

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
“СЕБРЯКОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ”

Исследовательский проект на тему:  
«Актуальные направления в процессе  
приготовления здоровой еды»



Выполнили студенты гр. 2-П  
по профессии 19.01.17 Повар, кондитер  
Шипилова Елена и  
Васильев Михаил  
преподаватель  
Павлова Надежда Александровна

## Содержание:

- ▶ Введение
- ▶ Теоретическая часть исследования:
- ▶ Особенности вегетарианского ово-лакто питания
- ▶ Правила ово-лакто вегетарианства, а также влияние такого питания на жизнедеятельность человеческого организма
- ▶ Преимущества и недостатки вегетарианского питания
- ▶ Социологический опрос
- ▶ Примерный вариант ово-лакто пищевого рациона на 1 неделю
- ▶ Практическая часть исследования:
- ▶ Процесс приготовления блюд ово-лакто на 1 день
- ▶ Заключение

# Актуальность исследовательского проекта:

Структура питания россиян по-прежнему остается неудовлетворительной: оно характеризуется высокой калорийностью, что приводит к избыточной массе тела и ожирению, а также характеризуется чрезмерным потреблением животных жиров, сахара и соли. Высокий уровень потребления, сладостей, колбасных и хлебобулочных изделий сопровождается недостаточным потреблением овощей, зелени, а так же свежих фруктов. Поэтому многие переходят на здоровое питание, отказываясь от вредной еды в пользу пищи, способной улучшить качество их жизни. В наши дни существует множество различных видов здорового питания. Например: лакто-вегетарианцы, макробиотики, младовегетарианцы, моносыроеды, ово-вегетарианцы, песко-вегетарианцы, песко-полло-вегетарианцы, полло-вегетарианцы, семи-вегетарианцы, спраутарианцы, сувегетарианцы, сыроеды, традиционные веганы, флекситарианцы, фриганисты, фрукторианцы. Мы рассмотрим лакто-ово-вегетарианство так, как оно является первым шагом на пути становления нового образа жизни. Как показывает практика и утверждают врачи, нельзя сразу стать чистым веганом, так как это чревато серьёзными последствиями для здоровья.



- ▶ **Основная проблема исследования** заключается в отсутствии необходимых знаний о степени влияния вегетарианства ово-лакто на организм, а так же умений по приготовлению ово-лакто вегетарианских блюд, составляющих ежедневный рацион.

- ▶ **Цель проекта:**

изучение и формирование знаний в процессе приготовления вегетарианских блюд ово-лакто, как составляющих основной рацион ежедневного питания человека.

- ▶ **Задачи проекта:**

- ▶ - познакомиться с особенностями вегетарианского ово-лакто питания;
- ▶ - исследовать правила лакто-ово вегетарианства, а так же влияние такого питания на жизнедеятельность человеческого организма;
- ▶ - проанализировать преимущества и недостатки вегетарианского питания;
- ▶ - провести анкетирование среди студентов группы 2П ГБПОУ «СТТ» по наличию уровня знаний о вегетарианстве и видах вегетарианства;
- ▶ - составить примерный вариант здорового вегетарианского ово-лакто пищевого рациона на 1 неделю.
- ▶ - приготовить вегетарианские ово-лакто блюда, на один день, согласно составленному варианту здорового питания.

# Теоретическая часть исследования: Особенности вегетарианского ово-лакто питания.

Слово вегетарианство происходит от латинского «vegetarius», что означает - растительный, а словосочетание «homovegetus» указывает на духовно и физически развитую личность. Не случайно, изначально под вегетарианством понимали образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точек зрения, а не просто фруктово-овощную диету.



## Виды вегетарианского питания:

Строгое  
вегетарианство-  
ВЕГАНСТВО



Лакто-  
вегетарианство

Ово-лакто-  
вегетарианство

I am  
VEGAN

В современном западном мире **лакто-ово-вегетарианство** можно назвать самой распространенной вегетарианской диетой. Более того, чаще всего употребляя слово «вегетарианство», люди подразумевают именно лакто-ово-вегетарианство, которое, не требует убийства животных ради получения пищи. Эта система питания предоставляет большой выбор продуктов для составления рациона, позволяющего покрыть все потребности организма, в том числе, в витаминах и микроэлементах.



