Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «Лицей «ВЕКТОРиЯ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества»

**Изучение полноценности вегетарианского питания среди учащихся и молодёжи г. Лысьва**

Работу выполнила:

Стряпунина Софья Дмитриевна

ученица 11 «Б» класса

МАОУ «Лицей «ВЕКТОРиЯ»

89226462014

Руководитель:

 Апкина Ильфида Рифнуровна

учитель биологии

МАОУ «Лицей «ВЕКТОРиЯ»

педагог ПДО МБУДО «ДДЮТ»

89082598174

**Лысьва, 2020**

**В исследовательской работе рассматривается такой стиль питания, как вегетарианство. Проанализирована возможность такого стиля питания для молодежи и школьников. Особое внимание уделено калорийности рационов у групп с разными стилями питания.**

Оглавление

Введение4

Глава 1 Обзор литературы6

1.1 Из истории6

1.2 Виды вегетарианства6

1.3 Калорийность продуктов питания7

1.4 Требования предъявляемые к рациону8

 1.5 Санитарно-эпидемиологические правила и нормы 9

Глава 2 Организация и методика исследования11

##  2.1 Методика оценки ознакомленности учащихся с темой вегетарианства 11

 2.2 Методика оценки среднесуточного рациона питания 11

Глава 3 Результаты исследований13

 3.1 Исследование результатов опроса13

 3.2 Результаты исследования среднесуточного рациона питания у экспериментальных групп16

Выводы21

Заключение и обсуждение21

Список литературы22

Приложения23

##  **Введение**

Питание — один из главных факторов, определяющих здоровье человека. Правильное питание обеспечивает нормальную жизнедеятельность, рост, развитие организма, содействует эффективности работы, повышает сопротивляемость различным заболеваниям. Сегодня, как никогда, актуален вопрос правильного и сбалансированного питания. Существуют разные системы питания, но все большую популярность с каждым годом приобретает вегетарианство. Вегетарианство - это питание растительной и молочной пищей с отказом от мясной пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу и морепродукты). Некоторые варианты вегетарианской диеты могут исключать молочные продукты [6].

 Вегетарианство - образ жизни, характеризующийся в первую очередь питанием, исключающим 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.).

К такому стилю питания люди приходят по нескольким причинам, основные из которых это: здоровье, протест против насилия над животными и их убийства, экономические причины, религиозные воззрения, экология.

Существует несколько видов вегетарианства: лакто-вегетарианство, ово-вегетарианство, лакто-ово-вегетарианство, веганство, полувегетарианство (флекситарианство), сыроединение.

На сегодняшний день самыми развитыми странами в плане вегетарианского питания являются: Индия - 40%, Германия и Тайвань - 10%, Израиль – 9%, Китай- 3%, по некоторым данным в России приблизительно 4 % от населения страны вегетарианцы.

Современная диетология по данному вопросу говорит следующее. Если рацион вегетарианца достаточно разнообразен и включает яйца, молоко и молочные продукты, а также рыбу и морепродукты, то он считается вполне сбалансированным и позволяет вполне нормально жить и работать, обходясь при этом без мяса.

 Что касается вегетарианского питания у детей, то оно имеет место быть. По результатам исследования при правильно организованной вегетарианской диете, значимого отставания в развитии детей не наблюдается[7].

Вне зависимости от типа пищи рацион ребенка должен быть полноценным. Рацион ребенка должен включать в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов. Оптимальным соотношением считается 1:1:4 [9]. Любая диета, помимо белков, жиров и углеводов, должна предусматривать потребление минеральных элементов (в пределах физиологической нормы) и витаминов [5].

**Объект исследований: учащиеся старших классов городских школ и пользователи социальных сетей до 30 лет.**

**Предмет исследований: полноценность и сбалансированность рационов питания у вегетарианцев и всеядных.**

**Цель работы:** изучить сбалансированность иполноценность питания у вегетарианцев и всеядных.

**Задачи:**

1. Провести анализ литературы по теме вегетарианство, выбрать методику исследования.
2. Ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к суточному рациону школьника старших классов и взрослых.
3. Оценить среднесуточный рацион питания у вегетарианцев и у всеядных.
4. Изучить распространенность вегетарианства.
5. Изучить актуальность вегетарианства.
6. Дать рекомендации ученикам и их родителям.

**Гипотеза:** предполагаем, что вегетарианское питание не может быть полноценным вариантом питания молодёжи и школьников старших классов.

**Глава 1. Обзор литературы**

* 1. **Из истории появления вегетарианства**

Впервые термин «вегетарианство» появился в XIX веке. Однако, то, что мы сегодня называем данным термином возникло намного раньше.

Вегетарианство изначально начало развиваться в Индии, основной причиной для этого послужили индийские религии, так как многие из них не допускают поедания животных. Индия и сегодня лидирует по количеству вегетарианцев среди населения. Второй страной в которой получило широкое распространение вегетарианство стала Древняя Греция. Многие философы жившие в то время охотно размышляли о пользе такой диеты. Впоследствии труды философов получили свою популярность и в других странах, что послужило распространению вегетарианской диеты по всему миру [8].

* 1. **Виды вегетарианства**

Основные виды вегетарианства:

1. Лакто-вегетарианство

2. Ово-вегетарианство

3. Лакто-ово-вегетарианство

4. Веганство

5. Сыроедение

6. Флекситарианство

**Лакто-вегетариаство**

Этого типа придерживается большой процент всех вегетарианцев планеты. Лакто-вегетарианцы исключают из своего рациона все продукты животного происхождения, кроме молочных. Молочные продукты на данном этапе остаются как основной источник белка. Поскольку данная диета не исключает молочные продукты, то она не несет в себе сильного вреда для здоровья.

**Ово-вегетарианство**

Тип вегетарианства, исключающий все продукты животного происхождения, кроме яиц. Как и лакто-вегетарианцы, ово-вегетарианцы убеждены в необходимости потребления животного белка, а в частности, яичного.

**Лакто-ово-вегетарианство**

Тип вегетарианства, не исключающий молочные и яичные продукты.

**Веганство**

Один из самых строгих типов питания. Веганство - это отказ от любой пищи животного происхождения. Они не допускают абсолютно ничего из вышеперечисленного, а так же довольно часто исключаются продукты пчеловодства.

**Сыроедение**

Сыроедческий вегетарианский тип питания исключает из рациона все продукты животного происхождения, а пища никогда не проходит термическую обработку. Допускается сушка фруктов и овощей при температуре не выше 40 градусов, поскольку считается, что при более высокой температуре погибают многие микроэлементы, поэтому пища отныне не может считаться живой.

**Флекситарианство**

Флекситариа́нство - преимущественно растительная диета, допускающая потребление плоти животных в пищу. Флекситарианцы стремятся как можно меньше потреблять мясо, но при этом полностью его не исключают из своего рациона. В то же время не существует определённого количества потребляемого мяса для классификации флекситарианца [10].

**1.3. Калорийность продуктов питания**

 Энергетическая ценность - одна из наиболее важных характеристик продуктов питания, определяющая их пищевую ценность. Определяется количеством энергии, получаемой организмом от пищевых компонентов, входящих в потребляемую пищу, зависит от содержания в ней углеводов, жиров, белков и органических кислот. [11].

Для удобства расчетов материальные и энергетические затраты организма, а равным образом и потребности в них, принято выражать в единицах измерения тепловой энергии - больших калориях (ккал). Поэтому и суточный пищевой рацион, служащий удовлетворению всех этих потребностей принято тоже выражать в калориях (калорийность пищи).

Суточный рацион должен быть достаточной калорийности. Избыток, как и недостаток калорийности суточного рациона, неблагоприятно сказывается на процессах жизнедеятельности организма. Поступление калорий должно быть согласовано с их расходом [1].

