**Дополнительный текстовый материал для учителя**

**Что такое QR-код**

QR-код *«QR — Quick Response — Быстрый Отклик»* — это двухмерный штрихкод (бар-код), предоставляющий информацию для быстрого её распознавания с помощью камеры на мобильном телефоне.

При помощи QR-кода можно закодировать любую информацию, например, текст, номер телефона, ссылку на сайт или визитную карточку.

Для создания QR-кода можно воспользоваться бесплатными ресурсами, например, генератором кода, размещённым по адресу <http://qrcoder.ru>, или генератором кода от компании Creambee, размещённым по адресу [http://creambee.ru/qr-code-generator](http://creambee.ru/qr-code-generator/).

**Классификация диет**

В мире издавна существует два типа диет: лечебные и для похудения. Лечебные диеты направлены на восстановление и поддержание здоровья, они назначаются только врачом и используются для лечения различных болезней. Таких диет значительно меньше, и их целью не является снижение веса. Диеты для похудения часто применяются без назначения специалиста. **Классификация диет** для похудения выглядит следующим образом: низкокалорийные, моно, маложирные, малобелковые, малоуглеводные.

* **Низкокалорийные диеты** представляют собой ограничение количества и калорийности еды. К ним можно отнести японскую, английскую, овощную диеты.
* **Монодиета** — употребление трёх, двух или одного продукта. К достоинству данного варианта можно отнести то, что диета переносится без затруднений. Сюда можно отнести диеты на кефире, арбузах, яблоках.
* **Маложирные диеты** ограничивают потребление жиров.

 К их достоинствам можно отнести похудение от двух до пяти кг в месяц. Такое похудение не навредит, так как не является быстрым и не нанесет вреда организму.

* **Малобелковая диета** предполагает пищу без белков, очищение всего организма от вредных веществ. В качестве примера можно привести сыроедение.
* **Малоуглеводная диета** снижает количество потребляемых углеводов, поэтому организм заменяет нехватку энергии своими запасами. Примерами могут послужить кремлёвская, диета Монтиньяка.

Для того чтобы выбрать диету, нужно оценить положительные и отрицательные стороны выбранной методики, понять силы и возможности собственного организма, оценить стоимость выбранных продуктов и подобрать диету, подходящую именно вам.

Перед началом диеты желательно проконсультироваться со специалистом.

**Интересные факты о диетах**

Количество разнообразных диет растёт с каждым днём, это очень прибыльная индустрия, поэтому в большинстве случаях способы похудения не обоснованы с медицинской точки зрения и направлены лишь на получение прибыли. Особо увлекаются разнообразными диетами молодые девушки, которые порой становятся одержимы своим весом. Однако есть некоторые факты, которые надолго могут отбить желание сидеть на диетах.

Факт № 1. Диетические напитки вредят здоровью.

Многие люди, сидящие на диете, употребляют напитки без сахара, думая, что в них отсутствуют калории. Но они не понимают, что потребление этих напитков связано с угрозой возникновения различных заболеваний, таких как почечная недостаточность, ожирение, кариес, рак, и ряда репродуктивных проблем. Дело в том, что искусственные подсластители, которыми заменяют сахар, — это химические вещества, негативно влияющие на работу жизненно важных органов. Нужно избегать продуктов с нулевой калорийностью и пометкой «без сахара».

Факт № 2. Диета с низким содержанием углеводов ведет к кетозу.

Самые известные низкоуглеводные диеты приносят огромный вред организму. Кетоз развивается, если потреблять менее чем 50 граммов углеводов в течение дня. Кетоновые тела образуются, когда вместо глюкозы сжигаются жиры для производства энергии. Если у человека нет проблем со здоровьем и обменом веществ, то такое состояние не особо опасно, при условии, что длится оно непродолжительное время. В противном случае возникает реальная опасность, поэтому нужно прекращать диету, если появились тошнота, слабость и головокружение. Людям, которые страдают сахарным диабетом, полностью противопоказана такая диета.

Факт № 3. Монодиета — самый опасный способ похудения.

Монодиета состоит в том, что в течение определенного промежутка времени нужно употреблять один вид продуктов. Например, пить только кефир или есть только яблоки (рис, гречка, арбузы и т. д.) Это самый жесткий вид диет, если придерживаться такого режима более двух-трех дней. Для нормального функционирования человеку необходимо получать полный набор полезных веществ и минералов; белки, углеводы и жиры должны в обязательном порядке присутствовать в ежедневном рационе. Один продукт просто не может содержать все необходимые вещества. В итоге длительная монодиета приводит к анорексии, сахарному диабету, анемии, почечной недостаточности и многим другим заболеваниям.

