

# Все будет «Кока-Кола»?

Королева Дарья  
ученица 4 класса  
МОУ «Белая СОШ»

**Предмет исследования:**  
газированные напитки –  
«софтдринки»

**Объект исследования:**  
употребление сладких  
газированных напитков

# Цель:

исследование состава  
некоторых сладких  
газированных напитков и  
составление рекомендаций по  
их употреблению

# Задачи:

1. Изучить теоретическую литературу об истории возникновения «софтдринков»;
2. Выяснить, что входит в состав этих сладких газированных напитков;
3. Провести опрос среди учащихся начальной школы с целью выяснения напитков, которые они предпочитают и какие из них считают полезными для организма человека;
4. Проконсультироваться у врача-педиатра о правилах употребления сладких газированных напитков и составе некоторых из них;
5. Провести опыты с «софтдринками», чтобы наглядно убедиться в протекании химических реакций;
6. Составить выводы и рекомендации по употреблению сладких газированных напитков.

# Гипотеза:

«Софтдринки» необходимо употреблять с осторожностью и соблюдать определённые правила их употребления, чтобы не навредить полноценному росту и развитию детского организма.

# Методы:

- метод изучения теоретической литературы;
- опрос и анкетирование;
- обработка анкеты;
- опыт;
- составление рекомендаций;
- обобщение.

Время организации и проведения исследования: февраль – март 2009 года.



# «Софтринки»



Сильно-газированные напитки, основу которых составляет вода с добавлением кислых и сладких компонентов или, попросту, кислоты и сахара. К ним относятся: «Кока-Кола», «Пепси-Кола», «Спрайт», «Миринда», «Фанта» и т. д.





В США (на Родине «софтдринков») «Пепси-Колу», «Кока-Колу» и их газированных родственников пьют едва ли не с младенческого возраста уже второе столетие.



С тех пор утекло много разной газированной воды и выросло целое поколение, выбравшее «Пепси».



# Состав сильно-газированных напитков и их влияние на здоровье детей



# Число тучных подростков в США за последние 30 лет резко увеличилось



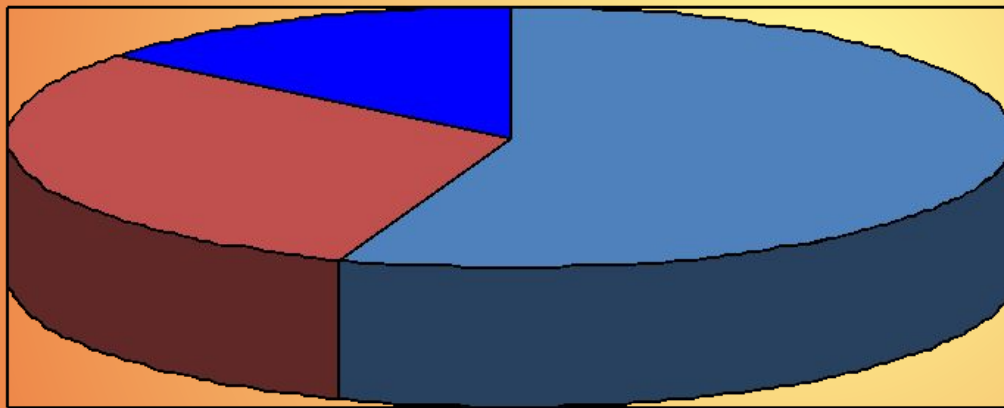
среди мальчиков -  
вдвое (с 7 до 15%)



среди девочек - втрое  
(с 4 до 13%).

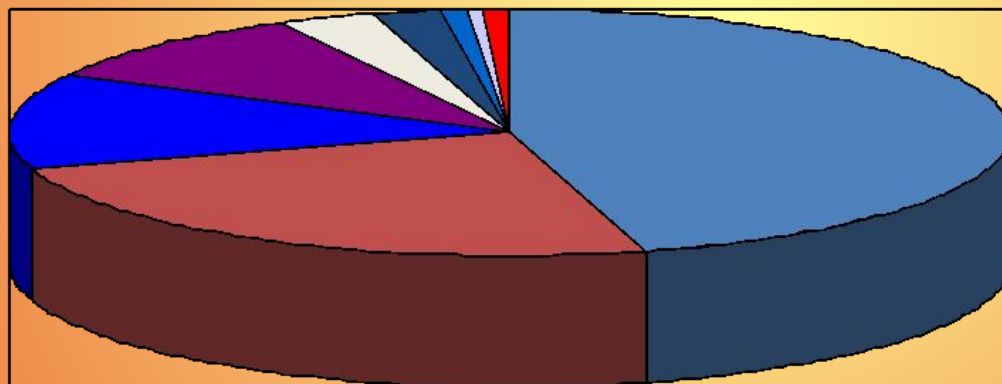
С целью выяснения напитков, которые предпочитают учащиеся начальной школы МОУ «Белая СОШ» и какие из них считают полезными для организма человека, мы провели **опрос**.

