



**Советы для
детей и их
родителей.**

**Газировка! Пить
или не пить?**

Авторы- составители:



Ефимова
О.П.



Емельянова
И.Г.



Ефимов
Дмитрий

**Родители хотят, чтобы
мы ели правильную
еду и пили полезные
напитки, они не
разрешают нам пить
газировку!**



**Врачи
предупреждают
о вреде
газировки и
запрещают
детям её пить!**



**А дети всё равно
пьют газировку!**



Кто придумал газировку?

- Газированную воду в 1767 г. изобрел английский химик Джозеф Пристли. Он проводил различные эксперименты с газом, который выделяется при брожении .
- Позднее швед Тоберн Бергман в 1770 г. разработал аппарат, который при помощи насоса давал возможность насыщать воду углекислыми пузырьками. Этот аппарат был назван «сатуратор» .



Джозеф Пристли



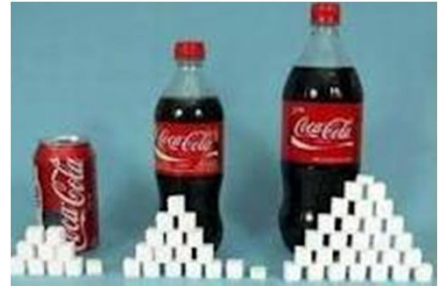
Что такое газировка?

Газированная вода (газировка) - это прохладительный напиток из минеральной или ароматизированной воды, с добавлением сахара и кислоты, насыщенный углекислым газом.



Сахар в газировке.

В газировке
содержится очень
большое
количество сахара.



Почему это плохо ?

Сахар , который
содержится в
газировке, может
вызвать ожирение,
болезни сердца и
сахарный диабет.



Кислота в газировке

Газированные напитки содержат кислоты, чаще лимонную или ортофосфорную.



Лимонная кислота (E330) воздействует на эмаль зубов и может вызвать кариес.



Более опасна ортофосфорная кислота (E338)

Ортофосфорная кислота способна вымывать кальций из костей, отчего кости могут легко ломаться .



Кофеин в газировке

В некоторые газированные напитки добавляется кофеин.

- Кофеин вызывает привыкание, то есть газировки хочется пить всё больше и больше.
- Дети, употребляющие много кофеина, беспокойны, плохо засыпают, у них часто болит голова. Они становятся невнимательными и капризными, и поэтому плохо учатся..



Красители в газировке

Для того, чтобы газировки были яркими и красивыми, в них добавляют красители.



Красители вызывают аллергию:
от насморка и сыпи до
бронхиальной астмы.

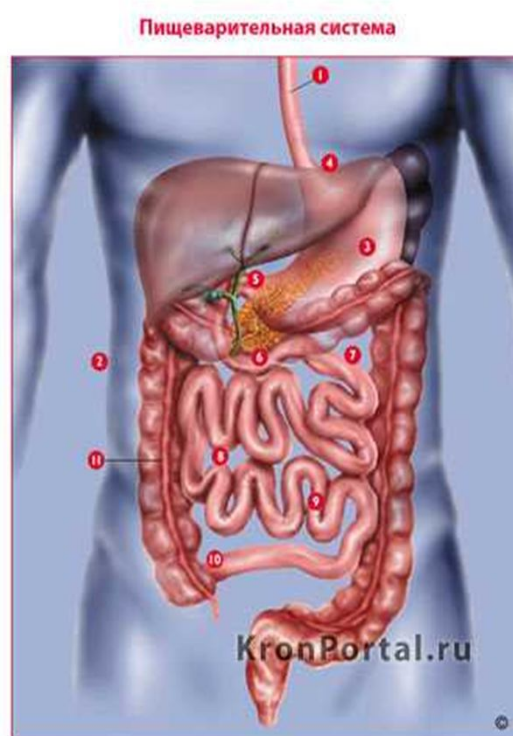


Углекислый газ в газировке

Углекислый газ используется в качестве консерванта. На упаковке продукта он обозначается под кодом E290. Многим нравятся колючие пузырьки.



Но нужно знать, что углекислый газ вызывает отрыжку, вздутие живота и газы.



Коварный бензол

В газировки часто добавляют бензоат натрия, это консервант. А если добавлен и витамин С, то при их взаимодействии получается бензол, который является сильным канцерогеном и очень опасен для здоровья.