Термин «**ово-лакто-вегетарианство**» происходит от латинских слов: ***lacto*** - молоко, ***ovo*** - яйцо, ***vege*** - растительность. Как следует из названия, лакто-ово-вегетарианская диета допускает употребление в пищу молока и молочных продуктов, яиц и любых продуктов растительного происхождения. Исключается из рациона любая плоть животных, будь то мясо, птица, рыба или морепродукты.



## Список того, что входит в меню, которое предлагает своим последователям ово-лакто вегетарианство:

- ▶ *фрукты, в любом виде, в том числе соки и сухофрукты;*
- ▶ *овощи, различные овощные блюда;*
- ▶ *бобовые, зерновые продукты, различные крупы и хлопья;*
- ▶ *орехи и семена.*



Главной особенностью ово-лакто вегетарианства является то, что оно не подразумевает каких-либо ограничений по способам приготовления «разрешенных» продуктов. Их можно варить, жарить, запекать, солить, консервировать другими способами и, конечно же, употреблять в сыром виде.

Вегетарианство ово-лакто, никак не регламентирует, не запрещает и не «предписывает» к употреблению мёд, растительные масла, грибы; а настоятельно рекомендует употреблять в пищу молочные продукты — молоко, масло, творог, сыры, йогурт, сметана, кисломолочные продукты. Так же в рацион обязательно входят яйца: 1-2 яйца в день считается нормой в этой системе питания.

# Правила ово-лакто вегетарианства:

1. Ежедневное употребление следующего продуктового набора:

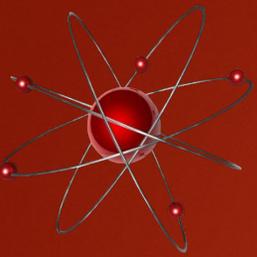
- овощи (или овощные блюда)
- фрукты – 2 – 4 порции
- молочные продукты – 5 – 10 порций (йогурт, творог и кефир)
- яйца – 2 шт.
  - орехи
  - зерно
- овощи и фрукты



2. Использование следующих заменителей мяса:

- Бобовых, приготовленных с добавлением овощного чили.
- Тофу, которое при правильном приготовлении является отличной заменой куриному мясу.
- Соевых продуктов (соевые бифштексы, бефстроганы, котлеты).

В целом лакто-ово-вегетарианство никоим образом не нарушает привычной социальной жизни, поскольку предусматривает минимальный список продуктовых ограничений.



## Влияние вегетарианского ово-лакто питания на жизнедеятельность человеческого организма:

Вегетарианская пища содержит меньше канцерогенов. Этот факт установлен множеством исследователей. Любители мяса, особенно жареного, более подвержены риску рака желудка, печени и кишечника. Вегетарианская пища защищает от сердечно-сосудистых заболеваний. Также вегетарианцы меньше подвержены атеросклерозу из-за более низкого уровня холестерина в крови. Вегетарианская пища позволяет лучше контролировать вес. Растительная пища содержит больше витаминов. Сбалансированный и разнообразный растительно-молочный рацион в состоянии полностью обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами и микроэлементами.



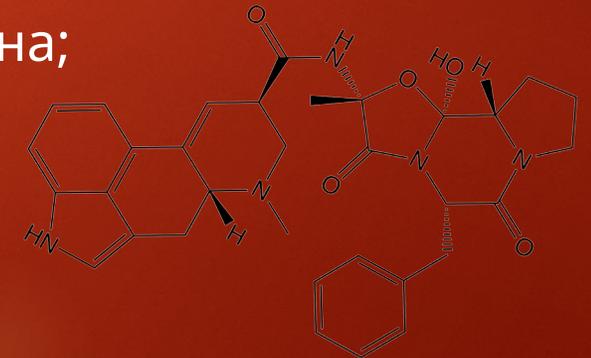
# Преимущества и недостатки вегетарианского питания

## Преимущества вегетарианского питания:

- ☀️ Снижение риска развития различных раковых заболеваний (в частности рака толстой кишки). Дело в том, что овощи – это прекрасный источник клетчатки, которая улучшает функционирование ЖКТ;
- ☀️ Поддержание уровня сахара в крови. Хорошие показатели кровяного давления, предупреждает развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- ☀️ Предупреждение развития гипертонии и атеросклероза. Красота кожи и волос. Фрукты и овощи являются богатым источником витаминов, а также антиоксидантов;
- ☀️ Нормализация веса.

