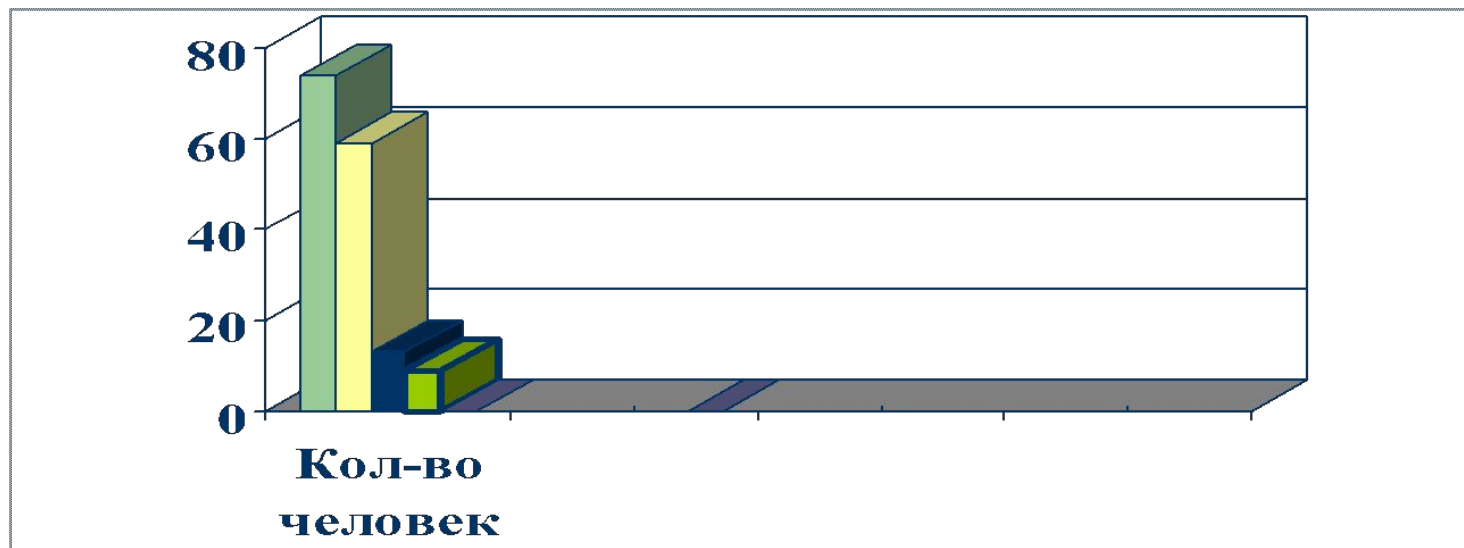
## 5. Социологический опрос

### «Знаешь ли ты, что такое вегетарианство?»»



## 6. Виды вегетарианства.

- Цель: изучение видов вегетарианства, отношения к ним школьников и вегетарианцев.