**1.4. Требования, предъявляемые к рациональному питанию**

В соответствии гигиеническим требованиям, рациональное питание должно быть:

- Полностью соответствовать энергетическим затратам организма, быть оптимальным в качественном и количественном соотношении. В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4, при больших физических нагрузках - 1:1:5 [3].

- Быть разнообразным, включать в суточный набор продукты, как животного, так и растительного происхождения;

- Продукты должны быть безопасными в эпидемическом отношении, иметь различные вкусовые свойства, а также правильно храниться и поддаваться оптимальной термическом обработке при необходимости [12].

- Соблюдать правильный режим питания. Оптимальным считается четырехразовый прием пищи с интервалами в 4-5 часов, в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15% и ужин — 25%. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 ч до сна.

- Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.

- Должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах (в первую очередь - незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы, минеральные вещества, вода), обеспечиваться их правильное соотношение [2].

**1.5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы питания**

Санитарно-эпидемиологические правила разработаны с целью предотвращения возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний:

1.При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25 %, обед - 35 %, полдник - 15 %;

2.В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4;

3.Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами;

4.Ежедневно в рационах 2-6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня;

5.Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты;

6.Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из овощей с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи;

7. В полдник рекомендуется включать в напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

8.Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема. [4].

**Глава 2. Организация и методы исследования**

В исследовательской работе были использованы следующие методы: работа с учебной и научной литературой, статистические методы, выбор экспериментальных групп и изучение их суточного рациона с помощью анкет по методике Р.Р. Кабирова, Е.В. Сугачковой [3]. Исследования были проведены на базе МБОУ «Лицей №1» и в социальной сети «ВКонтакте».

**2.1.Методика оценки ознакомленности учащихся с темой вегетарианства**

Для оценки ознакомленности учащихся с темой вегетарианства была разработана анкета и проведен опрос в лицее и в социальной сети «ВКонтакте». (Прил. 1).

**2.2. Методика оценки среднесуточного рациона питания учащихся**

Для оценки среднесуточного рациона питания учащимся была разработана и выдана анкета, в которой они указывали пол, возраст, рост и вес (прил. 3). Учащиеся в течение недели по дням указывали меню завтрака, обеда и ужина. С помощью сайта [13] мною была рассчитана калорийность обеда, завтрака, ужина учащихся. При этом суточная калорийность была сравнена с суточными нормами из таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст  | Энергия, Ккал |
| Мальчики и девочки* 1. год

2-4 года4-7 лет | 80014001800 |
| Мальчики8-12 лет12-15 лет15-18 лет | 250028003000 |
| Девочки9-12 лет12-15 лет15-18 лет | 230023002300 |

Оптимальный пищевой рацион заметно меняется у разных индивидуумов в зависимости от пола, возраста, активности, размеров тела и температуры окружающей среды, например, в жарком климате пищи потребляется меньше. Обязательно нужно обращать внимание на калорийность рациона, т.к. у детей значительно повышены основной обмен и энергозатраты, что обусловлено их ростом и активной мы­шечной деятельностью.

Среднесуточный рацион питания оценивался у 2 групп учащихся: всеядных и вегетарианцев. Данные были занесены в таблицу.

Исследование среднесуточного рациона у 2 групп обследуемых.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Возраст* | *Пол* | *Калор.**завтрака* | *Калор.**обеда* | *Калор.**ужина* | *Суточная калор.**рациона* | *Норма калорий в день* | *Отклонен. от нормы*  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Глава 3. Результаты исследований**

**3.1. Исследование результатов опроса учащихся**

Анкетирование было проведено на базе МБОУ «Лицей №1» и социальной сети «ВКонтакте». Текст анкеты представлен в приложении 1. В опросе приняли участие 189 участников. Результаты анкетирования представлены в виде диаграмм ниже и в приложении 2.

Рис.1. Исследование результатов опроса учащихся

В опросе приняли участие 189 участников, из них 116 человек женского пола (61%) и 73 человека мужского пола (39%).

Рис.2. Исследование результатов опроса учащихся

Возраст участников анкетирования. В опросе поучаствовали 21 человек в возрасте 14 лет (11%), 83 человека в возрасте 15 лет (44%), 57 человек в возрасте 16 лет (30%), 28 человек в возрасте (15%).

В результате опроса было выяснено, что 100% участников знают, что такое вегетарианство.

Рис.3. Исследование результатов опроса учащихся

По данным анкетирования 48 человек (26%) считают вегетарианство полезным для здоровья; 59 человек ( 31%) считают, что вегетарианство не оказывает влияния на здоровья; 40 человек (21%) считают, что вегетарианство вредит здоровью и 42 человека (22%) затруднились ответить на данный вопрос.

Рис.4 Исследование результатов опроса учащихся

По результатам опроса 27 человек (5%) хотели бы попробовать вегетарианскую диету, 67 человек ( 36%) не хотели бы попробовать данный тип питания и 10 человек (5%) уже придерживаются такого типа питания.

Рис.5. Исследование результатов опроса учащихся

По результатам опроса у 72 человек (38%) есть среди знакомых вегетарианцы, у 48 человек (25%) нет таких знакомых, а 69 человек (37%) не знают, имеются ли у них такие знакомые.

Рис.6. Исследование результатов опроса учащихся

119 человек (63%) считают вегетарианство актуальной темой, а 70 человек (37%) придерживаются противоположного мнения.

Рис.7. Исследование результатов опроса учащихся

По результатам анкетирования 108 человек (57%) считают, что полноценный рацион может быть составлен без мяса, 81 человек (43%) считают, что полноценный рацион должен содержать в себе мясо.

**3.2. Результаты исследований среднесуточного рациона питания у экспериментальных групп**

Исследования были проведены в ноябре 2019 года на базе МБОУ «Лицей №1» и в социальной сети «ВКонтакте».

**Результаты исследования среднесуточного рациона питания у всеядных учащихся**

В таблице представлены результаты исследования калорийности среднесуточного рациона у учащихся старших классов МБОУ «Лицей №1». Данные по каждому исследуемому представлены в приложении 4.

Таблица 2

Исследование среднесуточного рациона у всеядных учащихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возраст | Пол | Калор.завтрака | Калор.обеда | Калор.ужина | Суточная калор.рациона | Норма калорий в день | Отклонен. от нормы  |
| 1 | 15 | ж | 581 | 1157 | 605 | 2343 | 2300 | +43 |
| 2 | 16 | ж | 843 | 975 | 470 | 2288 | 2300 | -12 |
| 3 | 15 | м | 939 | 1256 | 907 | 3102 | 3000 | +102 |
| 4 | 16 | ж | 657 | 517 | 385 | 1559 | 2300 | -741 |
| 5 | 15 | ж | 586 | 1103 | 633 | 2322 | 2300 | +22 |
| 6 | 16 | ж | 735 | 953 | 664 | 2352 | 2300 | +52 |
| 7 | 16 | ж | 679 | 973 | 695 | 2347 | 2300 | +47 |
| 8 | 16 | ж | 230 | 401 | 161 | 792 | 2300 | -1508 |
| 9 | 15 | м | 614 | 1360 | 1026 | 3000 | 3000 | 0 |
| 10 | 15 | ж | 874 | 875 | 565 | 2314 | 2300 | +14 |
| 11 | 16 | м | 701 | 1696 | 715 | 3112 | 3000 | +112 |
| 12 | 16 | м | 377 | 1602 | 311 | 2290 | 3000 | -10 |
| 13 | 16 | м | 818 | 1625 | 608 | 3051 | 2300 | +751 |
| 14 | 15 | ж | 530 | 1564 | 342 | 2436 | 2300 | +136 |
| 15 | 15 | ж | 596 | 1146 | 569 | 2311 | 2300 | +11 |
| 16 | 16 | ж | 585 | 1568 | 363 | 2515 | 2300 | +215 |
| 17 | 15 | ж | 608 | 1110 | 640 | 2358 | 2300 | +58 |
| 18 | 15 | ж | 540 | 1771 | 246 | 2557 | 2300 | +257 |
| 19 | 15 | м | 668 | 1851 | 519 | 3038 | 3000 | +38 |
| 20 | 15 | ж | 617 | 1470 | 312 | 2399 | 2300 | +99 |
| Ср.знач. |  |  | 639 | 1249 | 537 | 2424 | 2475 |  |

Норма калорий, в зависимости от пола и возраста, для учащихся старших классов равна от 2300 до 3000 ккал.



