

Тема:

« Анализ прохладительных
напитков на примере « Кока-Колы »

Учитель: Матвеева Ольга
Владимировна

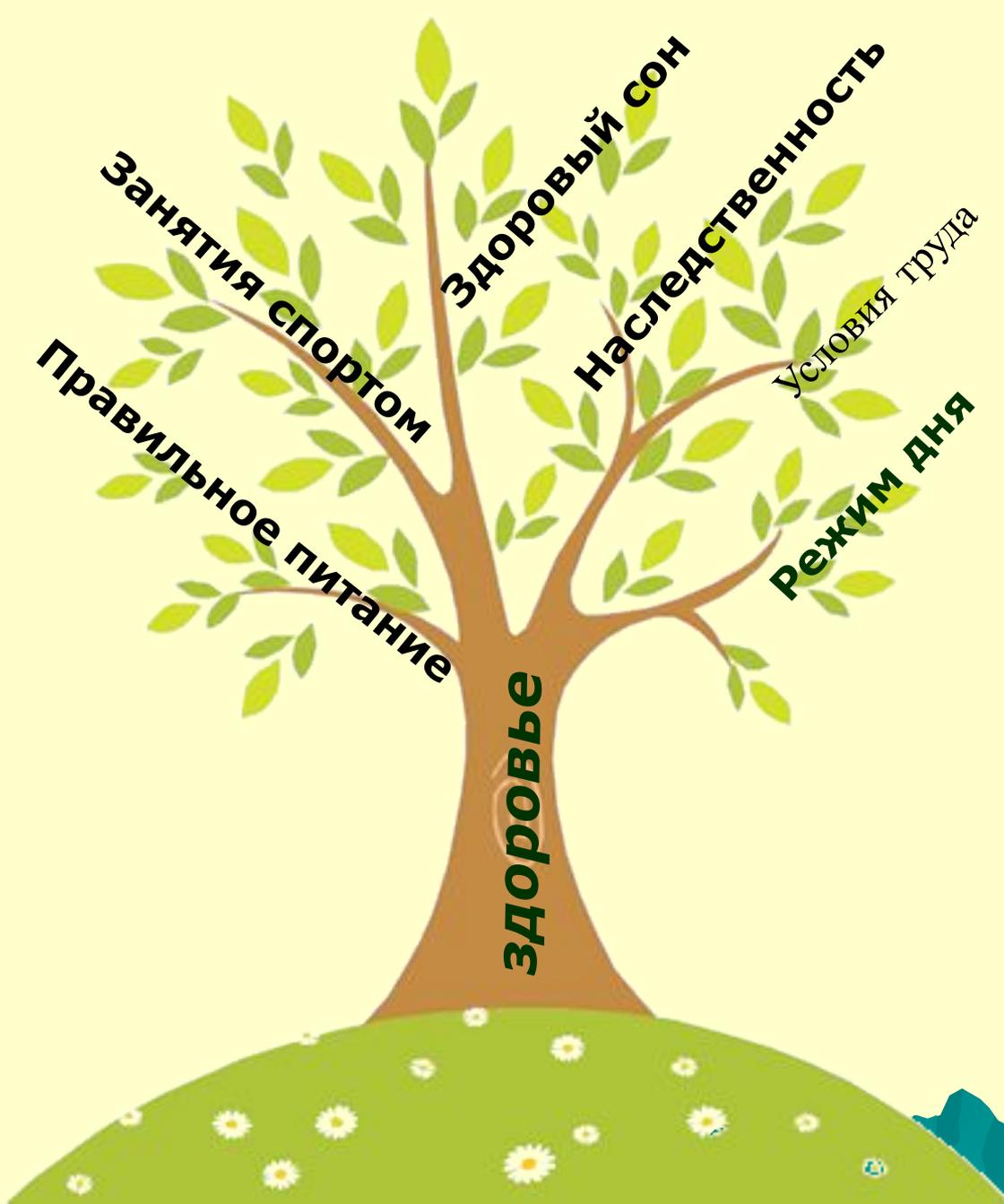


Цель исследования:

из разных источников и наблюдений узнать, как газированные напитки влияют на организм человека

Задачи:

- исследовать этикетки от газированных напитков;
- выявить наличие вредных элементов;
- проделать опыты, доказывающие вред этих напитков;
- сделать выводы, предложить альтернативные напитки.



