

Урок здоровья.

Тема:

«Влияние газированных напитков
на организм человека»

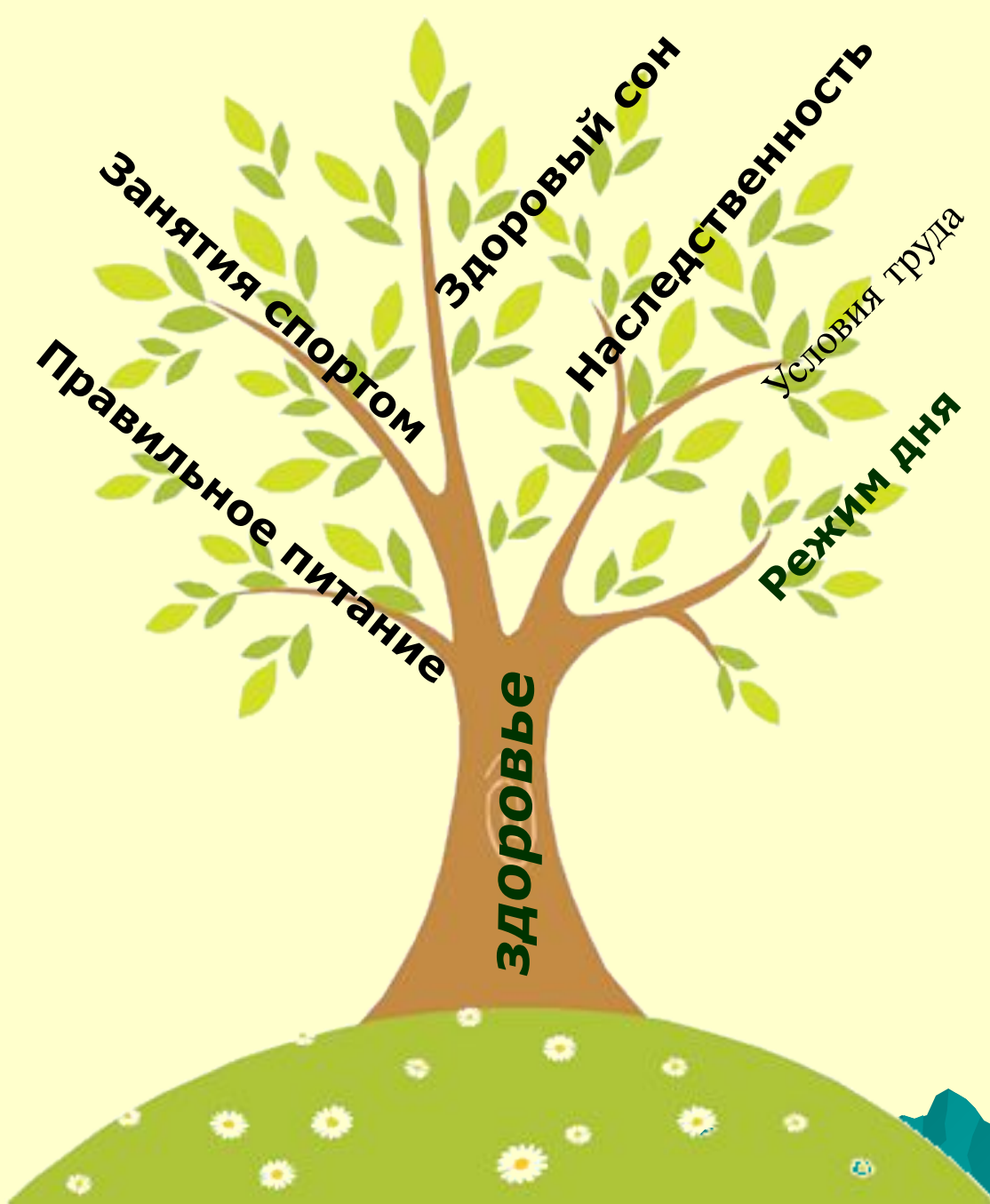
Учитель: Молчан Вера Петровна,
учитель начальных классов первой
квалификационной категории,
Г. Новосибирск
МБОУ СОШ №82

Цель исследования:

из разных источников и наблюдений узнать, как газированные напитки влияют на организм человека

Задачи:

исследовать этикетки от газированных напитков,
выявить наличие вредных элементов;
-проделать опыты, доказывающие вред этих напитков
-сделать выводы, предложить альтернативные напитки



Исследование этикеток

1 г сахара содержит 3,85 ккал.

В 330 миллилитрах напитка содержится:

- ◆ У «Пепси-колы» - 57,74 ккал\100мл - 8 кусочков сахара
- ◆ У «Кока-колы» – 42 ккал\100мл - 6,5 кусочков сахара.
- ◆ У «Швепса» – 4 кусочка сахара

Некоторые производители скрывают настоящий состав напитков. Вместо сахара используется подсластитель.



Мы пьём «неизвестность»!

Вывод:

Сахар и подсластители газированных напитков оставляют сладкое послевкусие, что способствует развитию кариеса.

Чрезмерное увлечение такими напитками может привести к сахарному диабету и ожирению.

Консерванты

Для придания фруктового вкуса и цвета в напитки добавляют консерванты.