Как определить, содержит ли газировка бензол?
Внимательно читайте состав напитка.

В газировках с бензолом обязательно одновременно присутствуют

E300 ▶ аскорбиновая кислота
и один из следующих консервантов:

E211 ▶ бензоат натрия

E212 ▶ бензоат калия **E210** ▶ бензойная кислота
или

E330 ▶ Обратите внимание и на регулятор кислотности – лимонную кислоту (E330), она часто ведёт себя точно так же, как и аскорбиновая кислота

Теперь ты знаешь!

**Газировки, которые
продаются в магазине,
содержат много вредных
веществ , опасных для
здоровья.**



Врачи предупреждают!

Кому ни в коем случае нельзя
пить газировку?

- детям до 3 лет;
- людям с такими заболеваниями, как аллергия, избыточный вес, болезни желудка;
- полным людям или тем, кто хочет похудеть.



Если ты купил газировку!

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!

- **Читай, что написано на этикетке!**
 - В газировке не должно быть искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов.
- Если на этикетке только коды пищевых добавок, стоит знать, какие из них запрещены.
- Вот они: E121, E123, E240, E954a, E924b.



Помни !

Чем ярче цвет газировки, тем больше в ней искусственных красителей, которые вызывают аллергию.



Полезные советы

Чтобы живот не раздувался ,
не пей газировку сразу!
Подожди, когда пузырьков
станет меньше.



Чтобы избежать визита к
стоматологу, лучше пить
газировку через соломинку.
И не забывать чистить зубы!



Если не можешь прожить без газировки, сделай газировку сам!

Способ №1

Можно использовать соду и уксус, которые наверняка есть у тебя дома.

Тебе потребуются: : уксус, сода, две пластиковые бутылки, трубка и кусочек салфетки .

В одну бутылку наливаем воду и соединяем ее трубкой с другой бутылкой. Наливаем уксус во вторую бутылку, а потом быстро-быстро бросаем в него соду, завернутую в салфетку, чтобы реакция началась мгновенно. При взаимодействии уксуса и соды выделяется углекислый газ. Далее он переходит по трубочке в бутылку с водой и там растворяется в ней.



Этот способ довольно трудоемкий, и придется долго ждать, когда пузырьков будет достаточно.

Способ №2



Можно использовать сухой лёд.

Нужно налить в сосуд воды и бросить туда маленький кусочек сухого льда.

В воде сухой лёд сразу начинает испаряться. Поэтому вода быстро насыщается пузырьками углекислого газа.

При этом ты увидишь, как из сосуда выходит белый туман и расползается по столу.



Предупреждение!

Сухой лёд имеет температуру минус 78.5 градусов С!

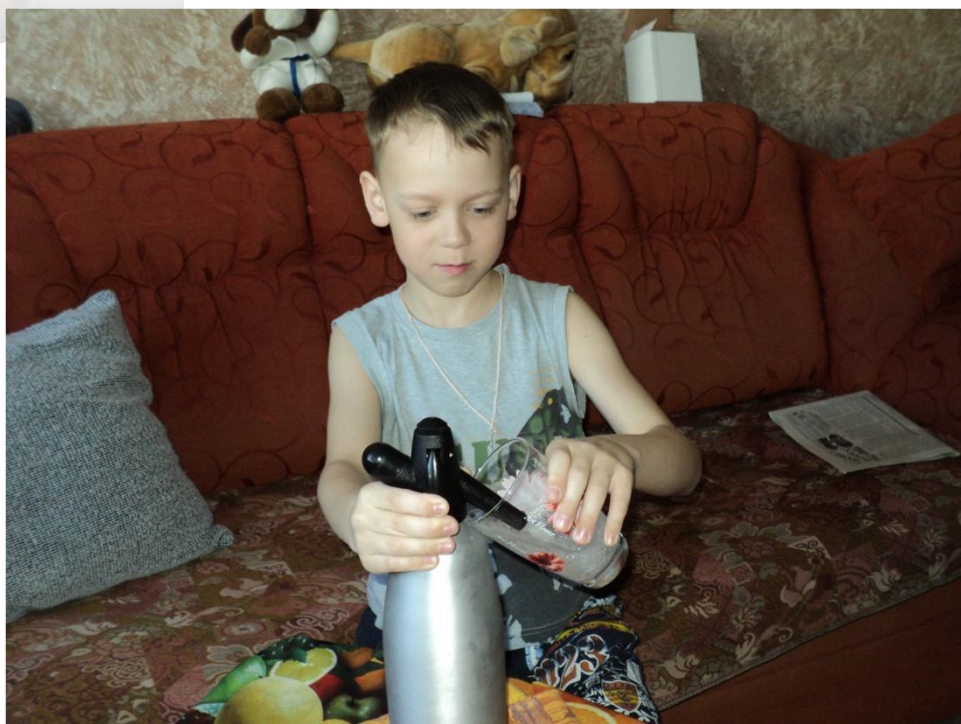
Нужно использовать перчатки, т.к., если сухой лёд взять руками, то можно получить травму.

