

**«Газированная вода –
вред или польза?»**



В настоящее время так часто говорят о здоровом образе жизни, о правильном питании, введение в рацион здоровых напитков и натуральных продуктов и потребление их в свежем виде, так как в них содержится много минеральных веществ, микроэлементов, витаминов, необходимых для роста молодого организма.

Мы считаем, что данная тема очень популярна и актуальна. Многие дети очень любят чипсы, газированную воду и готовы есть это очень часто. Потом часто болеют, и не знают причины своих болезней. Возможно, когда мы поделимся результатами своего исследования, кто-то задумается, стоит ли употреблять газировку так часто, как ему хочется.

Общеизвестно, что наш организм состоит на 80% из воды, запас которой мы пополняем ежедневно. Только вот как мы это делаем? Вернее, «правильную» ли жидкость мы вливаем в себя, чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность? Чай, кофе, соки, компоты или же просто вода – речь пойдет не о них. А о газировке.

Несколько лет тому назад газированная вода в нашей стране представляла собой очищенную через фильтры воду, которую после насыщали углекислым газом. Сегодня на прилавках магазинов существует множество видов газированной воды, однако, что на самом деле о ней нам известно? Что же обозначает слово газировка?

Мы посмотрели значение этого слова в толковом словаре Ожегова.

«Газированные напитки – это напитки, насыщенные углекислым газом, отличающиеся своеобразным приятным вкусом».



Проблема: у детей не достаточно знаний о том, что газированные безалкогольные напитки отрицательно влияют на здоровье человека.

Цель: доказать отрицательное влияния газированных напитков на организм человека через исследование их кислотных свойств.

Задачи:

1. Провести литературный обзор по теоретическим вопросам темы исследования;
2. Определить популярность газированной воды различных производителей среди детей и родителей старшей группы на основе социологического опроса;
3. Узнать влияние и доказать отрицательное влияние газированных напитков на организм человека через исследование их кислотных свойств.



Этапы проекта:

1. Подготовительный.

- * Подборка программно - методического обеспечения для реализации проекта (познавательная литература)
- * Подбор иллюстраций о газированной воде и здоровом питании
- * Опрос детей по теме
- * Анкетирование родителей по теме



2. Основной:

- * Рассматривание иллюстраций «Газированная вода», «Полезная еда»
- * Беседы с детьми: «История газированной воды», «Виды газированной воды», «Влияние газированной воды на организм человека»
- * Рисование на тему «Человек и газированная вода»
- * Проведение 5 опытов с газированной водой :
 - с шариками,
 - со скорлупой,
 - с ржавыми гвоздями,
 - с мясом,
 - с содой
- * Отгадывание загадок о полезных напитках
- * Фокус с пуговицей и газированной водой







Экспериментальное исследование Опыт 1.

Для опыта взяли «Пепси» и чистую воду. Открыли крышки, и надели воздушные шары. На бутылке с «пепси» шарик надулся.
Вывод: в напитках содержатся газы, которые приводят к вздутию живота и отрыжке.



Опыт 2. Для опыта взяли «Пепси» и чистую питьевую воду, налили в стаканы. В стакан с «Пепси» опустили яйцо, а в стакан с водой яичную скорлупу. В стакане с «Пепси» яйцо окрасилось, в стакане с водой скорлупа осталась белой. В «Пепси» по истечении 48 часов скорлупа начала разрушаться. Вывод: в «Пепси» содержатся красители и кислоты, которые негативно влияют на зубную эмаль.



Опыт 3. Для опыта взяли «Coca Cola» и чистую воду, налили в стаканы. В каждый из них опустили ржавые гвозди. В стакане с «Coca Cola» предметы очистились, в стакане с водой остались без изменений. Вывод: в «Coca Cola»- кислая среда, способная удалить ржавчину.



Опыт 4. Для опыта взяли :«Coca Cola» и чистую воду, налили в стаканы. В каждый из них опустили кусочки мяса. Через 24 часа мясо в стакане с водой осталось розового цвета, в «Coca Cola» потемнел и имело неприятный запах. Вывод: газированная вода обладает разрушающими свойствами для мяса.



Опыт 5. Для опыта взяли 2 бутылки :«Coca Cola» и газированную воду «Фанта», налили в стаканы. В каждый из них положили 1 чайную ложку соды. Цвет напитков не изменился. Вывод: в газированной воде содержатся красители.







Заключение:

В результате проделанной работы мы пришли к выводу, что газированная вода приносит вред нашему организму. Химический состав напитков оказывает губительное действие на здоровье: разрушаются зубы, становятся хрупкими кости, может возникнуть ожирение, аллергия, заболевания желудка.

По результатам проделанной работы мы составили советы для ребят нашей группы

Советы:

Газированные напитки пейте в особых случаях, а не каждый день.

Не держите дома газированные напитки.

Не держать напиток во рту долго.

Пить напитки через соломинку, так как она уменьшает контакт жидкости, портящей эмаль, с передними зубами почти на 70%, а с коренными на 30 – 50%.

Тщательно полоскать во рту после приема газированного напитка и чистить зубы по возможности.

Будьте здоровы!