# 1. Какими напитками вы предпочитаете утолять жажду?



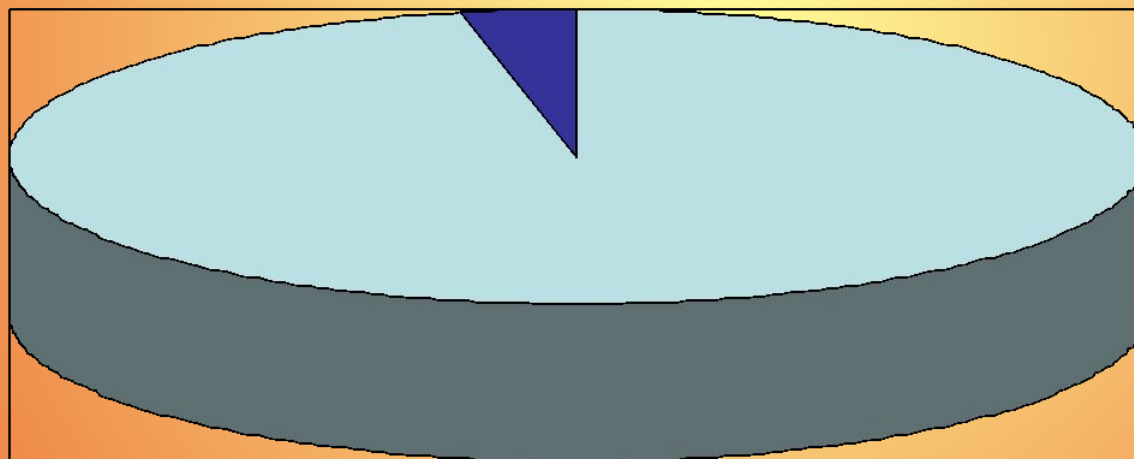
- Сладкими газированными напитками - 74
- Натуральными соками - 40
- Минеральной водой - 19

2. Когда вы приходите на день рождения к друзьям, какие напитки рады видеть на столе?



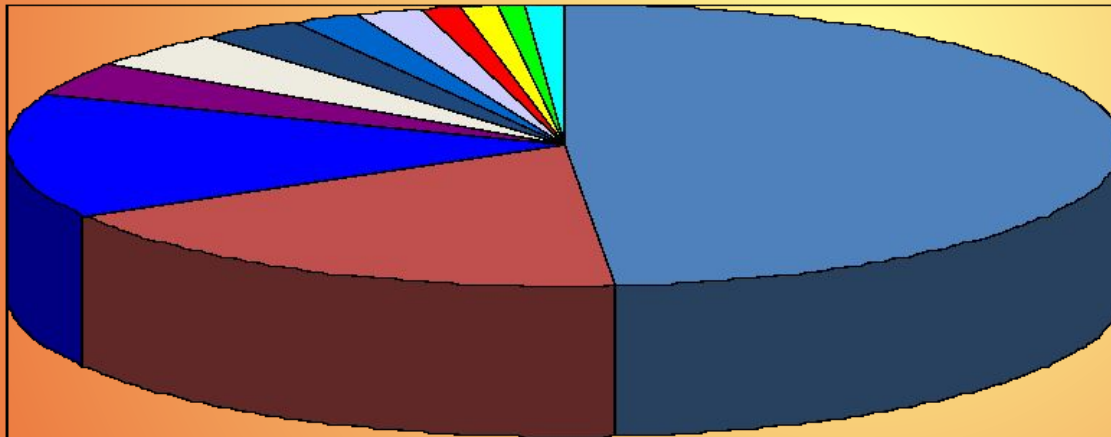
- **Натуральные соки - 61**
- **Чай - 33**
- **Сладкие газированные напитки - 17**
- **Какао - 13**
- **Минеральная вода - 4**
- **Кофе - 3**
- **Компот - 1**
- **Кисель - 1**
- **Морс - 1**

3. Нравятся ли вам напитки:  
«Пепси-Кола», «Кока-Кола», «Фанта»,  
«Спрайт», «Миринда»?  
Если – да, то чем?