Рис.8. Исследование суточной калорийности всеядных

Отклонение от нормы наблюдается у 4 учащихся: исследуемый 2, исследуемый 4, исследуемый 8, исследуемый 12, что составляет 20%.



Рис.9. Исследование калорийности рациона всеядных

Норма калорийности в среднем равна 2475 ккал, суточная калорийность равна 2424 ккал, отклонение от нормы 51 ккал.

 **Результаты исследования среднесуточного рациона питания у вегетарианцев**

В таблице представлены результаты исследования калорийности среднесуточного рациона у вегетарианцев. Данные по каждому исследуемому представлены в приложении 5.

Таблица 3.

Исследование среднесуточного рациона у вегетарианцев.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Возраст* | *Пол* | *Калор.**завтрака* | *Калор.**обеда* | *Калор.**ужина* | *Суточная калор.**рациона* | *Норма калорий в день* | *Отклонен. от нормы*  |
| 1 | 16 | Ж | 324 | 410 | 362 | 1096 | 2300 | -1204 |
| 2 | 15 | Ж | 300 | 265 | 249 | 814 | 2300 | -1486 |
| 3 | 17 | Ж | 267 | 297 | 266 | 830 | 2300 | -1470 |
| 4 | 16 | Ж | 317 | 136 | 281 | 734 | 2300 | -1566 |
| 5 | 16 | Ж | 275 | 236 | 254 | 765 | 2300 | -1535 |
| 6 | 17 | Ж | 372 | 252 | 215 | 839 | 2300 | -1461 |
| 7 | 16 | Ж | 404 | 410 | 314 | 1128 | 2300 | -1172 |
| 8 | 16 | Ж | 310 | 201 | 211 | 722 | 2300 | -1578 |
| 9 | 15 | Ж | 359 | 330 | 364 | 1053 | 2300 | -1237 |
| 10 | 16 | Ж | 348 | 374 | 257 | 979 | 2300 | -1321 |
| Ср.знач. |  |  | 328 | 291 | 277 | 896 | 2300 |  |

Норма калорий, в зависимости от пола и возраста, для учащихся старших классов равна от 2300 до 3000 ккал.

Рис.10. Исследование калорийности рациона у вегетарианцев

Отклонение от нормы наблюдается у всех, участвующих в исследовании вегетарианцев.

Рис.11. Исследование калорийности рациона у вегетарианцев

Норма калорийности в среднем равна 2300 ккал, средняя суточная калорийность равна 896 ккал, отклонение от нормы 1404 ккал.

**Сравнительная характеристика экспериментальных групп по среднему значению калорийности**

Рис.12. Исследование калорийности у двух экспериментальных групп

В результате сравнения средней калорийности у двух экспериментальных групп было выяснено, что у всеядных калорийность рациона в 2,7 раза больше, чем у вегетарианцев.

**Выводы**

1. Анализ литературных данных показал, что вегетарианское питание должно быть рациональным, соответствовать энергетическим затратам, быть разнообразным и безопасным. Для сохранения своего здоровья необходимо соблюдать режим питания.

2. Подобранные методики позволили определить ознакомленность учащихся с темой вегетарианства, оценить среднесуточный рацион питания всеядных учащихся и вегетарианцев.

3. Выявлено, что у подростков, придерживающихся вегетарианской диеты рацион питания в среднем на 61% ниже нормы.

5. Калорийность суточного рациона у всеядных учащихся в среднем ниже нормы на 2%.

6. Вегетарианское питание оказалось более несбалансированным, по сравнению с обычным.

**Заключение и обсуждение**

В результате проведения исследовательской работы моя гипотеза, что вегетарианское питание не может быть полноценным вариантом питания взрослых и школьников старших классов, подтвердилась. На мой взгляд гипотеза не подтвердилась потому что, рацион питания вегетарианцев составлен не верно. Работа будет продолжена, с привлечением большего количества исследуемых вегетарианцев.

**Рекомендации учащимся**

1.Учитывая результаты работы, в школьном возрасте не переходить на вегетарианство.

2. Грамотно подходить к составлению своего рациона, соблюдать дневную норму калорийности учитывая пол, возраст и физические нагрузки.

3. Следить за количеством белка и аминокислот в рационе, при необходимости принимать их дополнительно.

4. Соблюдать режим питания.

**Рекомендация родителям:** следить за полноценным питанием детей.

 **Список Литературы**

1. Гигиена питания детей и подростков. Методическое пособие. Пермь. ПГПУ. 2007

2. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 2005

3. Кабиров Р.Р., Сугачкова Е.В., «Оценка качества окружающей среды», Учебно-методическое пособие, Уфа. 2005

4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 Москва 2008

5. Лемеза Н.А., Камлюк Л.В., Лисов Н.Д., «Биология для поступающих в вузы»

6. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетарианство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) Дата обращения - 30.11.19

7. <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=3154> Дата – 16.11.19

8.https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fedaplus.info%2Fvegetarianism%2Fhistory.html Дата обращения – 16.11.19

9. <http://www.inflora.ru/diet/diet18> Дата обращения - 15.11.19

10.<https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/vidy-vegetarianstva/> Дата обращения 16.11.19

11.[https://ru.wikipedia.org/wiki/Энергетическая\_ценность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) Дата обращения 12.11.19

12.<http://dietolog.com.ua/news/example.php?subaction=showfull&id=1208236560&archive=&start_from=&ucat=1> Дата обращения - 14.11.19

13. <https://health-diet.ru/table_calorie/> Дата обращения – 16.11.19

Приложение 1

**1. Ваш пол?**

а) женский

б) мужской

**2. Ваш возраст? \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Знаете ли вы что такое вегетарианство?**

а) да

 б) нет

**4. Как вы относитесь к вегетарианству?**

а) считаю, что оно полезно для здоровья

б) считаю, что оно не оказывает влияния на здоровье

в) считаю, что оно вредит здоровью

г) затрудняюсь ответить

**5. Хотели бы вы попробовать данный тип питания ?**

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

д) я уже придерживаюсь данного типа питания

**6. Есть ли среди ваших знакомых вегетарианцы ?**

а) да

б) нет

в) не знаю

**7. Как вы считаете, актуально ли вегетарианство?**

а) да

б) нет

**8. Как вы думаете, можно ли составить полноценный рацион без мяса?**

а) да

б) нет

Приложение 2



Приложение 3

Анкета для оценки суточного рациона питания

Ваш возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_ пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваш вес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваш рост\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота  | Воскресенье |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |   |  |  |  |

Приложение 4

**Исследуемый 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -Кофе-булка-сыр-молочная конфета | 1002 | -макароныс мясом-салат из капусты-чай-мандарин-хлеб | 915 | -яблоко-сосиска-чай-хлеб | 600 |
| Вт,8.11 | -кофе-сыр-мандарин | 442 | -чай-белый хлеб-салат из огурца и помидор-котлета-греча | 1115 | -чай-пельме-ни-яблоко | 357 |
| Ср,9.11 | -кофе-булка-виноград-маффин | 831 | -макароны-сосиска-какао-гранат-хлеб | 1345 | -чай-йогурт-пельме-ни-гранат | 468 |
| Чт,10.11 | -кофе-печенье (2 шт) | 507 | -чай-плов с мясом-шоколадка-огурец | 974 | -чай-пицца-котлета-греча | 644 |
| Пт,11.11 | -кофе-кекс шоколадный | 413 | -яблочный сок-борщ-хлеб белый-котлета-пюре-помидор | 1319 | -чай-жаре-ныйкарто-фель-йогурт-хлеб | 677 |
| Сб,12.11 | -кофе-овсяное печенье (2 шт.) | 507 | -чай-хлеб белый-огурец-колбаса-макароны | 1287 | -топле-ное мо-локо-халва-сосикав тесте-яблоко | 899 |
| Вс,13.11 | -кофе-каша ячневая | 367 | -чай-халва-2 шанежки-сметана-яблоко | 1147 | -чай-хлебчерный(2 шт.)-яичница | 590 |
| Среднее Значение |  | 581 |  | 1157 |  | 605 |

