

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!

