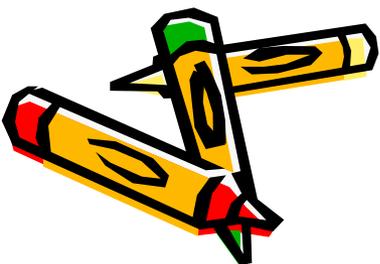


КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ?



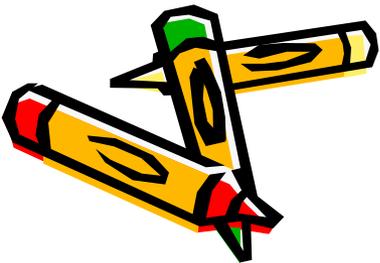
Проект учащихся 2А класса
школы № 31 г. Санкт-Петербурга

Как утолить жажду.

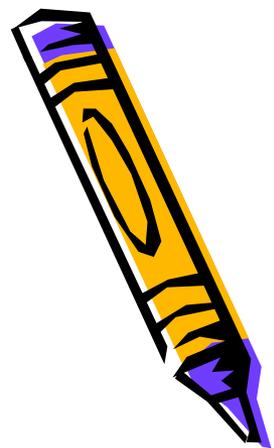


План:

- узнать, зачем организму человека нужна вода
- сколько воды должен пить человек
- какими напитками, кроме воды можно утолить жажду
- подготовить для ребят рассказ о разных полезных напитках
- узнать у мамы рецепт приготовления компота, морса
- выяснить, полезны ли сладкие газированные напитки

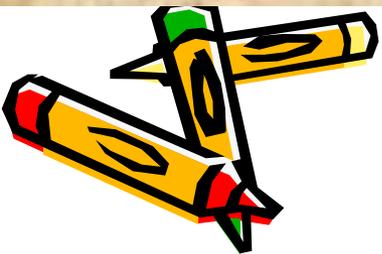


Как вы думаете, чем можно утолить жажду?



Вода очень нужна организму. Она помогает нам расти, справляться со всякими болезнями, становиться сильными и крепкими.

«Сок жизни» – такое красивое название дал воде выдающийся ученый, художник, скульптор Леонардо да Винчи.



Зачем вода нужна организму?



Зачем вода нужна организму?



Человеку вода необходима для поддержания жизненно важных процессов в организме. Если в организме будет недостаточно воды, то человек может умереть от теплового удара за несколько часов. Вода охлаждает организм и понижает температуру тела.

Человек сможет прожить без воды около 3 - 5 дней. Более здоровые люди могут прожить на день или два больше.

Если во время поста или очищения человек может несколько дней прожить без еды, то от воды он не должен отказываться и на день.



СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ?

ВОДЫ В ДЕНЬ.

Надо выпивать до 10 стаканов воды в день.

Надо пить воду утром, вечером и днем за полчаса до еды, примерно по стакану.

Со временем человек привыкает к воде, он просто знает, когда и сколько ее нужно.

Если у человека больной желудок, то лучше пить горячую воду. Утром она прогоняет сон. Вечером - успокаивает, восстанавливает силы. За полчаса до еды очищает желудок, возбуждает аппетит.

Здоровые люди могут пить воду теплую или комнатной температуры. Холодная вода и напитки не рекомендуются.

После еды подходит горячий травяной чай (без сахара) или просто горячая вода.



ЧАЙ



- Чай – один из любимых напитков на Руси. Его пьют с сахаром и без сахара, с медом, лимоном, вареньем, цукатами. С пирожными, тортом, пряниками и прочей вкуснятиной.

**С медом, сахаром
вареньем**

Чай, чай, чай.

Поднимает настроенье

Чай, чай, чай



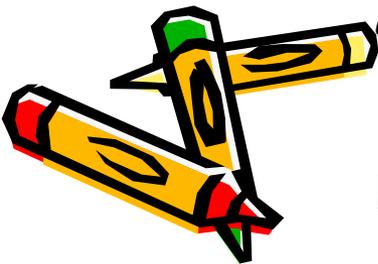


**ПРО
КОМПОТ
НЕЗРЯ
ТВЕРДЯТ -
ОН ПОЛЕЗЕН
ДЛЯ РЕБЯТ!**



**Фрукты, ягоды сварились,
Вкусно елись, сладко пились.**

**В компоте много витаминов и
микроэлементов. Компот очень полезен,
поэтому его готовят в детских садах,
школах.**



МОРС



Морс — один из древнейших русских напитков. Слово имеет византийские корни и происходит от слова «Мурса», что в переводе означало «вода с медом». Это ягодный сок, разведенный водой.

Для приготовления морса использовались лесные ягоды. Они придают напитку неповторимый вкус и аромат, являются источником витаминов. Лесные ягоды известны лечебными свойствами.



Напитки из брусники утоляют жажду и повышают аппетит. Их хорошо принимать при простудных заболеваниях.



Клюквенные морсы обладают жаропонижающим действием, повышают тонус организма, аппетит.

Морсы из ежевики легко утоляют жажду. Эта ягода является общеукрепляющим и успокаивающим средством.



Черничные напитки хороши при расстройствах желудка. Эта ягода улучшает зрение.

Морсы можно готовить из нескольких сортов ягод. В старину в морс иногда добавляли мед.





Газированные напитки.



Не содержат: ни витаминов, ни минералов!

В них присутствуют вредные: ароматизаторы, красители, консерванты!

Углекислый газ, который образует пузырьки, вызывает отрыжку и портит желудок.

Сахар портит зубы и вызывает ожирение.

Для подкисления используется кислота, которая вызывает образование камней в почках!

Не утоляет жажды. Из-за сладости хочется пить еще больше!