**Исследуемый 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -яичница-огурец-печенье | 709 | -борщ-печенье-булка-чай-оладьи | 1610 | -жаре-ный минтай-рис-огурец | 297 |
| Вт,8.11 | -оладьи-чай-печенье-бутерброд с колбасой | 1031 | -борщ-чай-печенье | 826 | -макаро-ны-котлета-чай-булка | 831 |
| Ср,9.11 | -макароны-сосиска-чай -халва | 1683 | -борщ-бутерброд с колбасой-салат из моркови-хурма | 1148 | -котлета-чай-макаро-ны-печенье | 813 |
| Чт,10.11 | -яичница- 2 сосиски-чай | 1051 | -борщ-минтай жареный-вареный картофель-чай-хурма | 944 | -чай-салат из моркови и яблока-виног-рад | 139 |
| Пт,11.11 | -рисовая каша-кофе | 209 | -чай-печенье-рассольник | 986 | -макаро-ны-чай-котлета-булка | 831 |
| Сб,12.11 | -каша рисовая-яблоко |  394 | -жареныйкартофель-бутерброд с колбасой-чай | 580 | - | 0 |
| Вс, 13.11 | -йогурт-сырок-салат из моркови и яблока | 830 | -грибной суп-чай-баранка | 734 | -чай-баранка-салат из яблока и моркови | 381 |
| СреднееЗначение |  | 843 |  | 975 |  | 470 |

**Исследуемый 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -кофе-бутерброд с колбасой | 454 | -чай-борщ, хлеб-гречка-рыба | 1263 | -чай-мясо-гречка-хлеб | 595 |
| Вт,8.11 | -творог со сметаной-чай-хлеб | 859 | -сосиска-макароны-чай, печенье-хлеб | 1430 | -чай, хлеб-котлета-макаро-ны | 854 |
| Ср,9.11 | -яблочный сок-сосиска -макароны-хлеб | 1507 | -чай, хлеб-овощной суп-пюре-котлета | 1344 | -чай-котлета-макаро-ны | 893 |
| Чт,10.11 | -каша овсяная-чай-печенье | 700 | -чай-гороховый суп-плов, хлеб | 1334 | -чай, хлеб-рыба -рис | 946 |
| Пт,11.11 | -каша овсяная-чай-печенье | 730 | -гороховый суп-чай, хлеб-макароны-бутерброд | 1036 | -гречка-курица-чай-шоколад | 911 |
| Сб,12.11 | -макароны-сыр-кофе | 1358 | -гороховый суп-чай, хлеб-пюре-гуляш | 1325 | -рис-котлета-чай-шоколад | 911 |
| Вс, 13.11 | -пюре-сосиска-кофе | 968 | -пельмени-чай, хлеб-гороховый суп | 1062 | -котлета-чай-хлеб | 522 |
| Среднее значение |  | 939 |  | 1256 |  | 907 |

**Исследуемый 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -салат из капусты-чай | 224 | -чай-котлета-греча-хлеб | 719 | -чай-бутерб-род с сыром | 632 |
| Вт,8.11 | -кофе-манная каша | 254 | -суп с вермишелью-чай | 276 | -яблоко-манда-рин | 154 |
| Ср,9.11 | -чай-котлета-макароны | 1190 | -мандарин-яблоко-плов | 436 | -чай-перец с мясом | 242 |
| Чт,10.11 | -плов с мясом-чай-шоколад-ка | 606 | -вода-«зимний» салат-сосиска | 420 | -курица-рис-чай-торт | 968 |
| Пт,11.11 | -щи-чай | 234 | -банан-яблоко-борщ-плов | 659 | -бутерб-род с колбасой-чай | 358 |
| Сб,12.11 | -кофе-печенье | 590 | -пюре-котлета-хлеб-чай | 655 | -чай-банан-яблоко | 171 |
| Вс,13.11 | -пюре-хлеб с маслом-чай | 1502 | -каша пшеничная-чай-хлеб | 459 | -уха-чай-банан | 171 |
| Среднее значение |  | 657 |  | 517 |  | 385 |

**Исследуемый 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -шоколад-ка-кофе-бутерброд | 727 | -чай, хлеб-рыбная запеканка | 452 | -рыбная запеканка-кофе | 222 |
| Вт,8.11 | -чай-бутерб-род с колбасой-конфета | 595 | -вареное яйцо(2 шт.)-морс-пряник-сосиска ,хлеб | 1045 | -чай-бутерб-род с маслом и сыром | 1007 |
| Ср,9.11 | -чай-конфета-яичница | 588 | -рыба, хлеб-рис-морс-овощной салат | 703 | -рис-рыба-вода-хлеб | 602 |
| Чт,10.11 | -чупа-чупс-кофе-бутерброд | 513 | -рассольник-греча, котлета-мясной пирог | 1296 | -рыба-лук, хлеб-вода | 642 |
| Пт,11.11 | -чай-пряник-банан | 478 | -рассольник-греча, котлета-чай, хлеб-овощной салат | 1025 | -чай,хлеб-жареный картофель-сосиска | 665 |
| Сб,12.11 | -сок яблочный-омлет-хлеб | 562 | -суп с лапшой-морс, хлеб-пельмени | 1626 | -пельмени-морс-пряники | 669 |
| Вс, 13.11 | -кофе-бутерброд-банан-конфета | 638 | -рожки-мясо-салат овощной-чай, хлеб | 1580 | -борщ-морс-хлеб-гуляш | 628 |
| Среднее значение |  | 586 |  | 1103 |  | 633 |

**Исследуемый 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -чай-печенье-бутерброд | 644 | -щи, хлеб-лапша-курица-чай | 841 | -туше-ная капуста-колбаса-чай, хлеб | 772 |
| Вт,8.11 | -бутерброд с колбасой и сыром-чай | 1007 | -тушеная капуста-мясо-чай, хлеб-гороховый суп | 742 | -пирог с рыбой-чай,хлеб-яблоко | 599 |
| Ср,9.11 | -хлопья с молоком-шоколад белый | 920 | -греча-котлета-чай-борщ-хлеб | 1327 | -пирог с капустой-бутерб-род с сыром-чай | 564 |
| Чт,10.11 | -бутерброд с сыром-чай | 625 | -плов-салат из капусты-чай | 942 | -макаро-ны с мясом-чай | 942 |
| Пт,11.11 | -хлопья с молоком-кофе-бутерброд | 588 | -пюре с котлетой-чай-банан-хлеб | 759 | -макаро-ны-сосиска-чай | 627 |
| Сб,12.11 | -хлопья с молоком-конфета-кофе | 737 | -борщ-макароны-колбаса-чай | 1289 | -пюре-мясо тушеное-чай, хлеб | 674 |
| Вс, 13.11 | -пшенная каша-чай-печенье | 623 | -пюре-печень-чай, хлеб | 773 | -мясной пирог-чай | 468 |
| СреднееЗначение |  | 735 |  | 953 |  | 664 |

