**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Колокольчик»**

**филиал «МБОУ Подсосновская СОШ»**

**Исследовательская работа**

**Тема: Газированная вода:**

**вред или польза?**

**Номинация: Естествознание.**

**Редкая Дубрава**

**2018 г.**

**Тема проекта: «Газированная вода: вред или польза?»**

**Цель исследования:**

Доказать отрицательное влияние газированных напитков на организм человека через исследования.

**Задачи исследования:**

* Прочитать литературу и статьи с помощью взрослых об истории возникновения газированной воды;
* Провести опыты;
* Доказать, что газированные напитки вредят здоровью человека, но помогают в бытовых целях.

**Оборудование:**Газированные напитки, куриные яйца, стаканы, шарик воздушный.

**Актуальность темы исследования**связана с тем, что мы все очень любим пить разные газированные напитки, а родители не всегда разрешают: говоря, что это вредно. Но все напитки такие яркие, ароматные, кажется, что они совсем не вредны для организма человека. Попробуем узнать об этом.

**Наша гипотеза**: действительно ли газированные напитки оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека.

Меня зовут Полина Пугачева. Мне 5 лет. Я хожу в подготовительную к школе группу, в детский сад «Колокольчик». Мой руководитель Пугачева Алена Николаевна.Тема моего исследования: «Газированная вода: вред или польза?»

Я выбрала эту тему потому что, люблю пить газированную воду, а родители мне запрещают. Скорее всего не мне одной. Очень часто от родителей мы слышим такие слова : «Газировка вредна, пить её нельзя! Давай купим, что нибудь другое!» Почему же в магазинах продают газированные напитки? Все взрослые думают также, как мои родители?А может они просто не хотят мне её покупать? Думаю не меня одну мучают такие вопросы.

Я решила проверить, вредна ли газированная вода на самом деле.

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

Мы решили, провести опрос детей в своей группе. Нами было опрошено 18 детей и задали всего 3 вопроса.

Результаты были такими:

1.Пьёте ли вы газированную воду?

Да - 14 человек

Нет - 4 человека.

2. Как часто вы пьёте газированную воду?

1 раз в неделю - 4 человека

2 раза в неделю - 1 человек

Редко - 12 человек

Ежедневно - 1 человек

3.Как вы считаете полезна ли газированная вода?

Да - 10 человек

Нет - 8 человек

Прежде чем утверждать "вредно" или "полезно", надо разобраться, что же входит в состав газированных напитков? Мы рассмотрели этикетки и выяснили.

Состав газированных напитков:

- сахар или его заменители

- искусственные красители

- кислота

- углекислый газ

- кофеин

**Вывод:** в результате нашего анкетирования мы выяснили, что большинство детей нашей группы пьют газированные напитки, не подозревая о том, что они вредны для здоровья, и что лидером любимых напитков является кока- кола. Я решила рассказать детям о вреде газированных напитков и доказать им это.

**Как же они влияют на наше здоровье?**

Оказывается в 1 стакане газированного напитка находиться 6 кусочков сахара, это я узнала из детской передачи «Карусель», которую смотрю каждый день. Сахар провоцирует кариес, приводит к ожирению, сахарному диабету. А еще я узнала, что в состав газированных напитков в основном добавляют не сахар, а его заменитель «аспартам», от него в нашем организме появляются злокачественные клетки. Искусственные красители и ароматизаторы дают нагрузку на нашу печень, приводят к аллергии, вымывают кальций из организма.

*(Опыт №1)* Сейчас мы проведем опыт на определение содержания газов в газированной воде.

Открываем бутылку и сразу же наденем воздушный шарик. Видим, что шарик мгновенно надулся.

**Вывод**: в газировке содержится газ. А из энциклопедии мы с Аленой Николаевной выяснили, что сам по себе углекислый газ не вреден, но он вызывает отрыжку, вздутие живота и газы.

Много раз я слышала, что газировка портит наши зубы. Чтобы выяснить, насколько опасны  газированные напитки для здоровья, мы провели эксперимент.

*(Опыт №2.)* Мы взяли два прозрачных стакана. В 1 стакан налили газированную воду «пепси», во 2 стакан питьевую воду положили в каждый стакан по куриному яйцу. Затем стали наблюдать, что с ними произойдет. В 1 день наблюдения – яйца с «пепси» через несколько часов начало менять цвет, а с питьевой водой нет. Во 2 день – яйцо с «пепси» потемнело и стало хрупкой скорлупа, а яйцо находившаяся в воде осталось без изменения.

**Вывод:** газированная вода окрашивает и влияет на строение скорлупы яйца. Так как эмаль зубов и скорлупа от яиц имеет схожее свойства, можно предположить, что эмаль зубов истончается так же.

*( Опыт №3)* **«Проба с ржавчиной»**

Я взяла бутылочку «Кока-Колы». Налила «Кока-Колу» в стакан. Взяла ржавый гвоздь и опустила его в стакан с газированной водой «Кока-Колой». Оставила гвоздь в воде на сутки. Прошли сутки: я вынула гвоздь из стакана с «Кока-колой», хорошо вытерла гвоздь салфеткой, ржавчина осталась на салфетке.

Мои наблюдения (через сутки): Ржавчина уменьшилась в целом, в некоторых местах ржавчина исчезла совсем.

**Вывод:**в состав газированной воды входит вещество, способствующее очищению металла от ржавчины.

Когда я пришла домой и рассказала маме о вреде газированной воды, она предложила приготовить лимонад, который не причинит вред нашему организму.

 Мы взяли 1 литр кипяченой воды и ½ часть лимона, нарезали дольками, добавили немного меда.

 Такой лимонад можно пить в большом количестве. Витамин С, который содержится в лимоне, бодрит и даже снимает головную боль.

В результате проделанной работы я пришла к выводу, что газированная вода приносит вред нашему организму. И решили составить советы для одногруппников и ребятам нашего садика и подготовили презентацию о газированных напитках.

1. Сладкие газированные напитки не утоляют жажду, хотя мы покупаем их именно для этого.

2. Химический состав напитков оказывает губительное действие на здоровье: разрушаются зубы, становятся хрупкими кости, может возникнуть ожирение, аллергия, заболевания желудка.

3. Для утоления жажды лучше использовать морсы, минеральную воду, очищенную питьевую воду.

**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.

Теперь, когда мы так много привели доводов о вреде газированных напитков, стало интересно «Будут ли в дальнейшем дети пить газировку или натуральные напитки?»

Я никогда не буду пить сладкую газированную воду! А вы?

**Будьте здоровы!**