Поэтому этот способ опасный!



Способ № 3

Можно купить сифон



Этот способ нам понравился больше всего.

Во-первых, это очень просто, нужно
просто нажать на кнопку.

Во-вторых, газировка получается очень
быстро, и можно добавлять разные
сиропы.

И, в-третьих, это очень весело!

Главное - нужно ПОМНИТЬ:

- чтобы быть здоровым, надо обязательно есть овощи и фрукты;
- пить молоко и натуральные соки;
- и заниматься спортом!



Рецепты

- **Вкусных и полезных сиропов для домашней газировки**
- **Вкусных и полезных негазированных лимонадов**



Лимонад классический

Лимонад классический готовят из свежих лимонов с добавлением сахара и воды.

И, конечно, рецепт классического лимонада не использует консервантов и искусственных красителей, поэтому напиток так хорошо утоляет жажду и его можно пить детям.

Надо: лимоны -2шт.,сахар-200гр.,кипяток-1 стакан, вода-1литр.
Готовим : лимоны вымыть, нарезать на тонкие кружочки, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 1-2 ч. Затем залить их кипятком. Когда смесь остынет, процедить, разлить по бокалам и добавить охлаждённую воду. По желанию добавить лёд, и можно наслаждаться вкусом лимонада классического.



Лимонад из клюквы

Надо: клюква-200гр., сахар-200гр., вода – 1 литр.
Готовим: клюкву перебрать, промыть и размять. Получившийся сок процедить. Добавить сахар, перемешивать до растворения сахара.
Добавить воду (газированную или без газа).



Малиновая «ГАЗИРОВКА»



Надо: по 1 кг свежей малины и сахарного песка.

Готовим:

Перебранные и промытые ягоды разминаем деревянным или керамическим пестиком с 200 г сахара. На 1 сутки убираем в холодильник.

Отделившийся сок сливаем, а оставшиеся ягоды пропускаем через соковыжималку.

Сок первого и второго отжима процеживаем и смешиваем. Добавляем сахар и доводим до кипения, но не кипятим!

Горячим разливаем по бутылкам и плотно закупориваем. Храним в холодильнике.

По мере необходимости, достаем и разводим чистой газированной (или не газированной) , по желанию, водой.

Ягодный лимонад



Надо: ягоды – 1кг, сахар – 0,5 стакана, лимон-1шт., вода – 0,5 л

Промытые ягоды измельчить острым ножом. Из лимона выжать сок. Ягоды смешать с сахаром и лимонным соком. Поставить в холодильник на 2 часа.

Вынуть из холодильника и добавить газированную воду.

Разлить по стаканам. При желании добавить кусочки льда.

