

Вред газированных напитков



Для придания напиткам «пузырящегося эффекта» их заправляют углекислым газом



**Как только невинная, на первый взгляд,
смесь попадает в детские желудки,**



**она начинают нещадно
раздражать их слизистую –
повышается кислотность,
возникает брожение,
а иногда даже
расстройство
пищеварения**

В газировке содержится очень большое количество сахара

Из-за этого напиток, призванный утолить жажду, еще больше ее провоцирует – вот почему ребенок пьет разноцветную жидкость и просит еще и еще..



**Сладкие газированные напитки увеличивают
вероятность ожирения почти в 2 раза**



**В газировке содержатся
красители**

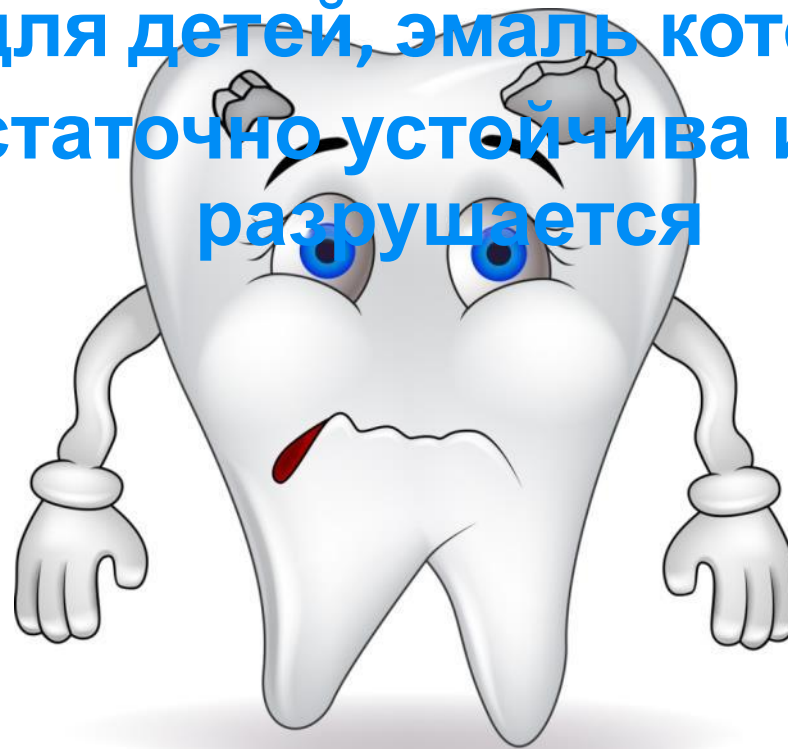


Красители могут приводить к
различным
аллергическим реакциям – от насморка

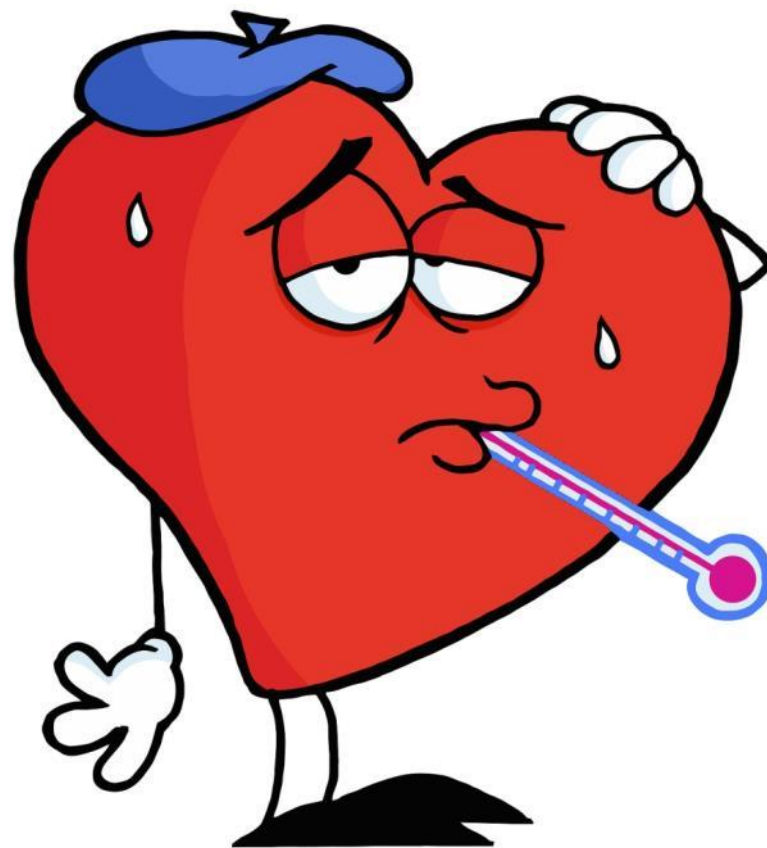


**Газированные напитки содержат
различные
кислоты, которые оказывают негативное
воздействие на эмаль зубов. Особенно
это**

**опасно для детей, эмаль которых еще
недостаточно устойчива и легко
разрушается**



**В некоторые
газированные
напитки
добавляется кофеин,
который опасен для
нервной системы
ребенка и плохо
сказывается на
работе его сердца**



**Лучше всего приготовить дома морс из ягод,
компоты и брать их с собой в дорогу или приобрести
артезианскую
воду без газа**



**А что выберешь
ты?**