**Исследуемый 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -банан-бутерброд с маслом | 671 | -гречневая каша-чай, хлеб-суп с лапшой-мясо-чупа-чупс | 1178 | -каша гречневая-котлета-сок-хлеб | 734 |
| Вт,8.11 | -сочник -сок-яичница, хлеб | 778 | -суп с курицей-банан-чай, хлеб-плов-блины | 949 | -суп с курицей-сок яблочный-пельмени-блины,сок | 756 |
| Ср,9.11 | -бутерброд с маслом -кофе | 659 | -пюре-котлета, хлеб-чай, печенье | 995 | -кофе-оладьи(5 шт) | 1082 |
| Чт,10.11 | -бутерброд с сыром -кофе | 673 | -сок яблочный-пюре,кофе-котлета,хлеб | 736 | -салат из капусты-кофе-2 сосиски | 692 |
| Пт,11.11 | -банан-кофе-яичница, хлеб | 626 | -гречневая каша-сок яблочный-сосиска,хлеб-кофе,блины | 1013 | -борщ-бутерб-род с колбасой | 316 |
| Сб,12.11 | -банан-кофе, печенье-2 бутерброда | 818 | -рисовая каша-2 сосиски, хлеб-кофе | 1020 | -банан-бутерб-род с маслом | 671 |
| Вс, 13.11 | -апельсин-кофе ,печенье | 529 | -кофе,хлеб-гороховый суп-плов | 918 | -рисовая каша-сок, хлеб-2 яблока | 610 |
| Среднее значение |  | 679 |  | 973 |  | 695 |

**Исследуемый 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Деньнедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -чай-шоколад | 303 | -щи-салат из капусты | 171 | -салат из капусты | 83 |
| Вт,8.11 | -чай-бутерброд | 265 | -бургер-кола | 620 | -жаре-ный картофель | 111 |
| Ср,9.11 | -омлет-кофе | 336 | -пюре -котлета-чай | 404 | -щи-яблоко | 133 |
| Чт,10.11 | -кофе | 77 | -плов-хлеб | 618 | -картошка-селедка | 341 |
| Пт,11.11 | -бутерброд-сок | 174 | -борщ | 166 | -салат из огурцов-яблоко | 121 |
| Сб,12.11 | -чай-сырники | 229 | -рожки-котлета-салат из помидор | 674 | -яблоко-сок | 89 |
| Вс, 13.11 | -чай-сырники | 229 | -перец фаршированный | 155 | -картошка-курица | 246 |
| Среднее значение |  | 230 |  | 401 |  | 161 |

**Исследуемый 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -овсяная каша-чай-хлеб | 376 | -пельмени-чай, яблоко-хлеб,борщ | 1548 | -пицца-чай-вареники | 1029 |
| Вт,8.11 | -овсяная каша-чай-печенье | 469 | -яблочный сок-котлета,хлеб-каша гречневая-гороховый суп | 1218 | -суп куриный-сок яблочный-хлеб | 809 |
| Ср,9.11 | -овсяная каша-чай-печенье | 469 | -куриный суп-чай-плов-хлеб-блины | 1272 | -жареная картошка-рыба, хлеб-сок яблочный | 931 |
| Чт,10.11 | -овсяная каша-чай-печенье-жаркое | 733 | -жареная картошка-чай, хлеб-3 сосиски | 1456 | -запекан-ка творожная-чай-жаркое | 1038 |
| Пт,11.11 | -овсяная каша-чай-печенье-бутерброд | 619 | -котлеты-рис-чай, хлеб-вареные яйца | 1260 | -каша рисовая-чай-хлеб | 932 |
| Сб,12.11 | -овсяная каша-чай-блины-печенье | 847 | -мясо-макароны-чай,хлеб-борщ | 1225 | -мясо-макаро-ны-чай, хлеб | 1082 |
| Вс, 13.11 | -овсяная каша-чай-печенье-макароны с гуляшом | 770 | -пицца -сок яблочный-шашлык,хлеб | 1542 | -мясной суп-сок яблочный-хлеб-шашлык | 1364 |
| СреднееЗначение |  | 614 |  | 1360 |  | 1026 |

**Исследуемый 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -салат с капустой и морковью;-курица с рожками,- чай с лимоном, сосиска в тесте. | 909 | -Рожки с сосиской,-яблоко- булка с глазурью-виноградный сок | 1000 | -греча-2 сосиски-чай | 758 |
| Вт,8.11 | -Суп борщ, -рис с котлетой и подливом, -ватрушка  с творогом,-чай с лимоном | 951 | -Суп пюре, -котлета с рисом, -булка,- компот  | 1033 | -чай-бутерб-род | 329 |
| Ср,9.11 | -Пюре гуляшом, -огурец, -сосиска в тесте, -чай с лимоном. | 691 | - Салат из помидоров-греча с котлетой, -ватрушка с творогом-чай | 834 | -йогурт-сок-картошка фри-курица | 744 |
| Чт,10.11 | -Котлета с гречей, -пицца, -чай  | 851 | -Сосиска и рисовая каша,-булка- 2 мандарина-виноградный сок  | 657 | -рожки-котлета-чай | 595 |
| Пт,11.11 | -Рожки с сосиской, -апельсин, -булка с изюмом, -вода с лимоном и сахаром | 884 | -Салат с капустой-греча с гуляшом, -булка-чай с лимоном | 790 | -блины-чай | 495 |
| Сб,12.11 | -Пюре с котлетой, -помидор, -булка с колбасой-чай | 913 | -Суп пюре с гренками, -рис с котлетой, -ватрушка с творогом-чай  | 843 | -моро-женое-салат из грибов | 281 |
| Вс,13.11 | - Салат с капустой и огурцом-плов, -булка с повидлом, -чай | 918 | -Сосиска с рожками, -виноградный сок, -булка  | 971 | -пицца-сок-бургер | 754 |
| Среднее значение |  | 874 |  | 875 |  | 565 |

**Исследуемый 11**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -яичница-хлеб, сосиска-какао | 816 | -греча-хлеб, борщ-чай ,печенье-котлета | 1655 | -греча-2 сосиски-компот | 899 |
| Вт,8.11 | -греча, яблоко-котлета, какао | 568 | -рисовая каша-хлеб, компот-омлет-курица жареная | 1851 | -жаркое-хлеб-компот | 610 |
| Ср,9.11 | -греча, яблоко-сосиска, какао | 600 | -рисовая каша-хлеб, чай-конфеты-печенье-вареники | 1581 | -компот-2 банана-печенье-2 блина | 856 |
| Чт,10.11 | -яичница,хлеб-банан, какао | 646 | -яичница-чай, хлеб-конфеты-печенье-котлета | 1992 | -голубцы-компот-печенье | 664 |
| Пт,11.11 | -омлет, какао-2 бутерброда | 644 | -курица, хлеб-греча, чай-конфета | 1510 | -курица-какао-хлеб | 559 |
| Сб,12.11 | -яичница-хлеб, сосиска-какао | 816 | -пицца, чай-печенье- 2 сосиски- плов | 1459 | -плов-какао-хлеб | 708 |
| Вс,13.11 | -яичница-хлеб, сосиска-какао | 816 | -яичница, чай-печенье-пельмени-хлеб -гороховый суп | 1823 | -плов-какао-хлеб | 708 |
| Среднее Значение |  | 701 |  | 1696 |  | 715 |

**Исследуемый 12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -2 бутерброда-кофе | 377 | -греча, компот-котлета, хлеб | 1290 | -банан-кефир-печенье | 404 |
| Вт,8.11 | -2 бутерброда-кофе | 377 | -пельмени-борщ, хлеб-компот | 1744 | -кефир-блины | 366 |
| Ср,9.11 | -2 бутерброда-кофе | 377 | -печенье-плов, хлеб-какао, банан | 1533 | -кефир-плов | 449 |
| Чт,10.11 | -2 бутерброда-кофе | 377 | -блины-макароны, борщ-2 сосиски, хлеб-компот | 1418 | -кефир-яблоки | 184 |
| Пт,11.11 | -2 бутерброда-кофе | 377 | -голубцы-компот, хлеб-греча | 1804 | -кефир-творог со сметаной | 257 |
| Сб,12.11 | -2 бутерброда-кофе | 377 | -макароны-компот, печенье-котлета, хлеб | 1551 | -кефир-творог со сметаной | 257 |
| Вс, 13.11 | -2 бутерброда-кофе | 377 | -плов, печенье-гороховый суп, хлеб, компот | 1872 | -кефир-творог со сметаной | 257 |
| СреднееЗначение |  | 377 |  | 1602 |  | 311 |

