



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován ESF a OPVK

**VY\_22\_INOVACE\_RJPDN3\_5064\_PUP**

### Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.0883
Název projektu:	Rozvoj vzdělanosti
Číslo šablony:	II/2
Datum vytvoření:	7.3.2013
Autor:	Mgr. Helena Pupakisová
Fotografie:	Mgr. Helena Pupakisová
Obrázky:	Antonis Pupakis, 12 let
Určeno pro předmět:	Ruský jazyk
Tématická oblast:	Životní prostředí, v restauraci, vítejte v Moskvě
Obor vzdělání:	Podnikání 64-41-L/51 - 3. ročník
Název výukového materiálu:	Vegetariáni, vegani (v restauraci).
Druh výukového materiálu:	Pracovní list
Čas:	12 minut
Využití:	Práce s textem; třídění získaných informací; konverzace (situace v Moskvě a v Ostravě); hádanka s obrázky.

## 1. Вегетарианство:

**Вегетари́анство** — образ жизни, характеризующийся исключаящим употребление 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 ...). Вегетарианцы не употребляют в пищу мясо, птицу, рыбу и морепродукты животного происхождения. Неоднозначно отношение строгих вегетарианцев к мёду. Грибы традиционно относят к растительной пище.

Некоторые вегетарианцы, кроме определённой пищи, также исключают и: одежду и другую продукцию, части которой изготовлены из меха, кожи и т. д., продукцию, в состав которой входят компоненты животного происхождения (такие как глицерин, желатин), продукцию с тестированием на животных (косметика,..).

Виды вегетарианства – ЧТО (НЕ)ЕДЯТ?

	Лакто-ово-вегетарианцы	Лакто-вегетарианцы	Ово-вегетарианцы	Веганы
мясо, рыба, морепродукты	НЕТ	НЕТ	НЕТ	НЕТ
яйца	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
молоко, молочные продукты	ДА	ДА	НЕТ	НЕТ
мёд	ДА	ДА	ДА	НЕ ВСЕГДА
фрукты и овощи	ДА	ДА	ДА	ДА
грибы	ДА	ДА	ДА	ДА

### Знаете ли вы, что...?

Среди вегетарианцев реже встречается заболеваемость раком и гипертония. Веганская и вегетарианская диеты связаны с сниженным риском заболевания диабетом 2-го типа. Смертность вегетарианцев от ишемической болезни сердца, следовавших своей диете более 5 лет, на 24 % ниже не-вегетарианцев.



веган

## 2. Вегетарианские рестораны:

В Москве существует много вегетарианских кафе и ресторанов. Например:

«АВОКАДО» на улице Тверская, «ДЖАГАННАТ» на улице Долгоруковская, «ГАНГА» на Ленинградском проспекте, «ФИТОБАР» на улице Краснопролетарская и другие и другие. Там можно заказать огромное количество вегетарианских блюд.

### - Которые из следующих блюд вы хотели бы попробовать?

- САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С ЖАРеноЙ ГРУШЕЙ И СЫРОМ «ФЕТА»
- ТЁПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И СПИНАТА С ТОМАТАМИ «ЧЕРРИ»
- ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МАТОЙ
- РАТАТУЙ С РОЗМАРИНОМ
- СПАГЕТТИ С СЫРОМ И ЗЕЛЁНЫМ СОУСОМ «ПЕСТО»
- БОРЩ БЕЗ МЯСА
- КАРТОШКА ЖАРЕНАЯ С ГРИБАМИ И СЛАДКИМ ИЛИ ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ
- РИЗОТТО С ОВОЩАМИ И ТОФУ

### - Где в Острове можно заказать вегетарианские блюда?

.....

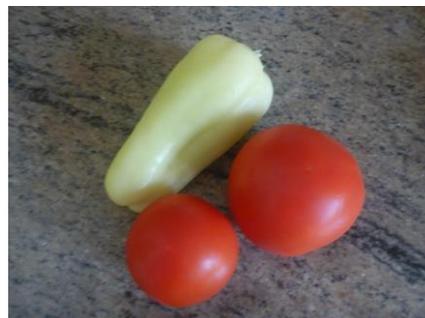
.....

## 3. Загадка:

Выберите завтрак для вегана и вегетарианца:



.....



.....