Организм на **80 %** состоит из ВОДЫ



Любовь к газировке считается одной из причин ожирения . Средний американец выпивает 3 стакана сладких напитков - это равноценно завтраку.

Статистические данные ■

Из 100 учащихся нашей школы:

72 ученика любят
газированные напитки

43 ученика пьют редко

12 учащихся выпивают
2 стакана в день

17 учащихся выпивают
2 стакана в неделю

**Состав: сахар, кофеин ,
кислота , углекислый газ ,
красители и ароматизаторы**

**В 200 г напитка содержится 5 ложек
сахара.**

Кофеин вызывает нарушение сна.

**Углекислый газ раздражающе действует
на желудочно-кишечный тракт.**

Углекислый газ

- ◆ Увиденные пузырьки – это «двуокись углерода», газа, который добавляется в каждый газированный напиток. Он улучшает сохранность напитка, но приносит вред нашему организму.
- ◆ Попадая в желудок и кишечник, газ вызывает брожение, вздутие, разъедает стенки желудка, а это грозит гастритом (воспалением слизистой оболочки желудка).
- ◆ Поэтому, даже газированную лечебную минеральную воду больные люди пьют без газа, предварительно встряхнув бутылку и выпустив газ.



Кислота:

В состав напитков входит фосфорная кислота.

Кислота разрушает эмаль зубов.

Ортофосфорная вымывает из организма кальций, что приводит к хрупкости костей, ослаблению волос и ломкости ногтей.

Цвет напитка.

Для придания цвета в напитки добавляются искусственные красители.

Краситель – окрасил язык и зубы в коричневый цвет.



Альтернативные полезные

напитки:

- ◆ Свежевыжатые соки из фруктов и ягод. (яблочный, апельсиновый...)



Я такой
сочный,
вкусный
и полезный!

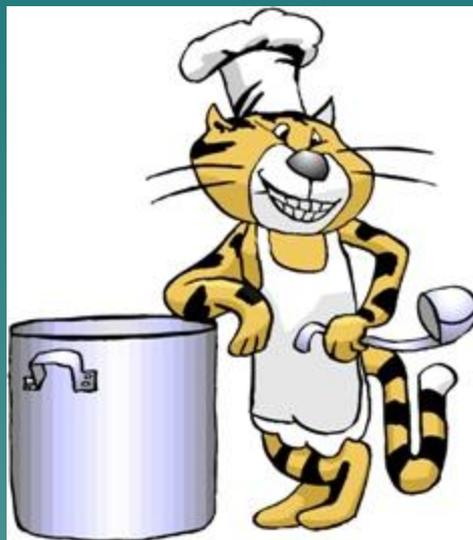
Соки из овощей.

**Соки из этих овощей очень вкусны.
Они содержат множество витаминов,
полезных нашему организму.**



Очень полезными являются настои и отвары из облепихи, шиповника.

Как они вкусны!



Плоды этих растений издавна считались ценными для укрепления здоровья.

Соки и чай

- ◆ Яблочный сок содержит витамин С, соли калия и магния, фосфор, железо, рекомендуется людям с заболеваниями сердечнососудистой системы
- ◆ Апельсиновый сок содержит полезные органические кислоты, витамин С, Р, соединения калия
- ◆ Зелёный и чёрный чай содержат полезные вещества йод, калий, витамины С, В1, В2, РР, К. Эти вещества укрепляют стенки сосудов, сдерживают старение организма. С осторожностью нужно употреблять крепкий чай. Это грозит бессонницей.



Компоты из сухофруктов.

ИЗЮМ



курага

чернослив



яблоко

груша



Компоты из ягод.



малина

клубника



вишня



смородина

Вывод:



- ◆ меньше употребляйте газированных напитков, так как они содержат вещества, вредные для организма (красители, газ, консерванты, подсластители...)
- ◆ предпочтение отдавайте натуральным напиткам, полезным для здоровья.



Будьте здоровы!