**Дата**

# ЗАНЯТТЯ № 4

**НЕТРАДИЦІЙНІ (АЛЬТЕРНАТИВНІ) ВИДИ ХАРЧУВАННЯ**

**Завдання 1.** Дайте визначення поняття «вегетаріанство».

***Вегетаріанство*** – це \_

**Завдання 2.** Вкажіть види вегетаріанства

1.

2.

3.

4.

**Завдання 3.** Наведіть дозволені та заборонені продукти харчування за видами вегетаріанства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Види***  ***вегетаріанства*** | ***Дозволені продукти***  ***харчування*** | ***Заборонені продукти***  ***харчування*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Завдання 4.** Охарактеризуйте дієти, які є «першою сходинкою» до вегетаріанства. У чому їх відмінність від вегетаріанства? Які продукти є дозволеними до вживання?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Поллотаріанство*** | ***Пескетаріанство*** | ***Флексітаріанство*** |
|  |  |  |

**Завдання 5.** Дайте визначення поняття «сироїдіння».

***Сироїдіння*** - це \_

**Завдання 6.** Вкажіть види сироїдіння та їх особливості.

1.

2.

3.

4. \_

5.

**Завдання 7.** Охарактеризуйте харчування макробіотиків.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Дозволені продукти харчування*** | ***Продукти харчування, які повинні бути обмежені або не рекомендовані до***  ***вживання*** | ***Заборонені продукти харчування*** |
|  |  |  |

**Завдання 8.** Охарактеризуйте харчування у системі вчення йогів.

\_

**Завдання 9.** Наведіть основні положення роздільного харчування.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

**Завдання 10.** Охарактеризуйте повне та абсолютне голодування.

***Повне голодування***: \_ \_

## Абсолютне голодування: \_

**Завдання 11.** Вкажіть причини добровільного голодування.

1.

2.

3.

4.

**Завдання 12.** Наведіть особливості харчування у релігійних практиках.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Релігія*** | ***Особливість харчування*** |
| Християнство |  |
| Іслам |  |
| Юдаїзм |  |
| Індуїзм |  |
| Буддизм |  |

**Завдання 13.** Дайте відповіді на запитання.

1. Харчування тільки сирими плодами називається: А. Макробіотика
2. Роздільне харчування
3. Вегетаріанство
4. Фрукторіанство
5. Тип харчування, при якому допускається вживання разом з рослинною їжею молочних продуктів, називається:

А. Ововегетаріанство

1. Лактовегетаріанство
2. Пескетаріанство
3. Флексітарианство
4. Тип харчування, при якому допускається вживання разом з рослинною їжею яєць, називається:

А. Флексітаріанство

1. Ововегетаріанство
2. Пескетаріанство
3. Лактовегетаріанство
4. Вчення про харчування, яке свідчить про те, що в будь-якій їжі існують два види енергії – інь та янь, називається:

А. Вегетаріанство

1. Роздільне харчування
2. Макробіотика
3. Фрукторіанство

# Контрольні питання

1. Вегетаріанство. Види вегетаріанства: дозволені та заборонені продукти харчування.
2. Сироїдіння. Види сироїдіння.
3. Характеристика харчування макробіотиків: особливості, дозволені та заборонені продукти харчування.
4. Особливості харчування у системі йогів.
5. Роздільне харчування: основні положення, підходи до поєднання продуктів.
6. Голодування: види, причини.
7. Характеристика харчування у релігійних практиках (християнство, іслам, юдаїзм, індуїзм, буддизм).

# Для нотаток