**Аннотация.**

Мероприятие «Исследование питания по группам крови» направлено на формирование элементарной грамотности и компетентности в вопросах здорового питания по группе крови.

**Мероприятие реализуется в 2 этапа**:

первый этап – теоретическое занятие «Здоровое питание по группе крови»;

второй этап – практическое занятие, носящий творческий характер - командная исследовательская игра «Исследование питания по группам крови»;

**Форма проведения практического занятия:** исследовательская игра.

**Ожидаемые результаты реализации мероприятия.** Материал мероприятия носит практико-ориентированный характер, актуален для детей и родителей.

* Сознательный выбор наиболее полезных продуктов питания по группам крови.
* Расширение представления о здоровом питании по группам крови.
* Формирование ценностей здорового образа жизни.
* Умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни по группам крови.
* Развитие исследовательских способностей обучающихся.
* Овладение специальными знаниями, умениями, навыками исследовательского поиска.

**Актуальность формы проведения.** «Для ребенка естественнее и гораздо легче постигать новое, проводя собственные исследования – наблюдая, ставя эксперименты, делая на их основе собственные суждения и умозаключения, чем получать уже добытые кем-то знания в «готовом виде»». (А.И.Савенков). Одним из средств реализации личностно-ориентированных методов обучения является исследовательская деятельность обучающихся, которая занимает особое место среди современных педагогических технологий, способствующая развитию творческой деятельности, является условием формирования познавательной активности и одним из решений процесса самообразования. Исследовательская работа включена в федеральный перечень олимпиад и конкурсов. Исследовательская деятельность позволяет организовать обучение так, чтобы школьник смог задавать вопросы и самостоятельно находить на них ответы. Обучение путём исследований в современном образовательном процессе наиболее эффективный способ познания окружающего мира.

Игра состоит из 11 раундов. Названия раундов соответствуют основным этапам процесса исследования. Перед началом игры команды выбирают капитана, редактора и оформителя для газеты-презентации, выполняемой на листе ватмана. В каждом раунде капитаны команд получают раздаточные материалы для своего исследования. Раздаточные материалы находятся отдельно в «Приложение» (материалы Приложения необходимо разрезать по линии и раздавать по командам). Команды имеют конкретную тему, объект и предмет исследования. Перед раздачей материалов, ведущий знакомит с определениями основных понятий: что такое «объект исследования», «предмет исследования», «актуальность», «цель», «задачи», «гипотеза», «вывод».В ходе игры, чтобы сэкономить время на раунд «Оформление исследования», редактор и оформитель готовит газету-презентацию на ватмане. Игра заканчивается раундом «Защита исследования», где нужно рассказать о теме исследования, актуальности, цели, задачах, выдвинутой гипотезе и, что было сделано, чтобы её подтвердить или опровергнуть, сделать основные выводы.

Членами жюри могут выступать обучающиеся 10-11 классов, которые разбираются в исследовательской деятельности и ее алгоритме, и могут оценить, например, правильность постановки задач или гипотезы, логичность выводов. Перед началом игры эксперты должны внимательно изучить материалы, а именно представленные отрывки исследовательских работ, чтобы иметь возможность быстро оценивать ответы команд.

**Командная исследовательская игра**

**«Исследование питания по группам крови»**

**Цель игры:** изучить влияние группы крови на питание человека.

**Задачи:** 1.Формирование ценностей здорового образа жизни. 2. Расширить представления о здоровом питании по группам крови. 3. Привлечь обучающихся к исследовательской деятельности. 4. Развить мышление, внимание, умение рассуждать и делать выводы. 5. Развить навыки взаимодействия в команде.

**Длительность игры:** 45 мин.

**Рекомендуемый возраст участников** – 8/9 класс.

**Рекомендуемое количество команд**: 4.

**Рекомендуемое количество человек в команде** – 7-8.

**Оборудование для проведения игры:** проектор, экран, компьютер, распечатанные названия команд; для каждой команды распечатки раздаточных материалов, лист ватмана, пачка цветных фломастеров, клей-карандаш, ножницы.