## Недостатки вегетарианского питания:

- ☀️ Недостаток витамина В12 - доказанный факт, что все вегетарианцы страдают от нехватки витаминов группы В, из-за чего склонны ко многим неврологическим расстройствам;
- ☀️ Нехватка микроэлементов - организму вегетарианцев не хватает кальция, железа, цинка, потому что эти микроэлементы практически невозможно получить из продуктов растительного происхождения;
- ☀️ Нехватка рибофлавина;

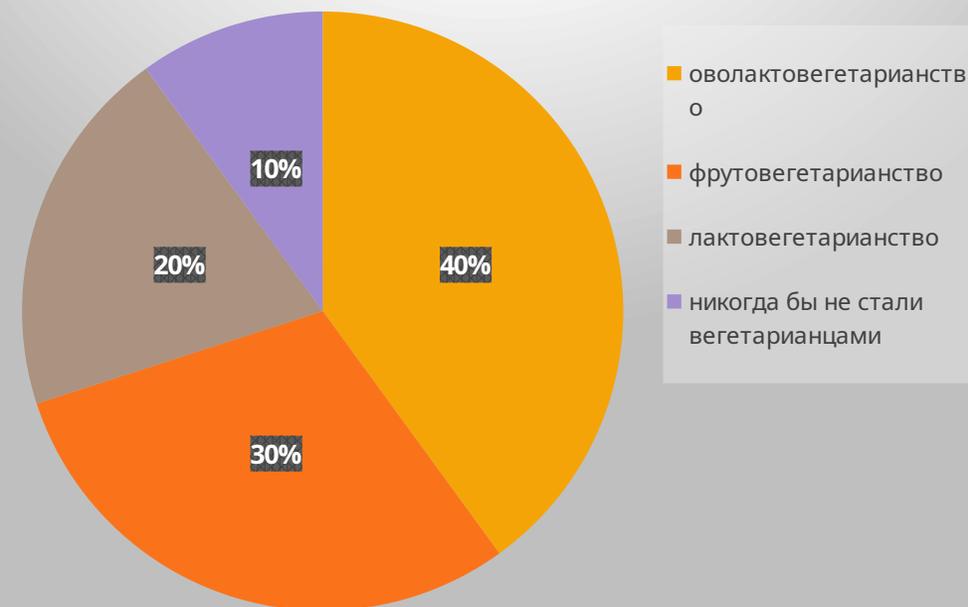


# Социологический опрос на наличие уровня знаний молодёжи о вегетарианстве.

В ходе опроса выяснили, что учащиеся не знают о том, что существуют различные виды вегетарианства, но если бы стали вегетарианцами, то предпочтение отдали бы ово-лакто вегетарианству – 40%; фрукто-вегетарианству – 30 %; лакто вегетарианству – 20%; никогда бы не стали вегетарианцами – 10%. Никто из респондентов не выбрал строгое вегетарианство.

**Вывод:** все без исключения предпочтение отдают системе питания, имеющей незначительное количество ограничений и характеризующейся разнообразием продуктов

«Если бы вы были вегетарианцем, то к какому бы из видов придерживались?»



# Примерный вариант ово-лакто пищевого рациона на 1 неделю.

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	Овсянка на молоке, яйцо пашот	Морковный суп-пюре, салат с рукколой и редисом	Фруктовый салат с йогуртом	Картофель, тушёный с лимоном, салат из капусты с яблоком
2	Рисовая каша на молоке, омлет	морковно-яблочный салат	Сырники со сгущёнкой	Жареная картошка со сметаной и грибами, салат из капусты с огурцом
3	Гороховая каша, яйцо вкрутую	Грибной суп-пюре, рис с тушёными овощами	Курага	Тушёные овощи
4	Гречневая каша на молоке	Томатный суп-пюре, салат из огурцов и редиса	Фруктовый салат	Помидоры с сыром и чесноком
5	Бутерброды бенедикт, творог с фруктами	Вегетарианская окрошка, салат из моркови и капусты	Зелёный салат	Запеканка, салат из зелени и редиса
6	Фриттата	Грибной суп, салат из помидоров или огурцов	Ягоды	Запечённые баклажаны, яйцо
7	Овсянка на молоке	Гороховый суп, салат из помидоров	Томатный сок	Фруктовый салат с йогуртом



# Процесс приготовления блюд ово-лакто на 1 день.

## 1. Каша овсяная молочная вязкая

	Брутто, г	Нетто, г
Крупа	70	70
Молоко	150	150
Вода	80	80
Сахар	7,2	7,2
Масло сливочное	10	10



Крупу перебирают, засыпают в кипящее молоко с водой и перемешивают. Затем засыпают сахар, перемешивают несколько раз и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.



