

# Проектная работа

«Возможно ли безопасно для организма  
заменить в рационе питания животный  
белок растительным»

Выполнила ученица 10а класса  
Бабанова Анна  
Руководитель проекта  
Тытюкова Е.Н.

## *Цель проекта:*

Показать преимущества сои и соевых продуктов перед продуктами животного происхождения;

## *Задачи*

- Выяснить пищевую ценность сои и соевых продуктов для человека;
- Показать преимущества сои и соевых продуктов перед продуктами животного происхождения;
- Представить блюда с соей как равносильную альтернативу блюдам с продуктами животного происхождения (пжп)
- Ознакомить интересующихся с темой растительного питания;
- Опровергнуть мифы о вреде сои для организма
- Пояснить, почему соя и соевые продукты могут оказаться лучше, чем ПЖП.

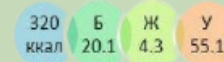
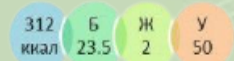
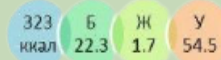
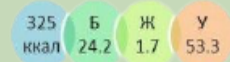
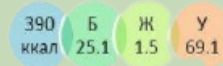
# Гипотеза

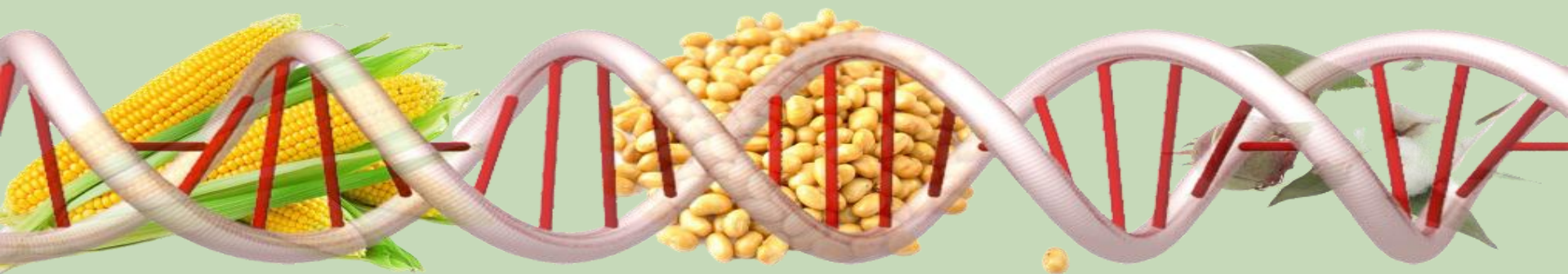
Ввиду недостаточной информации о сое и соевых продуктах, в обществе бытует мнение о том, что соя – неполноценная замена ПЖП, что соей невозможно полностью заменить продукты животного происхождения и даже нанести вред своему здоровью, перейдя на растительное питание, в основе которого будут лежать соя и соевые продукты.



# Практическая часть

- 100 грамм **соевого мяса** покрывают суточную норму К и Mn, помимо этого – восполняют ежедневную потребность в витаминах В1, В2, В6, Е, D, а также в Mg, Na, Fe и К
- **Соя** богата витаминами группы В и С, минералами (Са, Fe, Mg), незаменимыми жирными кислотами омега-3 и омега-6.
- **Соя** широко используется как пищевая, кормовая и техническая культура. Из нее изготавливают масло, заменители молока и молочнокислых продуктов, муку.
- Один из соевых продуктов - **соевое молоко** - содержит меньше жиров, чем коровье, при достаточном содержании полезного белка.





## Популярные мифы

1. Большинство соевых продуктов генно-модифицированы
2. Если продукт содержит сою в составе, то он некачественный
3. Соя не рекомендуется детям



# Практическая часть: соевые блюда

## SOY MEAT

Современные производители разбавляют растительные рационы людей своими продуктами: соевое молоко, творог, сосиски, колбасы – абсолютно все это заменяет продукты животного происхождения.

Сегодня есть возможно приготовить блюдо, не уступающее приготовленному из пжп, но этически созданное.



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ**