***Ход мероприятия.***

***Ведущий.*** *Дорогие ребята! Сегодня нам предстоит ненадолго стать ученым диетологами. Вам предстоит выполнить задания на сообразительность, логику и внимание. Команды за каждое задание могут получить до 5 баллов.* *Две команды, сдавшие работы первыми, получат 1 дополнительный балл.* ***Критерии оценки командной работы следующие****: умение распределить работу в команде; умение выслушать друг друга; согласованность действий; правильность и полнота выступлений; активность каждого члена команды.* ***В ходе игры командам необходимо оформить ваше исследование на ватмане: часть информации можно приклеить, часть – переписать и перерисовать. Добавьте также визуальное оформление. Время для оформления проекта по мере прохождения раундов, выполняют выбранные вами редактор и оформитель. Команды должны рассказать о своем исследовании: его теме, целях, задаче, выдвинутой гипотезе, и что было сделано, чтобы её подтвердить или опровергнуть, основные выводы.***

**РАУНД – «Разминка»** (просмотр видео, где показывается проведение разных экспериментов).

***Ведущий.*** *Сейчас вы посмотрите видеофрагмент. Ваша задача определить ключевое слово сегодняшнего мероприятия. Сдайте в жюри листочек с ответом, подписав название вашей команды.* Время на выполнение задания - 1 минута. (Ответ: исследование)

**РАУНД – «Объект исследования».**

*Ведущий: каждая команда будет изучать определенный объект. В исследовании участвуют четыре команды: «Охотники», «Земледельцы», «Кочевники», «*Хамелеоны*» Ознакомьтесь с текстом и назовите объект своего исследования.* Представители команд получают материалы и возвращаются к командам для выполнения. (1 минута). (Ответ: здоровое питание)

**РАУНД – «Предмет исследования».**

*Ведущий: каждая команда будет изучать свой определенный предмет. Ознакомьтесь с текстом и назовите предмет своего исследования.* Представители команд получают материалы и возвращаются к командам для выполнения. (1 минута). (Ответ: группа крови)

**РАУНД – «Актуальность».**

***Ведущий.*** *Капитаны получили раздаточный материал: тема работы и введение к ней. Подумайте и запишите, почему актуальна эта тема, почему исследование является важным, значимым, современным.* Команды получают материалы: тему работы, введение, а также чистый лист для ответа. Время на выполнение задания – 4 минуты. Команды записывают актуальность работы на отдельном листе и сдают в жюри, указав название команды. После проверки, жюри **возвращает материалы командам.**

**РАУНД – «Цель и задачи».**

***Ведущий.******Цель исследовательской работы - это окончательный результат, планируемый в достижении итоговой работы. Задачи – пошаговые действия, для реализации поставленной цели. Чтобы определить цель, нужно задать вопрос: «Что в итоге мы хотим получить?». Для определения задач, нужно ответить на вопрос: «Что нужно сделать, для достижения цели?».*** *Сформулируйте цель работы, запишите задачи, которые вы поставите для достижения цели.* Команды получают лист бумаги, на котором записывают цели и задачи работы. Эксперты проверяют ответы, и **возвращают материалы командам**. (6 минут).

**РАУНД – «Гипотеза».**

***Ведущий.******Гипотеза - это недоказанное утверждение, предположение или догадка. В процессе исследования гипотезу доказывают, как факт, или опровергают.*** *Попробуйте выдвинуть гипотезу, которые подошли бы к вашей теме и цели.* Команды выдвигают гипотезу для своей работы и относят ответ экспертам. После проверки материалы **возвращаются командам**. (3 минуты).

**РАУНД - «Информация».**

***Ведущий.*** *Чтобы провести исследование по изучаемому вопросу, нужно собрать как можно больше информации и её систематизировать. Капитаны команд получите комплект информации для своей работы. Вам нужно выбрать ту информацию, которая относится к вашей теме. У каждой команды своя тема работы, в комплекте информации имеется «лишняя», которую нужно найти и отделить. Затем, полученные факты нужно систематизировать – объединить в группы по темам или расположить в нужном порядке.*Командам выдаются листочки с краткой информацией. Каждая команда получает информации, относящиеся ко всем командам. Время на выполнение задания - 6 минут. **Критерии:** убрана лишняя информация (1 балл), нужная информация разбита на группы (до 3 баллов), группы озаглавлены корректно (до 1 балла). Жюри проверяет данное задание на местах, обходя по очереди столы команд. Причем проверка может идти параллельно с игрой - во время следующего раунда, чтобы не задерживать участников.