**Исследуемый 13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -греча, кофе-сосиска, хлеб | 799 | -суп с лапшой-чудо молочное-«хрустик»,хлеб-рыба запеченая | 1541 | -омлет-чай-печенье | 405 |
| Вт,8.11 | -греча, кофе-2 бутерброда | 574 | -гороховый суп-хлеб, какао-макароны, сосиска-бутерброды | 1905 | -суп-бутерброд-чай | 571 |
| Ср,9.11 | -греча, кофе-сосиска, хлеб | 799 | -горький шоколад-кофе, печенье-шашлык | 1583 | -бургер-картошка фри-кола | 1586 |
| Чт,10.11 | -греча, кофе-сосиска, хлеб | 799 | -котлета, компот-хлеб, суп-макароны | 1587 | -котлета-чай-печенье | 481 |
| Пт,11.11 | -греча, кофе-сосиска, хлеб-груша | 846 | -плов-борщ, хлеб-компот | 1431 | -жаркое-хлеб-какао | 487 |
| Сб,12.11 | -греча, кофе-сосиска, хлеб-банан | 895 | -борщ, хлеб-пельмени-компот | 1744 | -пельмени-компот | 447 |
| Вс, 13.11 | -греча, кофе-сосиска, хлеб-печенье | 1017 | -бургер-картошка фри-кола | 1586 | -сок-банан-творог | 278 |
| Среднее значение |  | 818 |  | 1625 |  | 608 |

**Исследуемый 14**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -блины-какао-печенье | 496 | -сок-овощной салат-щи, хлеб-плов | 1518 | -рыба-рис | 225 |
| Вт,8.11 | -рис -фрикадельки-кофе-хлеб | 563 | -рис-котлета-суп, печенье-чай, хлеб | 1641 | -рожки-рыба-кофе-суп | 469 |
| Ср,9.11 | -чай-пирог-пицца-сосиски | 721 | -чай-салат, хлеб-сочник с творогом | 1152 | -суп-чай с печеньем-сок | 315 |
| Чт,10.11 | -банан-чай-бутерброд-печенье | 493 | -сок-пюре-котлета, хлеб-яблоко, шоколад | 1812 | -макароны -кофе | 114 |
| Пт,11.11 | -омлет-чай-хлеб | 538 | -каша-сосиска-сок, хлеб-печенье | 1798 | -курица-картошка-чай-салат-банан | 441 |
| Сб,12.11 | -кофе, печенье-пирог с печенью-пирог с рыбой | 649 | -салат-суп, хлеб-чудо-какао, печенье | 1368 | -суп-чай-салат | 315 |
| Вс,13.11 | -салат-чай-бутерброд-печенье | 441 | -пюре-котлета-чай, хлеб-яблоко | 1347 | -макароны-котлета-кофе-печенье | 398 |
| Среднее значение |  | 557 |  | 1519 |  | 325 |

**Исследуемый 15**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -яичница-хлеб, кофе | 537 | -пюре, печень-гороховый суп-компот, хлеб-йогурт | 1072 | -какао-бутерброд-плов | 600 |
| Вт,8.11 | -печенье-кофе, банан-вареное яйцо | 580 | -борщ-плов, хлеб-чай с лимоном-шоколад | 1046 | -чай-борщ-хлеб | 454 |
| Ср,9.11 | -3 бутерброда-какао | 540 | -греча, сосиска-чай с лимоном-йогурт, яблоко-хлеб, борщ | 1158 | -2 сосиски-хлеб-компот | 961 |
| Чт,10.11 | -яичница-хлеб, какао | 550 | -суп гороховый-макароны, чай-курица, хлеб | 1103 | -2 бутерброда-какао-омлет | 549 |
| Пт,11.11 | -омлет, банан-какао, хлеб | 593 | -суп гороховый-котлета, хлеб-пюре-какао, шоколад | 1198 | -котлета-пюре-компот | 545 |
| Сб,12.11 | -кофе, печенье-творог с бананом, яблоком | 616 | -суп вермешелевый-коктейль-сосиска-греча, хлеб | 1366 | -греча-рыба-компот | 487 |
| Вс, 13.11 | -кофе, печенье-яичница, хлеб | 755 | -борщ, котлета-макароны-коктейль, хлеб | 1082 | -сок-бутерброд | 369 |
| Среднее значение |  | 596 |  | 1146 |  | 566 |

**Исследуемый 16**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -омлет-кофе-хлеб | 585 | -какао, борщ-плов, хлеб-печенье | 1623 | -сок-бутерброд-банан | 290 |
| Вт,8.11 | -омлет-кофе-хлеб | 585 | -гороховый суп-какао, хлеб-пельмени-печенье | 1614 | -пюре-котлета-сок | 419 |
| Ср,9.11 | -омлет-кофе-хлеб | 585 | -пюре, какао-суп с лапшой-2 котлеты, хлеб | 1793 | -сок-яичница | 245 |
| Чт,10.11 | -омлет-кофе-хлеб | 585 | -2 сосиски-макароны-какао, хлеб | 1536 | -блины-банан-какао | 464 |
| Пт,11.11 | -омлет-кофе-хлеб | 585 | -плов, борщ, хлеб-какао-банан, яблоко | 1511 | -блины-банан-какао | 464 |
| Сб,12.11 | -омлет-кофе-хлеб | 585 | -шашлык-сок, бутерброды-хлеб | 1445 | -сок-2 бутерброда | 344 |
| Вс, 13.11 | -омлет-кофе-хлеб | 585 | -кофе-яичница-хлеб, сосиски | 1454 | -голубцы-чай | 305 |
| СреднееЗначение |  | 585 |  | 1568 |  | 362 |

**Исследуемый 17**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -бутерброды-какао, печенье | 608 | -куриный бульон-вареная картошка-огурец, хлеб | 752 | -какао-пельмени-хлеб | 616 |
| Вт,8.11 | -бутерброды-какао, печенье | 608 | -куриный гуляш-рис, салат «Деревенский»-чай,хлеб | 1158 | -какао-пельмени-хлеб | 616 |
| Ср,9.11 | -бутерброды-какао, печенье | 608 | -рисовая каша-какао, йогурт-блины, чай, хлеб | 1152 | -какао-пельмени-хлеб | 616 |
| Чт,10.11 | -бутерброды-какао, печенье | 608 | -макароны-курица, хлеб-овощной салат | 1068 | -какао-пельмени-хлеб | 616 |
| Пт,11.11 | -бутерброды-какао, печенье | 608 | -борщ, чай, хлеб-плов | 1267 | -какао-пельмени-хлеб | 616 |
| Сб,12.11 | -бутерброды-какао, печенье | 608 | -суп, греча, хлеб-котлета-какао | 1374 | -какао-пельмени-хлеб, борщ | 782 |
| Вс, 13.11 | -бутерброды-какао, печенье | 608 | -пюре,курица-чай, хлеб | 996 | -какао-пельмени-хлеб | 616 |
| Среднее значение |  | 608 |  | 1110 |  | 640 |

