

# Газированная вода- пить или не пить?

Автор: Новикова София, 7 лет  
МБДОУ Знаменский детский сад  
«Светлячок»

Руководитель: Гордеева Светлана  
Владимировна, воспитатель.



# Актуальность исследования

Газированные напитки очень популярны в наше время. Многие взрослые и дети очень любят газированную воду и готовы пить её очень часто. Люди очень мало знают о составе напитков и о вредности их употребления.

**Гипотеза:**

Газированные напитки вредят нашему здоровью.

**Цель:** Узнать приносят ли вред газированные напитки нашему здоровью?

**Объект:** Газированная вода.

**Предмет :** Влияние газированной воды на организм человека.

## Задачи исследования:

- Изучить литературу по данной теме.
- Исследовать состав газированных напитков (по этикетке)
- Провести опрос детей по данной теме.
- Опытным путём установить наличие вредных веществ.

# Методы исследования:

- Подумать самостоятельно
- Получить информацию из книг
- Посмотреть в интернете
- Провести опрос детей в группе
- Эксперименты

**Человек рождается здоровым,  
а многие болезни к нему  
приходят через рот с пищей»**

**Гиппократ**

**Т**



**Что же обозначает слово "газированная"? Мы посмотрели значение этого слова в словаре "Газированные напитки - это напитки, насыщенные углекислым газом, отличающиеся своеобразным приятным вкусом".**



# История создания газированных напитков.



Природная вода с газом известна с древнейших времен и использовалась в лечебных целях. Однако она стоила очень дорого и быстро выдыхалась. Первому создать газированную воду удалось Джозефу Пристли. Дальше изобретатели стали смешивать сироп и газированную воду. Так появились самые популярные марки.





# Состав напитков:

- Сахар (или его заменители)
- Искусственные красители
- Кислота
- Углекислый газ
- Кофеин



# Причины употребления газированных напитков:

- реклама
- утоляет жажду
- приятный вкус
- снимает усталость
- красивая этикетка
- просто так



# Что вредного в газировке

В газировке содержится очень большое количество сахара, что приводит к избытку сахара в организме. Это может вызвать такие серьезные проблемы со здоровьем, как: ожирение у детей и взрослых, сахарный диабет. Газированные напитки содержат различные кислоты, которые оказывают негативное воздействие на эмаль зубов. Ученые многих стран мира пришли к выводу, что газировка негативно отражается особенно на детях.

# Противопоказания:

- Людям с хроническими заболеваниями
- Детям и подросткам



# Результаты опроса детей группы «Божья коровка»

(участвовало 16 детей)

## ❖ Пьете ли вы газированную воду?

Да – 14 человек

Нет -2 человека

## ❖ Как часто вы пьёте газированную воду?

Редко – 9 человек

Часто -7 человек

## ❖ Как вы считаете, полезна ли газированная вода?

Да – 3 человек

Нет – 13 человек

Для того чтобы определить какое влияние оказывает газированная вода на организм человека мы провели опыты.

**Яичная скорлупа**

**Опыт №1**



# Содержание углекислого газа

## Опыт №2



# Накипь в чайнике

## Опыт №3





## Изготовление собственной газировки

Мы взяли охлаждённую кипячённую воду и лимонный сок. Добавили немного сахара (можно мёд). Всё хорошо смешали и получился лимонад. Такой лимонад можно пить по 2 литра в день.



# Вывод

В результате проделанной работы я пришла к выводу, что газированные напитки приносят вред нашему здоровью. Значит моё предположение о том, что газировка вредна - подтвердилась. Теперь я точно знаю, какое влияние она оказывает на мой организм. Об этом надо обязательно рассказать своим друзьям. А Вам ещё хочется бутылочку газированного напитка? Я уверена, что -НЕТ!!!

# Советы детям

- ❖ Пейте газировку лишь в особых случаях, а не каждый день.
- ❖ Если все же вы решили купить газированную воду, то выбирайте бесцветную, без красителей.
- ❖ Если пьете газировку, то лучше выпускать газы.
- ❖ Если хотите сберечь зубы, то пейте через трубочку.

# Библиографический список

1. Ожегов С.И «Толковый словарь» М. «Просвещение» 1991 год.
2. Сиэрс У. «Уникальная комплексная программа оздоровления детей –М.:АСТ. 2009г.
3. Статья «Вся правда о газированных напитках», <http://mirsovetov.ru>
4. Статья «О вреде газированных напитков», <http://karapuzikus.com/>
5. Детская познавательная телепередача «Галилео».

**Крепкого Вам здоровья!!!**

Спасибо за внимание!