**РАУНД – «Исследование здорового питания по группам крови».**

***Ведущий.*** *Какие исследования нужно провести, чтобы подтвердить выдвинутую вами гипотезу? Запишите ваши версии. Составьте меню на день.* Команды записывают свои предположения о том, какие исследования можно провести, составляют меню и сдают листок экспертам. (6 минут).

**РАУНД – «Вывод».**

***Ведущий.******Вывод – это логический итог рассуждения; умозаключение. Делая вывод к исследовательской работе, важно помнить, какую цель вы ставили, какая гипотеза была выдвинута. Также вывод поясняет зависимость полученных данных от тех или иных факторов, и почему это происходит.*** *Напишите вывод к вашей работе.* (4 минуты).

**РАУНД – «ОФОРМЛЕНИЕ исследования».**

***Ведущий.*** *Закончите оформление вашего исследования на ватмане. Часть информации можно приклеить, часть – переписать и перерисовать. Добавьте визуальное оформление. Параллельно подготовьте презентацию о вашем проекте длительностью 2 минуты.* Команды должны рассказать о своем исследовании: его теме, целях, задаче, выдвинутой гипотезе, и что было сделано, чтобы её подтвердить или опровергнуть, основные выводы. (3 минуты).

**РАУНД - «ЗАЩИТА ИССЛЕДОВАНИЙ».**

***Ведущий.*** *Начинаем защиту наших работ! От каждой команды может быть любое количество спикеров, может выступать как один человек, так и вся команда. Время на защиту – 2 минуты.* Жюри оценивает выступление команды и подготовленный визуальный материал. (8 минут).

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.** В конце игры жюри суммирует все баллы, набранные каждой командой, и определяет призеров, занявших 1, 2 и 3 места. Если команды финишировали с одинаковым или очень близким результатом, то место можно поделить между несколькими командами. (1 минута).

**Рефлексия. *Ведущий.*** *По итогам своей деятельности в сегодняшней игре каждый участник команды заполняет АНКЕТУ. Спасибо за сотрудничество!* (1 минута).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Анкета** | Я работал… | активно / пассивно |
|  | Своей работой я… | доволен / не доволен |
|  | Мероприятие для меня показалось… | коротким / длинным |
|  | За время мероприятия я… | не стал / устал |
|  | Мое настроение… | стало лучше / стало хуже |
|  | Материал не был… | понятен / непонятен  полезен / неполезен |

**Используемая литература:**

1. Добров А. «Эффективное питание по группам крови» Минск Книжный дом, 2008 г.;
2. Николайчук Л.В., Баженова Л.А., Владимиров Э.В. «Питание по группам крови» Минск «Современная школа», 2008 г.;
3. Лавров Н.Н. «Четыре группы крови и здоровье детей» Ростов-на-Дону «Феликс», 2002 г.;
4. Савенков А. И. Развитие исследовательских умений школьников, М.: «Первое сентября», журнал «Школьный психолог», 2008г., №18.

Интернет-ресурсы:

1. <https://diet.neolove.ru/diet_for_blood_group/oxotnik_zemledelets_kochevnik_ili_vsejadnyj_xudeem_po_gruppe_kro.html#perva>
2. <https://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/gruppa-krov-na-rukave-rabotaet-li-dieta-kochevnikov/>

Приложение

**Раздаточный материал к** внеклассному мероприятию

«Исследование питания по группам крови»

**Раздаточный материал к раунду «Объект исследования».**

"Здоровый образ жизни" включает в себя самый важный компонент - здоровое питание. Вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Здоровый человек всегда веселый и бодрый, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