**Исследуемый 18**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Деньнедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -яичница-какао, хлеб | 540 | -салат из помидоров-плов ,компот, хлеб | 1880 | -яблоко-чай-груша | 123 |
| Вт,8.11 | -яичница-какао, хлеб | 540 | -суп-пюре-котлета, греча-чай, хлеб | 1506 | -банан-чай | 125 |
| Ср,9.11 | -яичница-какао, хлеб | 540 | -гороховый суп-сок, хлеб-сосиска, пюре | 1904 | -салат овощной-чай | 95 |
| Чт,10.11 | -яичница-какао, хлеб | 540 | -сосиска-рожки, хлеб-кофе, борщ | 1842 | -салат, чай-хлеб | 344 |
| Пт,11.11 | -яичница-какао, хлеб | 540 | -сосиска -пюре,чай, хлеб-суп с лапшой | 1888 | -салат, чай-хлеб | 344 |
| Сб,12.11 | -яичница-какао, хлеб | 540 | -борщ, хлеб-чай, пюре, сосиска | 1722 | -салат, чай-хлеб | 344 |
| Вс, 13.11 | -яичница-какао, хлеб | 540 | -сок,плов-хлеб, борщ | 1656 | -салат, чай-хлеб | 344 |
| Среднее значение |  | 540 |  | 1771 |  | 246 |

**Исследуемый 19**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -греча-сосиска, кофе | 540 | -суп, хлеб-печенье-плов, какао | 1890 | -чай-плов-печенье | 606 |
| Вт,8.11 | -греча, кофе-печенье | 523 | -суп, хлеб-какао, пюре-2 котлеты | 1793 | -котлета-чай-хлеб | 512 |
| Ср,9.11 | -яичница -2 сосиски, хлеб, кофе | 1059 | -какао, суп, хлеб-макароны-гуляш | 1794 | -голубцы-чай, хлеб-яичница | 755 |
| Чт,10.11 | -сок, печенье-бутерброды | 562 | -суп, хлеб-печенье-плов, какао | 1890 | -голубцы-печенье-чай | 523 |
| Пт,11.11 | -сок, 2 банана-бутерброды | 536 | -суп, хлеб, какао-пельмени | 1726 | -пельмени-чай | 306 |
| Сб,12.11 | -сок, сосиски-бутерброды | 876 | -суп, хлеб, какао-греча-2 сосиски | 1973 | -сосиска-хлеб-какао | 605 |
| Вс, 13.11 | -сок, груши-котлета-бутерброды | 578 | -суп, хлеб-печенье-плов, какао | 1890 | -чай-бутерброд | 329 |
| Ср.значение |  | 668 |  | 1851 |  | 519 |

**Исследуемый 20**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,7.11 | -творог-кофе, печенье | 454 | -суп, хлеб, сок-печенье, жаркое | 1720 | -бутерброд-чай, омлет | 438 |
| Вт,8.11 | -бутерброды-кофе, печенье | 595 | -сосиска-макароны-чай, печенье-хлеб | 1430 | -макароны -котлета-какао | 477 |
| Ср,9.11 | -греча-печенье, кофе | 492 | -чай, хлеб-овощной суп-пюре, котлета | 1344 | -салат-какао-хлеб | 405 |
| Чт,10.11 | -яичница, хлеб-кофе-сосиски 2 | 1059 | -чай, плов, хлеб-гороховый суп | 1334 | -сок-греча | 241 |
| Пт,11.11 | -творог-кофе, печенье | 454 | -чай, хлеб, сок-плов | 1768 | -сок-плов | 403 |
| Сб,12.11 | -кофе, печенье-банан, йогурт-бутерброды | 751 | -картошка-фри-кола-бургер | 1057 | -сок-салат | 110 |
| Вс,13.11 | -блины-кофе, сметана | 511 | -пюре, котлета-чай, хлеб-борщ | 1638 | -сок-салат | 110 |
| Среднее значение |  | 617 |  | 1470 |  | 312 |

Приложение 5

**Исследуемый 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - творог-йогурт | 321 | -вареный картофель -фасоль консервированная  | 492 | -овощной салат -тушеные овощи  | 221 |
| Вт,19.11 | -каша овсяная на молоке с сахаром-чай | 392 | -гороховое пюре-тушеные овощи -чай  | 317 | -чечевица -овощной салат | 304 |
| Ср,20.11 | -омлет с цветной капустой | 134 | -грибной суп-морковные котлеты со сметаной | 453 | -чечевица-салат | 304 |
| Чт,21.11 | -мюсли с йогуртом | 409 | - грибной суп-морковные котлеты со сметаной | 453 | - тыквенная запеканка -чай | 350 |
| Пт,22.11 | -драники картофельные со сметаной -чай | 371 | - жаренная картошка-помидоры свежие | 325 | - вареники с творогом-сметана | 478 |
| Сб,23.11 | -манная каша -яичница | 466 | - пицца вегетарианская-бутерброд с авокадо -чай зеленый | 55 | - блины с картофелем и грибами | 418 |
| Вс,24.11 | -йогурт | 175 | -гречневая каша-запеченный кабачок | 281 | -яблоки запеченные с творогом, медом и орехами | 465 |
| Среднее значение |  | 324 |  | 410 |  | 362 |

**Исследуемый 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - овсяноблин с бананом и арахисовой пасто-чай | 392 | -крем суп из брокколи-печеный картофель | 261 | -гречка-яйцо  | 246 |
| Вт,19.11 | -омлет с сыром-чай | 261 | - крем суп из брокколи-печеный картофель | 261 | -творог с йогуртом | 321 |
| Ср,20.11 | -каша овсяная с курагой  | 251 | -суп грибной | 103 | -салат из свеклы и грецкого ореха  | 163 |
| Чт,21.11 | -сырки \*2-чай | 411 | -грибной суп-бутерброд с маслом и сыром  | 273 | -тыква запеченная  | 142 |
| Пт,22.11 | -гречка с сыром  | 323 | -винегрет-яйцо вареное  | 330 | -салат из свежих овощей -нут | 365 |
| Сб,23.11 | -омлет с помидорами  | 190 | -винегрет - вареное яйцо-банан | 446 | -творог-йогурт | 321 |
| Вс,24.11 | -блины с творогом | 195 | -паста с томатами-орехи | 183 | -паста с томатами  | 185 |
| Среднее значение |  | 300 |  | 265 |  | 249 |

**Исследуемый 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - овсянка-джем-кофе | 268 | -суп гороховый-картофельные котлеты -капуста маринованная | 457 | -тушеная капуста-картофельные котлеты | 314 |
| Вт,19.11 | -сырники-джем-чай | 330 | -суп гороховый-греча с грибами-компот | 377 | -фруктовый салат с йогуртом | 228 |
| Ср,20.11 | -овсяноблин с курагой  | 329 | -греча с грибами-салат | 360 | -кефир -банан \*2 | 367 |
| Чт,21.11 | -яичница-греча | 320 | -капуста цветная вареная -рис | 134 | -груша \*2  | 172 |
| Пт,22.11 | -гречневая каша на молоке-банан  | 357 | -суп грибной-салат из моркови и яблока | 185 | -винегрет | 325 |
| Сб,23.11 | -греча с морковью и луком  | 281 | - суп грибной-салат из моркови и яблока | 185 | -винегрет | 325 |
| Вс,24.11 | - овсянка на молоке с сыром | 317 | -гречневая лапша  | 384 | -пицца вегетарианская  | 255 |
| Среднее значение |  | 267 |  | 297 |  | 266 |

**Исследуемый 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - яичница с помидорами | 315 | -сельдереевый суп | 35 | -паста с грибами  | 384 |
| Вт,19.11 | -сырки | 411 | - борщ вегетарианский  | 116 | Булгур с соусом и сыром  | 290 |
| Ср,20.11 | -овсянка на оде с сахаром  | 392 | -рассольник | 246 | -салат овощной-гречка | 290 |
| Чт,21.11 | -яичница с грибами  | 253 | -овощной суп-пюре | 180 | -рис с овощами  | 302 |
| Пт,22.11 | -омлет | 270 | -окрошка вегетарианская  | 170 | -тушеная капуста с гречневыми котлетами  | 349 |
| Сб,23.11 | -блинчики с творогом | 195 | -щи вегетарианские | 105 | -чечевица тушенная с овощами  | 238 |
| Вс,24.11 | - салат греческий | 378 | -суп грибной | 103 | картофельная запеканка с грибами | 140 |
| Среднее значение |  | 317 |  | 136 |  | 281 |