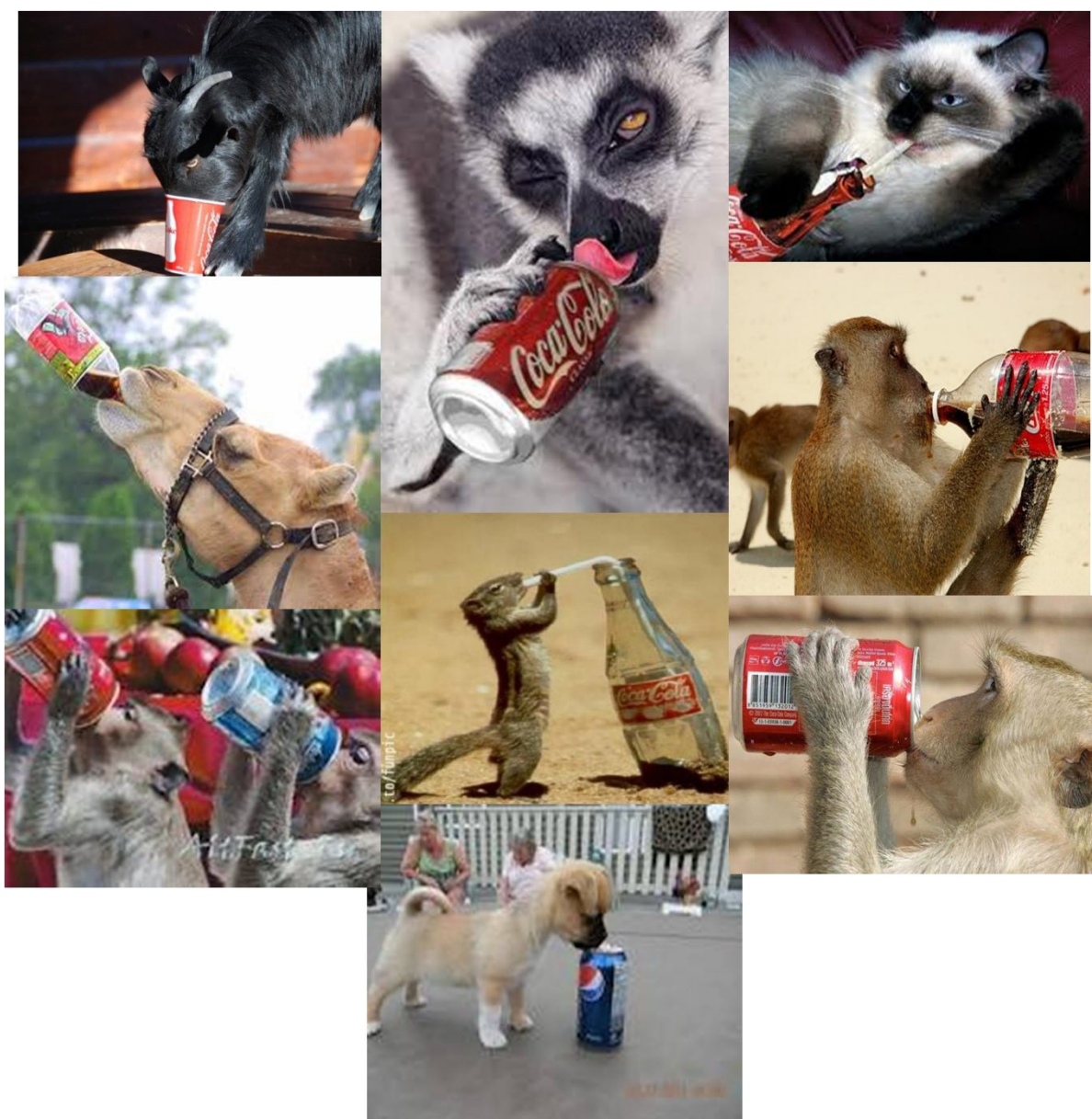
Анекдоты про газировку.

- Дайте мне газировки!
- Вам с сиропом или без?
- Без.
- А вам без какого ?
Без апельсинового или без клубничного?



Вот так всегда...
Копишь-копишь
на Феррари и
Айфон, а потом,
бац! Не сдержался
и купил себе
«Кока- колу» и
«Сникерс»!

В мире ЖИВОТНЫХ



Интернет ресурсы:

Газированная вода [Электронный ресурс]/
wikipedia.org - Режим доступа:

<http://ru.wikipedia.org/wiki> свободный.

Напитки для детей: «Газировка» детям – пить
или не пить? [Электронный ресурс]/ moi-
roditeli.ru - Режим доступа: [http://www.moi-
roditeli.ru/toddler/health/Carbonated-
Water.html](http://www.moi-roditeli.ru/toddler/health/Carbonated-Water.html) свободный.

Какая газировка полезна детям и...всем?
[Электронный ресурс]/ shkolazhizni.ru - Режим
доступа: [http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-
28476/](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-28476/) свободный. 3

Вся правда о газированных напитках
[Электронный ресурс]/ kolenet.ru - Режим
доступа: <http://kolenet.ru/category/>.

Газировка и дети [Электронный ресурс]/
google.ru - картинки - Режим доступа:
<http://www.google.ru/search> свободный.



**Проект
ученика 2 «А» класса
МБОУ СОШ с.Восток
Ефимова Дмитрия
2014г.**