**Раздаточный материал к раунду «Предмет исследования».**

|  |
| --- |
| ***Команда «Охотники»:* I группа крови -** это прародительница остальных групп крови. Ее носителей называют «Охотниками». Человек каменного века опирался на первичные инстинкты и обладал решимостью. Его не интересовал завтрашний день. Носители I группы отличаются энергичностью и целеустремленностью. Обладают сильным характером и они склонны идти до конца. Им утомительна однотипная работа и решение бытовых вопросов. Они бывают импульсивными и эмоциональными. |
| ***Команда «Земледельцы»:* II группа крови -** группа «Земледельцы». Носители второй группы крови отличаются уравновешенным характером. Они ведут тихий, оседлый образ жизни, избегают путешествий и шумных мероприятий. С каждым находят общий язык, легко решают конфликты. Трудолюбивы, требовательны к себе и к окружающим. По натуре - педанты, стремятся к порядку во всем, тяжело переносят стресс. Умеют экономить деньги, временами бывают скупыми. С «земледельцами» легко найти общий язык, но невозможно в чем-либо переубедить. |
| ***Команда «Кочевники»:* III группа крови** - группа «Кочевников». Люди с третьей группой крови постоянно жаждут перемен. Им неведомы стереотипы и привязанность к местам, легко приспосабливаются к спартанским условиям. Они быстро меняют решение, особенно под влиянием чужого мнения. Обладают изменчивым настроением и склонны ярко выражать свои эмоции даже незнакомым людям. Стремятся к смене обстановки. Их основной девиз — «Хорошо там, где нас нет». Обладают романтическим складом ума и любят фантазировать. |
| ***Команда «Хамелеоны»:* IV группа крови -** людей с четвертой группой крови называют «Хамелеоны». Они переняли некоторые особенности предыдущих вариаций и приобрели собственные отличительные черты. Это интеллигентные и доброжелательные люди, коммуникабельные, с чувством юмора. Берут инициативу в свои руки, но иногда этому мешает излишняя эмоциональность и необоснованная мнительность. «Хамелеоны» долго принимают решения и полагаются больше на интуицию, чем на факты. |

**Раздаточный материал к раундам «Актуальность. Цель. Задачи».**

**Исследование питания по группам крови.** На современном этапе жизни нашего общества вопросы рационального и правильного питания важны для формирования здорового образа жизни и в целом для достижения высоких показателей здоровья нации. Неподдельный интерес наших современников привлекло открытие в 1990-х годах американским доктором Питера Д'Адамо значения питания в соответствии группам крови. Начинать надо здоровый образ жизни, по доктору Д’Адамо, не с выбора продуктов питания, а с выяснения группы крови:для каждой группы крови существует свой набор рекомендованных продуктов, позволяющих сохранять хорошее самочувствие и здоровье. Питание по группам крови становится все более популярным в мире, однако, справедливости ради следует сказать, что у него есть и немало критиков и противников; радует то, что этих самых критиков и противников становится все меньше по мере того, как они ближе знакомятся с особенностями питания по группам крови.

**Раздаточный материал к раунду «Гипотеза».**

Группа крови представляет собой определенный этап многотысячелетней эволюции пищеварительной и иммунной систем, итог адаптации наших предков к изменяющимся природным условиям. Согласно теории польского ученого Людвига Хирсцфельда, у древних людей всех трех рас была одна и та же группа крови - первая О. Пищеварительный тракт их был наилучшим образом приспособлен для переваривания мясной пищи. Вот почему даже у современного человека с первой группой крови кислотность желудочного сока выше, чем у других. По этой же причине язвенная болезнь встречается наиболее часто у людей с первой группой. Остальные группы крови выделились посредством мутации из «первокрови» наших первобытных предков. С увеличением количества населения и изменением окружающей среды уменьшается возможность добывать мясную пищу. Постепенно основным источником энергии для человека становится растительный белок. В итоге это и привело к возникновению «вегетарианской» второй группы крови А. Считается, что родина гена третьей группы В находится в предгорьях Гималаев, на территории нынешних Индии и Пакистана. Ведение скотоводческого хозяйства с использованием в пищу молочных продуктов предопределило очередную эволюцию пищеварительной системы. Четвертая группа крови АВ возникла в результате смешения обладателей гена А и носителей гена В. На сегодняшний день всего лишь 6% европейцев имеют четвертую группу крови, которая является самой молодой в системе АВО.

