**Название статьи**

**«Газированные напитки – польза или вред?»**

Авторы –Ануфриева Валентина Александровна, Сюсина Ольга Андреевна.

**В своей работе с детьми в детском саду мы часто используем проектную деятельность. Проектно-исследовательская деятельность помогает более глубоко и интересно раскрыть любую тему. Одной из наших тем была «Газированные напитки – польза или вред?»**

По телевизору мы смотрим рекламу, видим рекламные щиты в городе, которые нам говорят, что пить газированные напитки - это круто, что газировка вкусная и утоляет жажду. В детском меню в кафе всегда есть газировка. Мы пьем эти напитки, не задумываясь о том, какой вред они приносят нашему организму. Мы считаем, что газированная вода вредна для здоровья и противопоказана детям и взрослым. Она не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, нужных растущему организму. Поэтому мы взяли для исследования газированные напитки.

**Цель исследования:** Доказать отрицательное влияния сладких газированных напитков на организм человека через исследование их состава.

**Гипотеза:**Действительно ли газированные напитки оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека?

**Проблема:** Состоит в том, чтобы узнать о газированной воде, как можно больше, выяснить какое действие она оказывает на организм.

**Задачи исследования:**

* изучить литературные источники по данной теме.
* изучить состав газированных напитков.
* создать условия для развития экспериментальной деятельности детей.
* изучить влияние газированных напитков на организм человека.
* провести опыты с газированными напитками с целью проверки гипотезы.
* способствовать формированию наблюдательности, умения делать выводы и умозаключения на основе опытно – экспериментальной деятельности.

**Объект исследования:** газированные напитки.

**Методы исследования:** Решение проблемных ситуаций, беседы, чтение познавательной литературы, работа с энциклопедиями, поиск информации в интернете, использование видеоматериалов (просмотр презентаций, телепередач), опытническая деятельность, фотографирование.

Наш организм на 70% состоит из воды. Для поддержания водного равновесия мы пьём каждый день. Основу любого напитка составляет вода. Помимо воды в напитках содержатся другие вещества, оказывающие воздействие на наш организм. Это воздействие может быть как положительным, так и отрицательным.

Газированная вода (газировка) представляет собой прохладительный напиток из минеральной или ароматизированной сладкой воды, насыщенной углекислым газом. Газированная вода может быть слабо, среднe и сильно газированной. Магазины и киоски наперебой предлагают нам газированную воду — сладкую, разноцветную, шипящую. Часто по телевизору мы видим рекламу газированных напитков. Нам рассказывают о чудесном утолении жажды. Расхваливают необыкновенный вкус газировки. На страницах газет и журналов мы тоже встречаем рекламу «чудо - напитков». Но помимо этого, мы также встречаемся со страшными историями о газировке в средствах массовой информации.

Начать работу над нашим проектом нам помог один случай. Однажды, дети обсуждали в детском саду, как они ходят в кафе и пьют газированную воду. Один из детей сказал, что газировку пить очень вредно. Мы предложили детям узнать: почему газированную воду вредно пить? Ребятам стало интересно, действительно ли газировка вредна. На следующий день мы с ребятами сходили в магазин. В магазине оказалось очень много разной газировки, мы решили купить оранжевого цвета. Мы изучили состав газированной воды и выяснили, что в её состав входят: углекислый газ, сахар, красители и ароматизаторы, консерванты.

Ребета предложили посмотреть информацию про газировку в интернете, а мы принесли в детский сад энциклопедию, так мы узнали, что газированная вода состоит из:

Воды – она для нас безвредна.

Сахара – в газировку добавляют очень много сахара, иногда до пяти ложек на стакан. Это может привести к ожирению взрослых и детей.

Углекислого газа – сам по себе углекислый газ безвредный, его применяют для сохранности продуктов, но он раздражает наш желудок.

Кислоты – они разрушают эмаль зубов, от кислоты разрушаются наши кости и возникает болезнь почек.

Красителей –их много разного цвета( красного, зеленого, оранжевого, коричневого), есть красители натуральные – они безвредны, а есть искусственные они могут вызвать аллергию.

Ароматические вещества – это химические соединения, а химия очень вредна человеку.

Изучив состав газировки, мы предложили детям узнать, а действительно ли всё это содержится в газировке, с помощью опытов.

Первым опытом мы проверили, есть ли в газированной воде газ? Открыли газировку и надели на бутылку воздушный шарик. Увидели, что шарик сразу надулся. Сделали вывод, что в газировке содержится газ. Вторым опытом мы проверили, есть ли в газированной воде кислоты? Взяли ржавые гвозди, положили их в тарелку, залили газировкой. Через несколько дней увидели, что ржавчины почти не стало. Мы пришли к выводу, что в газировке содержится кислота, которая растворяет даже ржавчину. Затем мы проверили, есть ли в ней красители ? налили газировку в стакан, отпустили туда белю салфетку на несколько секунд, увидели, что салфетка окрасилась. Вывод, что в газировке содержится краситель, поэтому наши зубы могут окраситься. Следующим опытом мы проверили, действительно ли газировка вредна для наших зубов и костей? Для этого опыта взяли яйца, т.к. они схожи с эмалью наших зубов. В два стакана, положили яйца, в один стакан налили газировку, в другой воду. Через некоторое время заметили, что скорлупа яйца, которое лежало в газировке стала мягкой, а скорлупа яйца, которое было залито водой, осталась твердой. Сделали вывод, т.к. скорлупа стала мягкой, то возможно разрушение эмали зубов и может появиться кариес.

**Вывод:** Наша гипотеза подтвердилась. Основываясь на интернет ресурсы, используя свои собственные наблюдения, опыты, можно сделать вывод, что газированные напитки оказывают отрицательное воздействие на здоровье людей.

**Список использованной литературы**

1.Воротников В.- Употребление сладких газированных напитков провоцирует агрессию у подростков. 2011. <http://www.medlinks.ru/article.php?sid=47737>

2.  Первые вопросы и ответы о питании/пер. с на русский язык – издательство *«Кристина и К»* / Под ред. Бухова Т., 1994;

3.Все о биологии и анатомии / пер. с англ. В. Скоробогатова. - Харьков: Книжный клуб *«Клуб семейного досуга»*, 2012;

4.Энциклопедия «Отчего и почему» 2018г.

5. интернет - ресурсы