К монодиетам также относят диеты по группам продуктов, углеводные и белковые диеты. Они не должны длиться более 14 недель и проходить под контролем специалистов, после сдачи всех анализов.

Факт № 4. Диеты причиняют психологический вред.

Ограничение в пище и постоянное чувство голода делают людей раздражительными, нервными, приводят к нарушению сна и проблемам с пищеварением. Практически не вырабатывается серотонин, так называемый гормон счастья, что приводит к депрессиям и неврозам. Также после выхода из диеты многие просто срываются и набрасываются на еду, в результате это приводит к набору ещё большего количества килограмм.

*(По материалам Energy Sport Life)*

**Некоторые современные системы питания человека**

Существуют **системы питания**, существующие для похудения и поддержания веса. Это раздельное питание и вегетарианство. Раздельное питание представляет собой частичный приём пищи, белков, жиров и углеводов в различные часы.

***Вегетарианство*** *— это особый образ жизни, который характеризуется, прежде всего, особым питанием, которое предусматривает исключение употребления мяса абсолютно любых животных. Кроме того, последователи строгого вегетарианства (так называемого веганства) и вовсе отказываются от использования всех животных продуктов не только в питании (яйца, молоко животных), но и в быту (кожа, мех и тому подобные вещи).*

Примечательно то, что в соответствии с Оксфордским словарем термин vegetarian (вегетарианец) происходит от английского vegetable, которое можно перевести как овощ либо растение. Также в данном источнике отмечено, что термин стал популярен после того, как в Великобритании в 1847 году было основано Вегетарианское общество. Само же общество, которое приписывает себе создание данного термина, заявляет, что он образуется от латинского vegetus, что означает живой, свежий, бодрый.

Вегетарианство предполагает отказ от использования в пищу мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, продуктов, отличающихся животным происхождением. Яйца и молочные продукты игнорирует только часть вегетарианцев. Помимо этого, неоднозначным является отношение строгих вегетарианцев к мёду. Традиционно грибы относят к растительной пище, но представители современной науки выделяют их в отдельное царство.

В зависимости от типов продуктов питания, которые допускаются к употреблению в том или ином случае, принято выделять несколько видов вегетарианства. К примеру, в лакто-ово-вегетарианстве наложено табу на любое мясо (включая рыбу и морепродукты), но разрешено употреблять молоко, яйца и мёд, а сторонники лакто-вегетарианства, в свою очередь, отказываются от яиц. Ово-вегетарианство предусматривает отказ от мяса, морепродуктов, рыбы и молока, в то время как яйца и мёд есть разрешено. Самым строгим видом вегетарианства является веганство, где все перечисленные продукты запрещены.

***Веганство*** *— это наиболее строгая разновидность вегетарианства, которая представляет собой определённый образ жизни человека, максимально исключающий использование продукции, связанной с эксплуатацией и убийством животных. Согласно мнению Дональда Уотсона (идеолога и популяризатора веганства), одной из основных причин возникновения данного направления является этическая.*

Другими словами, веганами называют строгих вегетарианцев, выступающих против любого вида эксплуатации животных и исключающих из своего рациона питания все продукты, имеющие животное происхождение. Сюда включены не только мясо и рыба наряду с морепродуктами, но и яйца, животное молоко (за исключением грудного молока человека, используемого в период вскармливания младенца), молочные продукты, изготовленные на основе сырья животного происхождения, а также натуральный мёд.

Кроме того, в веганстве запрещено использовать мех, кожу, шерсть животных и шёлк. Приверженцы данного направления нередко выступают против вивисекции (хирургических операций над живыми животными) и использования живых существ в индустрии развлечений (зоопарки, цирки, океанариумы, дельфинарии, скачки, коррида, бои животных и даже фотографирование с животными).

Истинные веганы также не едят продукты, в составе которых присутствуют ингредиенты, полученные из животного сырья (к примеру, глицерин или желатин) или при изготовлении (нередко для очистки) которых применялись продукты животного происхождения (в частности некоторые разновидности рафинированного сахара и ряд сортов алкоголя). Отвергается в веганстве и продукция, которая подвергалась тестированию на животных (например, косметика или табак).

Примечательно то, что в веганской диете выделяются также два отдельных подтипа — веганское сыроедение и фрукторианство. В первом случае отдается предпочтение сырой растительной пище, которая не подвергается какой-либо обработке (термической, заморозке, маринованию, засаливанию), в то время как фрукторианство предполагает употребление в основном плодов растений.

Составитель Миловзорова А. М. по материалам <http://findfood.ru/>