|  |
| --- |
| **Раздаточный материал к раунду «Информация».**  Данные материалы необходимо разрезать по линии и перемешать, перед распечаткой убрав выделение с разделов. Выделенные разделы команды должны будут убрать и понять, что они – лишние.  ***Открытие века: питание по группам крови.*** Питер Д'Адамо - доктор-натуропат, сделал свое открытие, опираясь на исследования своего отца доктора-натуропата Джеймса Д'Адамо. Отец и сын старались доказать, что на рубеже XX-XXI веков иммунная и пищеварительная системы человека сохраняют предрасположенность к тем же продуктам, которые когда-то употребляли его предки. Следовательно, химическая реакция между кровью и поедаемой пищей является неотъемлемой частью генетического наследия. Согласно классификации Д'Адамо, диетические потребности людей с различной группой крови напрямую связаны с эволюционным процессом. |
| «Охотники» считаются самыми древними и более распространенными. Это прирожденные «Охотники» - потребители мяса со стойким пищеварительным трактом, сверхактивной иммунной системой, плохой адаптацией к новой диете. Чтобы сохранить энергичность и стройность, им требуется эффективный обмен веществ. Лучший способ снять стресс — интенсивные физические нагрузки. Успех диеты — употребление постного темного мяса (говядина, баранина), птицы и рыбы. Менее приемлемы молочные и зерновые продукты, так как пищеварительный тракт «охотников» не приспособился к этим продуктам. Клейковина (глютен) вредит: она замедляет метаболизм инсулина и мешает эффективному использованию калорий. |
| «Земледельцы» и вегетарианцы с чувствительным пищеварительным трактом и толерантной иммунной системой. Лучший способ снять стресс - это самоуспокоение. Сохранить фигуру и работоспособность помогут сельскохозяйственные продукты. Вредно мясо, у «земледельцев» оно превращается в жир. Молоко замедляет процесс обмена веществ. Им рекомендуется есть овощи и крупы. |
| «Кочевники». У них мощная иммунная система и толерантный пищевой тракт, и более свободный выбор продуктов. Они основные потребители молока. Для избавления от стресса им нужно созидать. Эксперты уверяют, что быстрая утомляемость прекратится, если им есть мясо. |
| «Хамелеоны» появились менее тысячи лет назад в результате смешения других групп. АВ - люди — своеобразные хамелеоны — они реагируют на изменение окружающей среды и пищу. У них чувствительный пищеварительный тракт и чересчур толерантная иммунная система. Лучший способ держать себя в форме — совмещение интеллектуальной работы с легкой физической активностью. От В-предков им досталось в наследство негативная инсулиновая реакция на фасоль, кукурузу, гречку. Благодаря А-предкам к чечевице и арахису их организм относится весьма дружелюбно. Между кровью и потребляемой пищей происходит химическая реакция, характер которой является частью генетического наследия. А диета по группам крови обеспечивает восстановление естественного генетического ритма. Выбор диеты для каждого сделан много тысячелетий назад, и он предопределен группой крови. |
| Группа крови и питание.Продукты питания, которые мы потребляем, пройдя механическую обработку, подвергаются химическим воздействиям. Переваривание пищи происходит уже в ротовой полости под действием ферментов слюны. В желудке процесс переваривания идет более интенсивно. Также процессы химической переработки питательных веществ происходит в тонкой кишке. В данном процессе принимает участие кровь и лимфа. Они забирают питательные вещества из стенки кишечника и разносят ко всем органам и тканям. |
| Среди великого множества веществ, поступающих в организм человека с продуктами (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, растительные вещества, органические кислоты и т.п.) есть вещества лектины – вещества, имеющие белковую природу. Лектины взаимодействуют с кровью, прилипая к поверхности клетки крови. Лектины используются многими микроорганизмами в качестве клея — для прочного прикрепления этих микроорганизмов к каким-то иным клеткам. Так и объясняется некоторая избирательность воздействия патогенных бактерий и вирусов — к клеткам одной группы крови болезнетворным агентам «приклеиться» легче, чем к клеткам другой группы крови. Лектины, присутствующие в пище, могут представлять опасность для человека, поскольку они обладают агглютиногенными свойствами — способны склеивать между собой клетки крови. Исследованиями ученых установлено, что в крови разных групп пищевые лектины ведут себя по-разному: в крови одной группы они «выказывают дружелюбие», в крови другой группы «поддерживают нейтралитет», а в крови какой-то третьей ведут себя «враждебно», вызывают агглютинацию клеток. Примерно 5% лектинов с пищей оказываются в крови, и если проявят «враждебность», то способны наделать бед. Продукты питания могут быть разделены для человека, в зависимости от его группы крови на три группы: *полезные, нейтральные и вредные.* |
| Лишняя информация для всех команд.  Ученые обратили внимание на то, что люди с редкими группами крови страдают разными заболеваниями. Разумеется, не существует четкой грани. *I группа крови*: аллергия, артрит, астма бронхиальная, гастрит, колит, остеопороз, рак, желудка, ревматизм. *II группа крови:* бессонница, бронхит, воспаление легких, диабет сахарный, мастит, остеохондроз, подагра, радикулит. *III группа крови:* атеросклероз, депрессия, желчно-каменная болезнь, инсульт, инфаркт миокарда, холецистит, ишемическая болезнь сердца. *IV группа крови:* ангина, анемия, гипертоническая болезнь, грипп, рак молочной железы, фарингит, гайморит. |
| Лишняя информация для всех команд.  Во всем мире кровь широко применяется с лечебной целью. Однако несоблюдение правил переливания крови может стоить человеку жизни. При переливании необходимо предварительно определить группу крови, произвести пробу на совместимость. Главное правило - эритроциты донора не должны сворачиваться плазмой реципиента (принимающей стороны). Люди с первой группой крови O - универсальные доноры. Обладатели четвертой группы крови АВ относятся к категории универсальных реципиентов — им можно переливать кровь любой группы. |
| Лишняя информация для всех команд.  По мнению японцев, кровь в большей степени определяет характер и индивидуальные особенности человека, чем далекие звезды. Проведение анализов и учет группы крови тут называют "кецу-еки-гата" и воспринимают его очень серьезно. Менеджеры-кадровики используют "кецу-еки-гата" при найме сотрудников на работу, специалисты по маркетингу – для предсказания спроса на предполагаемую продукцию, большинство людей – для выбора друзей. В Японии появились даже организации под названием "Общество АВ0", созданные для того, чтобы помогать отдельным лицам и руководителям предприятий принимать правильные решения, исходя из характеристик крови. |