■ Младовегетарианство

■ Лактовегетарианство

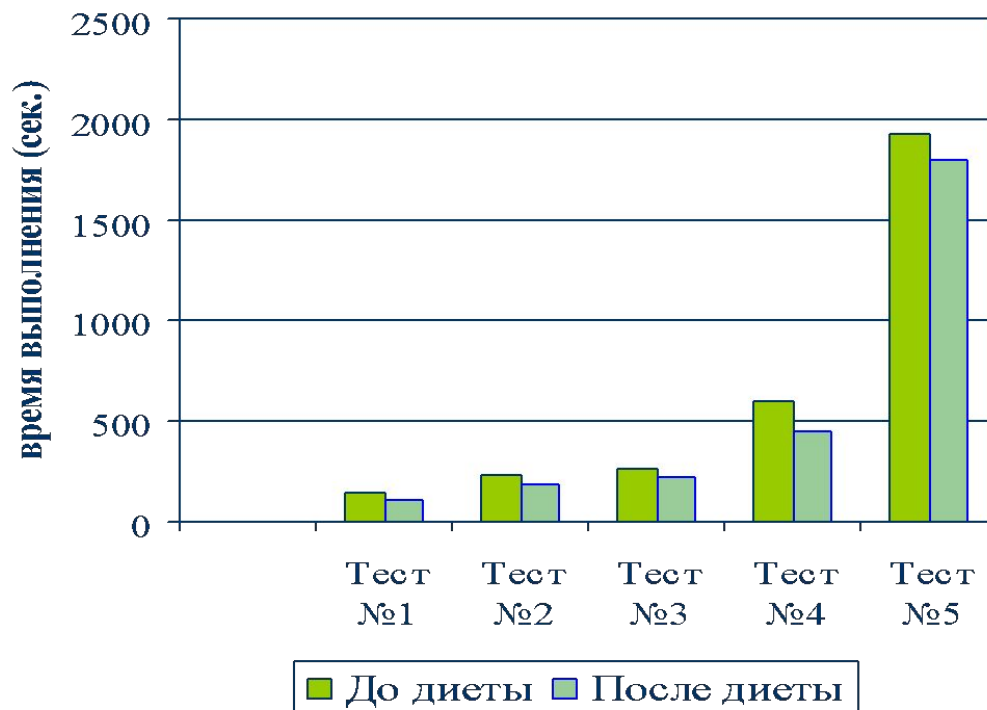
■ Строгое вегетарианство

■ Фруктовегетарианство

■ Оволактовегетарианство

## 7. Влияние вегетарианства на психические особенности человека

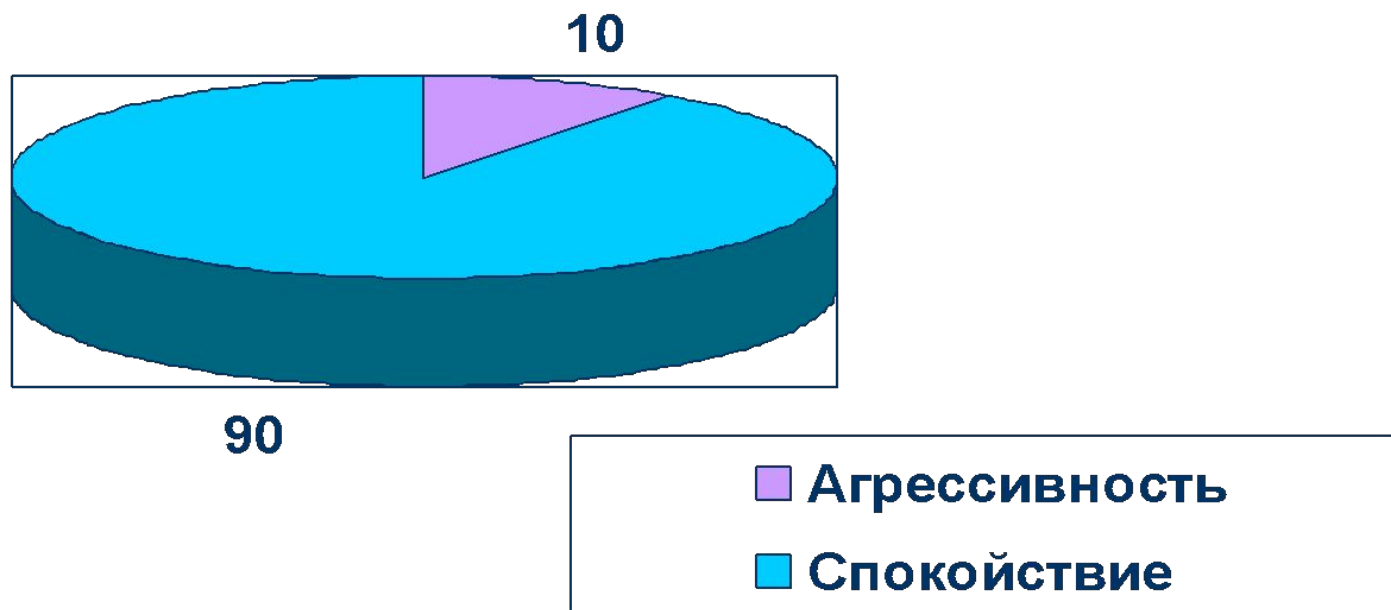
- Цель: определение степени влияния вегетарианства на психические особенности человека (внимание, речь, мышление, воображение).





## 8. Уровень эмоционального состояния во время недельной вегетарианской диеты.

- Цель: изучение влияния недельной вегетарианской диеты на уровень эмоционального состояния.



## 9. Вариант пищевого рациона для школьника, проживающего в условиях Севера.

Цель: составление примерного суточного пищевого рациона для школьника, живущего на севере.

### Завтрак

- Овсяные хлопья с молоком (200 г) - 378 ккал.
- Хлеб ржаной с маслом и сыром (75 г.) – 165 ккал.
- Яйцо(1 шт.) – 24 ккал
- Чай с сахаром(200 г) – 80 ккал.
- **Итого: 647 ккал.**

### 2 завтрак

- Йогурт(200 г) – 160 ккал.
- Банан(100 г) – 79 ккал.
- Шоколад(30 г) -159 ккал.
- **Итого: 398 ккал.**



# Общее количество калорий – 2000.5



## Обед

- Борщ вегетарианский(1 порция) – 251 ккал.
- Печеная треска(100 г) – 96 ккал.
- Отварной рис(100 г) – 109 ккал.
- Хлеб ржаной(25 г) – 45 ккал.
- Чай (200 г) – 0 ккал.
- **Итого: 501 ккал.**

## Ужин

- Овощной салат (помидор (50 г), листья салата(30 г), перец(50 г)) + зеленый горошек(100 г) – 256.2 ккал.
- Капустная котлета (55 г) – 96 ккал.
- Сок апельсиновый(200 г) – 66 ккал.
- Яблоко(210 г) – 92 ккал.
- **Итого: 510.2 ккал.**

# Выводы по работе:

- Проведенные исследования показали, что проблема актуальна для наших учащихся и вегетарианство можно использовать как составляющую рационального питания.
- Употребление достаточного количества натуральных продуктов – злаков, бобовых, орехов, молока – в полной мере обеспечивает человеку норму белков, которые к тому же не содержат токсических примесей, как мясо.
- Кроме того, именно растительный мир является источником всех видов белка и только при вегетарианской диете мы получаем протеины непосредственно, а не через «вторые руки».
- Помните, что ваша пища должна быть разнообразной, а питание сбалансированным.