

ВЕГЕТАРИАНЦЫ.

**презентацию подготовили ученицы 8 «Б» Гробовенко
Полина и Мангушева Дарья**

ВЕГЕТАРИАНСТВО —

- образ жизни, характеризующийся, в первую очередь, питанием, исключающим употребление мяса 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 вегетарианской кухне относятся:
- изделия из свежих фруктов, овощей и орехов без обработки: многочисленные салаты, фруктовые десерты;
- изделия из овощей, круп, грибов с обработкой: всевозможные запеченные и тушеные блюда, рисовые биточки, баклажанная икра;
- изделия из бобовых культур (нут, соя), различные закуски, такие, как растительный паштет, хумус и т. д.
- Многие блюда традиционной кухни всех народов по сути вегетарианские, так как животный белок всегда был слишком дорогим для повседневных блюд простых людей.





- Многие вегетарианцы, отказываясь от убойной пищи, существенно расширяют свой рацион за счёт сравнительно редких или малораспространённых продуктов питания. Частично поэтому вегетарианская кухня характеризуется относительным разнообразием растительных продуктов. К продуктам, используемым, как правило, всеми вегетарианцами, относятся:
 - Злаки и продукты из них
 - Бобовые и продукты из них — большей частью именно они заменяют (по пищевой ценности) продукты животного происхождения
 - Овощи
 - Фрукты
 - Орехи и семечки
 - Растительные масла
 - Грибы
 - Приправы

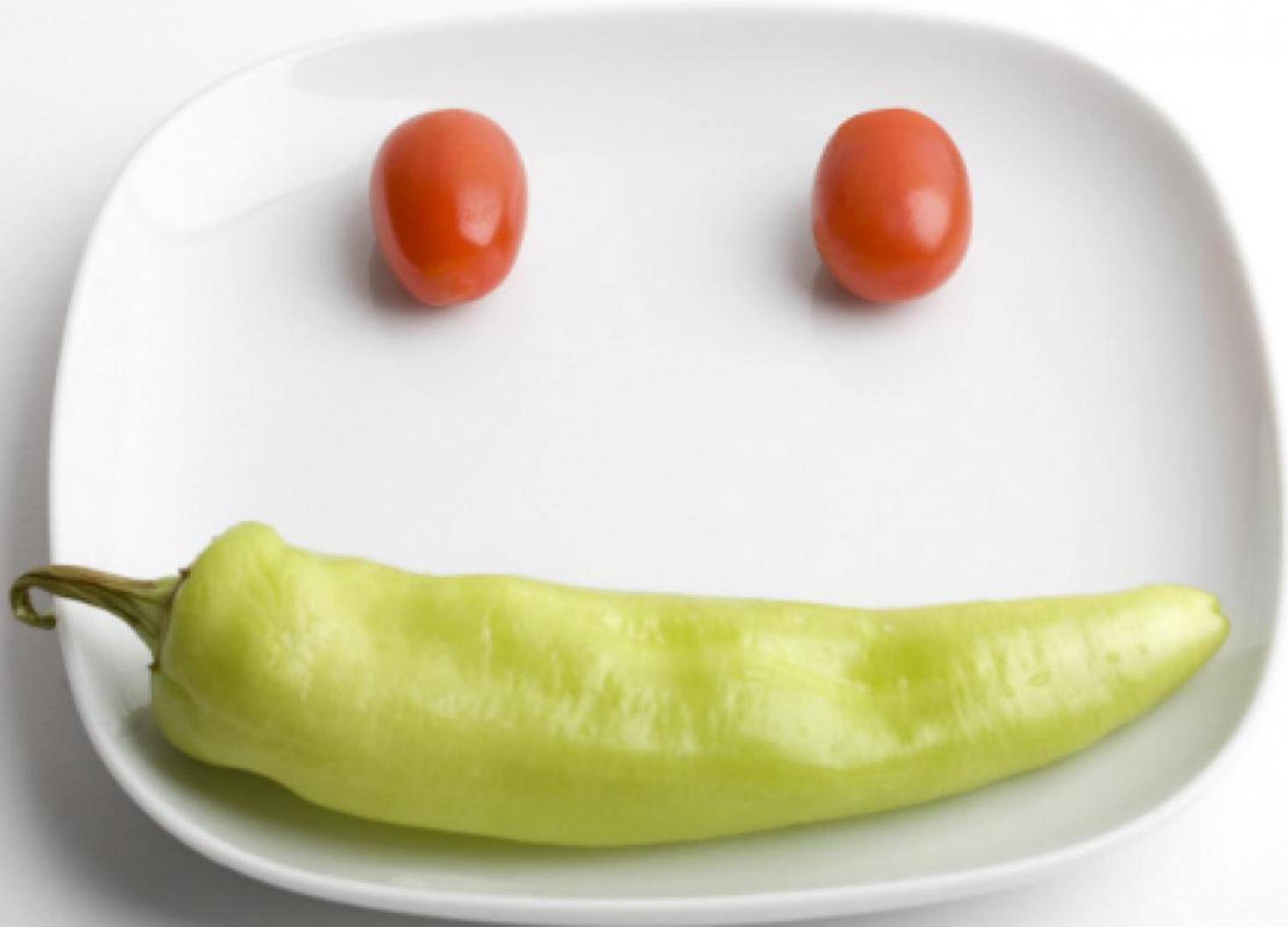




- ▣ **1 октября отмечается Всемирный день вегетарианства, призванный привлечь внимание к отказу от животной пищи. Основными пропагандистами вегетарианского образа жизни являются, конечно же, звезды. Вегетарианцами являются как зарубежные звезды, так и наши соотечественники, например:**

- ▣ БРЭД ПИТТ
- ▣ НАТАЛИ ПОРТМАН
- ▣ ПАМЕЛА АНДЕРСОН
- ▣ МАЙК ТАЙСОН
- ▣ НИКОЛАЙ ДРОЗДОВ
- ▣ ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ
- ▣ ВАЛЕРИЯ
- ▣ ТИНА КАНДЕЛАКИ









Спасибо за
внимание!