**Раздаточный материал к раунду «Исследование питания по группам крови».**

**«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть»** (Сократ). Питание должно быть регулярными умеренным. Дети должны питаться 4 раза в день в одно и то же время. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить. Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод. Примерный суточная масса продуктов на день: завтрак – 600г, обед – 900г, полдник – 300г, ужин – 500г.

Питание должно быть адекватным, т.е. в соответствие традициям, характерным для конкретного народа. Например, наши предки испокон веков ели каши, щи, супы, картошку с мясом - именно такая пища соответствует генетике. Примерный суточный набор продуктов для школьников: молоко - 200 г, творог - 200 г, масло сливочное – 35 г, мясо - 120 г, рыба - 80 г, яйцо -1, хлеб ржаной -120 г, крупы - 50 г, макароны - 20 г, сахар - 45г, фрукты - 200 г, овощи - 400 г.

**Режим питания.** Лучше всего питаться 3-4 раза в день. При этом завтрак должен обеспечить около 30% энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности, обед - около 50% и, наконец, ужин - около 20%. Желательно ужинать не позднее 19 ч, в противном случае. велика вероятность набрать лишний вес. Несоблюдение режима, переедание, увеличение в рационе доли мучных продуктов ведёт к нарушению углеводного и жирового обменов, заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Избыток углеводов, поступающих с пищей, приводит к образованию жиров, откладывающихся в подкожной жировой клетчатке.

