******

***«Что такое вегетарианство?»***

Беседа

**Программные задачи:** Дать знания, кто такие вегетарианцы, объяснить важность сбалансированного питания для обеспечения собственной безопасности; воспитание ЗОЖ; коррекция памяти.

*ПЛАН*

1. Организационный момент.

Упражнение по развитию воображения.

- догадайтесь, какие предметы спрятаны в «окошечках»?

Воспитатель демонстрирует движение круга с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания.

- Хлеб, колбаса, помидор, кукуруза, мясо, рыба… Как можно назвать их одним словом?

1. Введение в тему.
2. Прочитайте тему занятия, написанную на доске справа налево:

***ОВТСНАИРАТЕГЕВ*** (ВЕГЕТАРИАНСТВО)

1. Вводная беседа.

* Что ты знаешь о питании?
* Что едят люди?
* Зачем им нужно кушать?
* Какие продукты нужны на завтрак, обед, полдник, ужин?

Выставляются таблички:

*Ужин*

*Полдник*

*Завтрак*

*Обед*

* Почему человек должен есть разные продукты?

*Вывод: - Вы очень много знаете о том, как надо правильно питаться: что нужно вашему организму. А сегодня на занятии мы с вами поговорим о таком принципе питания, как вегетарианство. Я расскажу вам о том, кто такие вегетарианцы, о плюсах и минусах вегетарианства, о* *важности сбалансированного питания.*

**Физминутка.**

* Упражнение для рук («игра на рояле»).
* Упражнение для шеи («написать» носом и подбородком цифры от 1 до 5).

1. Изучение нового.

**Вегетарианство — это частичный или полный отказ от продуктов, которые имеют животное происхождение.**

***Виды вегетарианства***

Существует несколько градаций вегетарианства, но основных из них четыре:

1. Классическое вегетарианство — вид питания, при котором под запретом только рыба и мясо. Но разрешены молоко, яйца, мед. Подчас причины перехода на классическое вегетарианство вызваны не идеологией, а неприятием организма вкусовых качеств любых мясных продуктов – своеобразный вид аллергии.

2. Лактовегетарианство — вид питания, при котором разрешены мед и молоко. Яйца же запрещены, наряду с мясом и рыбой.

3. Ово-вегетарианство — вид питания, при котором молоко запрещено, а мед и яйца, напротив, разрешены к употреблению.

4. Веганство — при таком питании есть позволено только продукты, имеющие растительное происхождение. Грибы при этом разрешены к употреблению, хотя к растениям никакого отношения они не имеют. Существуют отдельные подклассы веганов, к примеру, сыроеды, которые едят исключительно пищу необработанную термически, то есть в сыром виде. Или фрукторианцы, которые выступают против, в принципе, любого «убийства», то есть не только животных, водоплавающих и т.п., но и также растений. Фрукторианцы питаются только плодами растений: овощами, фруктами, орехами, семенами.

***Просмотр видеофильма о пользе вегетарианства.***

**Плюсы вегетарианства:**

Среди вегетарианцев редко можно встретить людей, страдающих гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и образованием камней в желчном пузыре или почках. Специалисты объясняют это свойствами растительной пищи, а именно способностью из организма выводить не один только «вредный» холестерин, а также и шлаки, накопившиеся с годами, по сути, очищать кровь, а значит и весь организм.

**Минусы вегетарианства: мясо - незаменимый продукт**

В мясе содержится ряд аминокислот, поступающих в организм человека только с пищей. Как показывают наблюдения врачей и ученых, среди любителей бифштексов крайне редко встречаются люди, жалующиеся на хрупкость костей и проблемы с нервной центральной системой. Объясняется это содержанием в красном мясе ударной дозы витамина D и всей группы витаминов В. Помимо этого, свинина, говядина и баранина богаты на фосфор, калий, цинк, йод и железо. Невзирая на то, что железа во фруктах и овощах на самом деле присутствует гораздо больше, это не делает их полезнее в этом смысле - из растений этот элемент практически не усваивается. Именно поэтому, как показывают исследования, у каждого второго вегетарианца дефицит железа в организме. А это чревато множеством проблем, которые начинаются выпадением волос и заканчиваются резким снижением в крови уровня гемоглобина.

Впрочем, мясо ценится не только минералами, витаминами и белком. В мясных продуктах присутствуют особые вещества, обладающие весьма нужным свойством для организма. Данные вещества усиливают выделение в организме пищеварительных соков, чем существенно облегчают весь процесс переваривания пищи и работу желудочно-кишечного тракта, в частности.

Но стоит учитывать, что все эти минусы вегетарианства и положительные качества мясных продуктов имеются исключительно у натурального мяса. Что касается полуфабрикатов, то пользы в них практически нет, зато предостаточно жира и лишних калорий.

4. Подведение итога.

* Что нового сегодня мы узнали?
* Назовите плюсы и минусы вегетарианства?
* Назовите виды вегетарианства?

Закрепление.

Разгадываем кроссворд о полезных продуктах.