# Процесс приготовления блюд ово-лакто на 1 день.

## 2. Гороховый суп с овощами

	Брутто, г	Нетто, г
Горох	200	200
Морковь	27	20
Лук репчатый	30	25
Масло раститель ное	40	40
Вода	1000	1000

## Салат из свежих помидоров

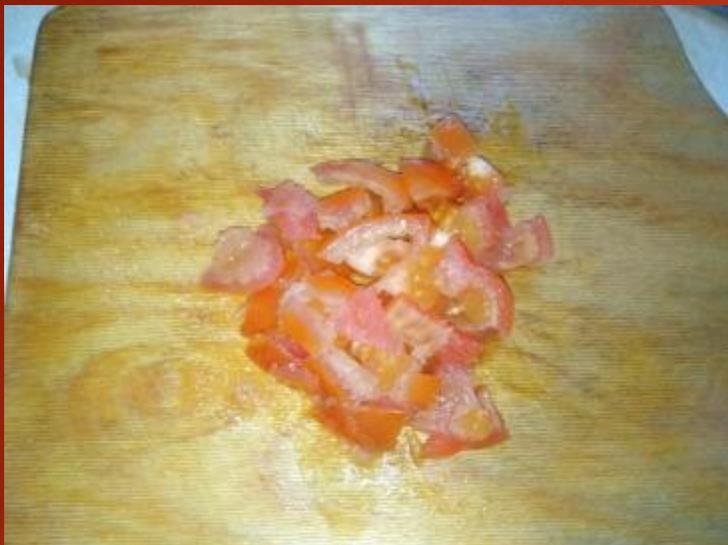
	Брутто, г	Нетто, г
Помидор	71	60
Лук репчатый	27	20
Сметана	20	20



Горох перебрать, промыть, замочить в холодной воде 4–6 ч и отварить до готовности.

Лук нашинковать и пассеровать на растительном масле. Морковь пассеровать вместе с луком (10–15 мин). К отваренному гороху добавить морковь, соль, перец. Все залить кипятком и варить 2–3 мин.





Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук поливают сметаной.



# Процесс приготовления блюд ово-лакто на 1 день.

## 3. Салат фруктовый

	Брутто, г	Нетто, г
Банан	45	35
Киви	40	35
Апельсин	40	30
Йогурт натуральный	50	50

Фрукты очистить и нарезать ломтиком.  
Смешать и добавить натуральный йогурт.



# Заключение

При работе с источниками информации нами было выявлено, что вегетарианское питание в целом и вегетарианство ово-лакто, в частности, оказывает благоприятное воздействие на организм человека.

Эти данные нашли свое подтверждение при проведении теоретических исследований. В ходе исследовательской работы, мы познакомились с особенностями вегетарианского ово-лакто питания, исследовали его правила, а так же влияние такого питания на жизнедеятельность человеческого организма. Несмотря на то, что мы уделили внимание молочным продуктам и яйцам, основу рациона вегетарианского питания ово-лакто, составляют все же продукты растительного происхождения: овощи, злаки, фрукты и так далее. Употребление молока и яиц становится дополнением, обеспечивающим сбалансированность питания. Мы проанализировали преимущества и недостатки вегетарианского питания. Сделали вывод о том, что при правильном подходе к такому виду вегетарианства – питание для человека несёт больше пользы, чем вреда. Определив степень информированности студентов о вегетарианстве, мы пришли к выводу, что учащимся необходимо изменить характер питания, чтобы в большей мере акцентироваться на своём здоровье. С этой целью стоит обратить внимание на все возможности, которые предлагает вегетарианство. Изучив составленный план питания вегетарианских ово-лакто блюд на 1 неделю мы составили вариант дневного вегетарианского пищевого рациона для человека на 1 день. Проведенные исследования показали, что проблема правильного питания актуальна для любого человека, вегетарианство ово-лакто можно использовать для организации правильного рационального питания. Главное, не забывать, что пища должна быть разнообразной, а питание сбалансированным.

Спасибо за внимание!