**Исследуемый 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - овсянка на воде-банан | 297 | -макароны с грибами | 194 | -салат из моркови, яблока, орехов | 256 |
| Вт,19.11 | -овсянка на воде-банан | 297 | -макароны с грибами | 194 | -фасоль тешенная с помидорами | 245 |
| Ср,20.11 | -овсянка на воде -орехи | 305 | -борщ вег.-гречка | 332 | -печеный картофель с соусом | 143 |
| Чт,21.11 | -овсянка на воде-изюм | 255 | -борщ вег.-фасоль консервированная | 235 | - салат из свежей капусты с огурцом | 75 |
| Пт,22.11 | -овсянка на воде-изюм | 255 | -суп-пюре картофельный-гренки | 127 | -кефир-курага | 200 |
| Сб,23.11 | -овсянка на воде-чернослив  | 222 | -суп-пюре картофельный-гренки | 127 | -блины с картофелем и грибами | 446 |
| Вс,24.11 | -овсянка на воде -банан | 297 | -шаурма вег. | 441 | -кефир -печенье | 415 |
| Среднее значение |  | 275 |  | 236 |  | 254 |

**Исследуемый 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - зеленое смузи  | 390 | -сырный суп -гренки | 235 | -печеный картофель | 143 |
| Вт,19.11 | -бутерброды из цз хлеба с яйцом и авокадо | 300 | - сырный суп -гренки | 235 | Салат овощной-банан | 259 |
| Ср,20.11 | -мюсли -кефир | 349 | -плов с грибами | 206 | -плов с грибами | 206 |
| Чт,21.11 | -творог-йогурт | 321 | -паста в сливочном соусе | 250 | -фруктовый салат -йогурт | 228 |
| Пт,22.11 | -блинчики-сметана | 427 | -окрошка вег.-рагу овощное | 258 | -хурма\*2-кефир | 275 |
| Сб,23.11 | -творожная запеканка с изюмом-чай | 412 | -окрошка вег.-рагу обощное  | 258 | -салат с фасолью | 152 |
| Вс,24.11 | -омлет-салат | 408 | -суп овощной-ц\з хлеб-банан | 320 | -банан\*2 | 242 |
| Среднее значение |  | 372 |  | 252 |  | 215 |

**Исследуемый 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - пшенная каша-кофе-тост с авокадо | 331 | -пюре из тыквы-банан\*2 | 287 | -макароны с сыром -зеленый чай | 440 |
| Вт,19.11 | -овсянка с клубникой-банан-стакан молока | 419 | -шаурма вег. | 441 | -пюре гороховое-зеленый чай  | 317 |
| Ср,20.11 | -ц\з хлеб с авокадо и яйцом  | 600 | -чечевичная котлета-тушеная капуст | 402 | - смузи из банана и клубники | 258 |
| Чт,21.11 | -каша кукурузная с вареньем-орехи | 572 | -рагу из овощей с тофу-орехи  | 305 | - запеканка из цветной капусты и брокколи -банан | 287 |
| Пт,22.11 | -тосты с арахисовой пастой и бананом-чай | 416 | -драники картофельные -сметана-орехи | 401 | -вареники с картофелем | 296 |
| Сб,23.11 | -кофе-печенье | 281 | -грибной суп-макароны с морепродуктами | 670 | -греческий салат | 378 |
| Вс,24.11 | -овсяноблин с бананом | 211 | -фасоль тушеная с овощами | 366 | -жареная цветная капуста -салат  | 225 |
| Среднее значение |  | 404 |  | 410 |  | 314 |

**Исследуемый 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - сырок-чай | 205 | -картошка жаренная с грибами | 307 | -оливье вег. | 146 |
| Вт,19.11 | -бутерброд с сыром и маслом\*2-кофе | 351 | -картошка жаренная с грибами | 307 | -оливье вег. | 146 |
| Ср,20.11 | -гречневая каша | 159 | -чечевица тушенная | 251 | -кукуруза с отварными овощами | 103 |
| Чт,21.11 | -кус-кус с сыром | 343 | -лазанья с нутом | 300 | - бананы | 242 |
| Пт,22.11 | -йогурт-печенье | 445 | -лазанья с нутом | 300 | -вареники с творогом | 253 |
| Сб,23.11 | -бутерброд с сыром-кофе | 351 | -голубцы с рисом-салат | 320 | -омлет | 270 |
| Вс,24.11 | -блинчики с клубникой | 318 | -рис-овощи запеченные  | 320 | -йогурт-творог | 321 |
| Ср.значение |  | 310 |  | 301 |  | 211 |

**Исследуемый 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | - овсянка -орехи -банан | 427 | -греча с грибами-салат | 360 | -йогурт-творог | 321 |
| Вт,19.11 | -мюсли -йогурт | 321 | -картофельное пюре с тушеными овощами | 317 | -картошка жаренная с грибами | 307 |
| Ср,20.11 | -сырки  | 411 | -пицца вег.-чай | 255 | -тушеная чечевица | 251 |
| Чт,21.11 | -салат греческий | 378 | -чечевица-овощной салат | 304 | - салат из моркови и яблока со сметаной-орехи | 256 |
| Пт,22.11 | -гречка с сыром | 323 | -винегрет-2 яйца | 400 | -макароны с сыром | 440 |
| Сб,23.11 | -бутерброды с сыром и маслом-чай | 340 | -омлет с сыром | 342 | -вареники с творогом-сметана | 478 |
| Вс,24.11 | -омлет с помидорами | 315 | -сырники с вареньем | 330 | -вареная картошка -фасоль консервированная | 492 |
| Ср.значение |  | 359 |  | 330 |  | 364 |

**Исследуемый 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДеньНедели | Завтрак | Кало-рийность | Обед | Кало-рийность | Ужин | Кало-рийность |
| Пн,18.11 | -каша кукурузная с вареньем-орехи | 572 | -вареный картофель -фасоль консервированная  | 492 | -яичница с грибами  | 253 |
| Вт,19.11 | - творог-йогурт | 321 | -винегрет-яйцо вареное  | 330 | -голубцы с рисом-салат | 320 |
| Ср,20.11 | -йогурт-печенье | 445 | - шаурма вег. | 441 | - сырный суп -гренки | 235 |
| Чт,21.11 | -овсянка на воде -орехи | 305 | -сырный суп -гренки | 235 | -винегрет-яйцо вареное  | 330 |
| Пт,22.11 | -греча с морковью и луком | 281 | -греча с морковью и луком  | 281 | - фруктовый салат -йогурт | 228 |
| Сб,23.11 | - творог-йогурт | 321 | -макароны с сыром | 440 | -рис-овощи запеченные  | 320 |
| Вс,24.11 | -омлет с помидорами  | 190 | -чечевичная котлета-тушеная капуст | 402 | - борщ вегетарианский  | 116 |
| Ср.значение |  | 348 |  | 374 |  | 257 |

Муниципальный конкурс учебно-исследовательских, научно-исследовательских и проектно-исследовательских работ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «Лицей «ВЕКТОРиЯ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества»

Направление: естественно-научное

Предметная область: медицина и здоровье

**Изучение полноценности вегетарианского питания среди учащихся и молодёжи г. Лысьва**

Работу выполнила:

Стряпунина Софья Дмитриевна

ученица 10 «Б» класса

МАОУ «Лицей «ВЕКТОРиЯ»

89226462014

Руководитель:

 Апкина Ильфида Рифнуровна

учитель биологии

МАОУ «Лицей «ВЕКТОРиЯ»

педагог ПДО МБУДО «ДДЮТ»

89082598174

 Научный руководитель:

к.б.н. Батенкова Ирина Валентиновна

**Лысьва, 2020**