- ◆ Е 211 или бензонат натрия. Это один из самых распространенных и вредных консервантов.
- ◆ Американский ученый Питер Пайпер проделал опыты, которые доказали, что при соединении Е 211 с витамином С образуется бензол. Опытным путем профессор проверил воздействие бензола на организм человека. Бензол повреждает клетки нашего организма.

Вывод:

- На зубах и языке образовался налёт.
- В состав напитков входит яблочная и уксусная кислота, реже ортофосфорная.
- Кислота разрушает эмаль зубов.
- Ортофосфорная вымывает из организма кальций, что приводит к хрупкости костей, ослаблению волос и ломкости ногтей.

Вывод:

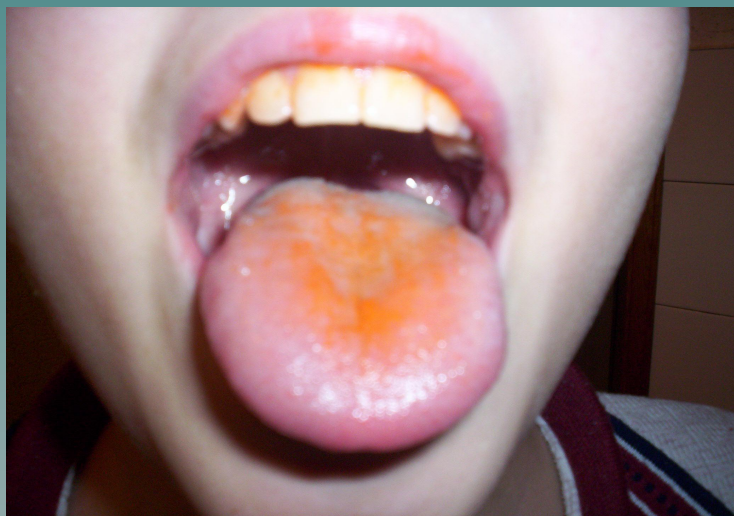
- ◆ Увиденные пузырьки – это «двуокись углерода», газа, который добавляется в каждый газированный напиток. Он улучшает сохранность напитка, но приносит вред нашему организму.
- ◆ Попадая в желудок и кишечник, газ вызывает брожение, вздутие, разъедает стенки желудка, а это грозит гастритом (воспалением слизистой оболочки желудка).
- ◆ Поэтому, даже газированную лечебную минеральную воду больные люди пьют без газа, предварительно встряхнув бутылку и выпустив газ.



Цвет напитка.

Для придания цвета в напитки добавляются искусственные красители.

Краситель E 110 – окрасил язык и зубы в оранжевый цвет.



Альтернативные полезные напитки:

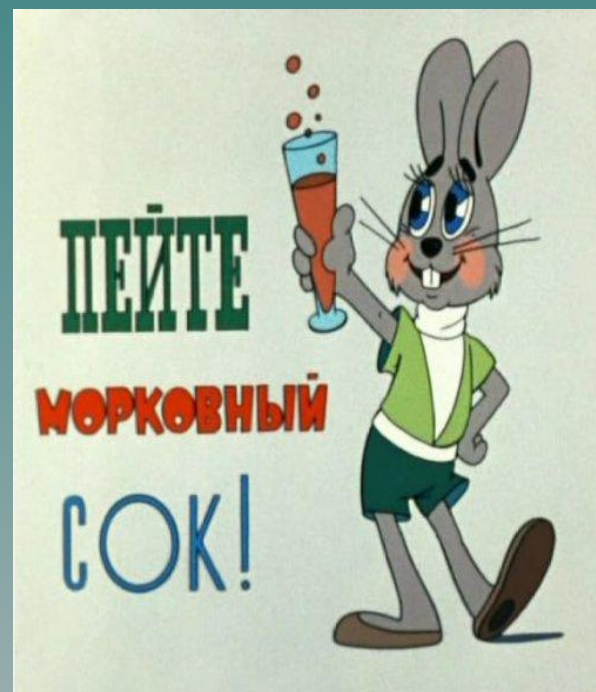
- ◆ Свежевыжатые соки из фруктов и ягод. (яблочный, апельсиновый...)



Я такой
сочный,
вкусный
и полезный!

Соки из овощей.

**Соки из этих овощей очень вкусны.
Они содержат множество витаминов,
полезных нашему организму.**



Очень полезными являются настои и отвары из облепихи, шиповника.

Как они вкусны!



Плоды этих растений издавна считались ценными для укрепления здоровья.

Соки и чай

- ◆ Яблочный сок содержит витамин С, соли калия и магния, фосфор, железо, рекомендуется людям с заболеваниями сердечнососудистой системы
- ◆ Апельсиновый сок содержит полезные органические кислоты, витамин С, Р, соединения калия
- ◆ Зелёный и чёрный чай содержат полезные вещества йод, калий, витамины С, В1, В2, РР, К. Эти вещества укрепляют стенки сосудов, сдерживают старение организма. С осторожностью нужно употреблять крепкий чай. Это грозит бессонницей.



Компоты из сухофруктов.

ИЗЮМ



**курага
чернослив**



яблоко

груша



Компоты из ягод.



малина

виктория



вишня



смородина

Вывод:



- ◆ меньше употребляйте газированных напитков, так как они содержат вещества ,вредные для организма (красители, газ, консерванты, подсластители...)
- ◆ предпочтение отдавайте натуральным напиткам, полезным для здоровья.



Будьте здоровы!