|  |
| --- |
| Группа I – «Охотники» - мясоеды. Самая древняя группа крови характерна для «Охотников». Действительно, в древности люди жили в основном охотой, земледелие начало развиваться позже. «Охотники» (люди с I группой) достаточно сильны, но для них характерна плохая адаптация к меняющимся условиям. Если «охотник» питается правильно, он активен и способен долго и продуктивно трудиться физически. Главное – не нарушать свою диету.  Что едят? Мясо (кроме свинины и гусятины) – основа рациона «охотников». Также в их меню может быть жирная рыба, растительное масло, орехи и семена. В ограниченном количестве можно есть ржаной хлеб. На столе могут присутствовать овощи, зелень, фасоль.  Что пьют? Зеленый чай, травяные отвары, воду, вино (ограниченно).  Что не едят? «Охотники» плохо переваривают зерновые, глютен, а также молочные продукты. Эта пища снижает их иммунитет.  Как худеют? Чтобы снизить вес, повысив скорость метаболизма, «охотники» должны исключить из рациона зерновые продукты, кукурузу, капусту, изделия из овса. Помогут похудеть красное мясо, печень, зелень.  *Рекомендуемые продукты*: говядина, печень, осетр, форель, телятина, сердце, оливковое масло, треска, щука, тыква, шпинат, хрен, чеснок, капуста брокколи, сливы, инжир, ананасовый сок. |
| Группа II – «Земледельцы» - овощная душа. На сегодняшний день эта группа составляет почти 40% населения Земли. Сторонники теории питания по группе крови считают, что кислотность желудочного сока у таких людей понижена. В идеале они должны придерживаться вегетарианства, но на практике чистых вегетарианцев не так много. В любом случае для «земледельцев» есть свои рекомендации по питанию.  Что едят? Рыба, соевые продукты, семена, фрукты и сухофрукты, овощи и бобовые – в общем, все, что можно добыть на земле и немного рыбы. Вполне логичная схема питания для «земледельца».  Что пьют? «Земледельцы» могут пить зеленый и травяной чай, вино, соки – морковный, грейпфрутовый, вишневый.  Что не едят? Мясо, морепродукты, соления, жирный сыр, фасоль, баклажаны, огурцы, черный чай и газировка – вот примерный список продуктов, которые «земледельцам» не рекомендованы. Все они тормозят метаболизм у людей этого типа.  Как худеют? Для снижения веса «земледельцы» должны составить рацион из рыбы, бобовых (кроме фасоли) и ягод. Можно употреблять соевое молоко.  Наиболее *рекомендуемые продукты*: все виды рыбы, сыр, оливковое масло, арахис, тыква, чечевица, фасоль, картофель, капуста, морковь, бананы, вишня, черника, абрикосы. |
| Группа III – «Кочевники» - молочник. По мере развития человечества людям надо было расширять ареал обитания, прежде всего искать новые пастбища для скота. Так появились «кочевники» – люди, которые легче, чем «охотники» и «земледельцы» адаптируются к изменениям окружающей среды. Их рацион обычно более разнообразен, чем у первых двух групп.  Что едят? Разрешены мясо (предпочтительнее баранина, кролик, ягнятина), рыба и икра, кисломолочные продукты, а также обезжиренные йогурты, творог, молоко – диета «кочевников» оказывается наиболее сбалансированной. Также они могут есть овощи, фрукты, растительные масла.  Что пьют? «Кочевникам» повезло – они могут пить черный чай, который не показан другим группам. А также кофе, вино и пиво.  Что не едят? Морепродукты, красное мясо, мороженое, томаты, кукуруза, ревень, хурма, а также газировка и апельсиновый сок замедляют метаболизм «кочевников».  Как худеют? Зеленые салаты, яйца, соевые продукты – вот основа диетического рациона «кочевников». Рекомендуется избегать продуктов с глютеном.  *Рекомендуемые продукты*: молоко, сыр, масло, кисломолочные продукты, сыр, щука, треска, камбала, брынза, овсянка, фасоль, перец, морковь, баклажаны, белокочанная капуста, виноград, сливы. |
| Группа IV – «Хамелеоны». «Им можно все», – подумает кто-то. Не совсем так. Рацион «Хамелеонов», конечно, самый богатый – в нем должно быть и мясо, и молочные продукты, и фрукты, и овощи. Перечислим те продукты, которые «Хамелеоны» настоятельно не советуют:  говядина, свинина, блюда из переработанного мяса, морепродукты, сливочное масло, маринованные и соленые огурцы, сладкий перец, ревень, топинамбур, авокадо, апельсин, мандарин, бананы, гранаты, манго, хурма.  *Рекомендуемые продукты*: молочные, мясные и овощные блюда, цветная капуста, огурцы, яблоки, петрушка, зеленый чай, крыжовник и многие другие. |