# 4. Какие из напитков вы считаете полезными для организма человека? Почему?



- Фруктовые и овощные соки - 48
- Чай - 18
- Минеральная вода - 14
- Сладкая газированная вода - 4
- Вода - 4
- Молоко - 3
- Молочный коктейль - 2
- Какао - 2
- Морс - 1
- Родниковая вода - 1
- Компот - 1
- Березовый сок - 1

# Консултация у врача-педиарта



# Опыт №1



# Опыт №2



# Опыт №3



# Выводы:



- 1. Лучшие утоляющие жажду напитки – отвары сухих фруктов и шиповника, морсы, зелёный чай, обезжиренные кисломолочные продукты, минеральная вода.**
- 2. Трудно напиться сладкими лимонадами и колами – они для этого чересчур «засахаренные».**
- 3. Не следует употреблять сладкие газированные напитки в большом количестве – может развиваться кариес.**
- 4. Газированные напитки – «софтдринки» следует принимать через 1-1,5 часа после приёма пищи.**

# Выводы:

5. Не рекомендуется употреблять в пищу такие газированные напитки, как «Кока-Кола», «Пепси-Кола» и др. людям с заболеваниями: гастрит, язвенная болезнь желудка, дисбактериоз кишечника, пищевая аллергия, атопический дерматит и др.
6. Холодные газированные напитки – «софтдринки», употребляемые после приёма пищи способствуют плохому её усвоению, перееданию и набору избыточного веса.
7. При выборе напитков стоит учитывать не только вкусовые качества данного напитка, но и объективно оценивать состояние здоровья ребёнка. Самая главная задача: не навредить. Чрезмерное и неправильное наполнение желудка вредно для здоровья.

# Рекомендации для детей

Не любишь «Кока-Колу»? Используй её по-другому!

7-11

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Чтобы почистить радиаторы, выложите в неё банку «Кола» и ... не спешите в течение часа. Лишняя кислота в «Коле» удалит грязь с фангса.
- Чтобы удалить ржавые пятна с хромированной батареи машины, потрите бачок смоченным в «Коле» автомобильной феткой, смоченной в «Коле».
- Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, помойте батареи зарядной болт, смоченный «Колей».
- Чтобы раскрутить зарядный болт, смочите прокладку «Колей» и обмотайте его болт на несколько минут.
- Чтобы очистить одежду от застывшей, выложите банку «Кола» на грудь грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. «Кола» поможет избавиться от пятен.
- «Кола» также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Всё будет «Кока-Кола»?



Королева Дарья  
ученица 3 класса



...ты очень хочешь пить? Утоли жажду сухих фруктов морсом, зелёным чаем.



5. Знай! Холодные газированные напитки употребляемые сразу после приёма пищи способствуют плохому её усвоению, приводят к набору избыточного веса.
  6. Если у тебя есть какие-либо заболевания желудочно-кишечного тракта, пищевая аллергия, атолический дерматит и др. не злоупотребляй в пищу такие газированные напитки, как «Кока-Кола», «Пепси-Кола», «Фанта», «Страйт», «Миррида» и т.д.
  7. Не вреди своему организму, выбирая напитки только по вкусовым качествам. Обязательно обращай внимание на состав напитков. Помни о том, что чрезмерное и неправильное употребление газированных напитков вредно для здоровья. Расскажи об этом всем своим знакомым – взрослым и детям!
- Подумай о том, что тебе лучше есть и пить. Будь здоров!



**Подумай о том,  
что тебе лучше есть и что пить!  
Будь здоров!**



**Мы считаем, что «софтдринки»  
необходимо употреблять с  
осторожностью и соблюдать  
определённые правила их  
употребления, чтобы не  
навредить полноценному росту и  
развитию детского организма.**

**Спасибо за внимание!**