

Пейте на здоровье!



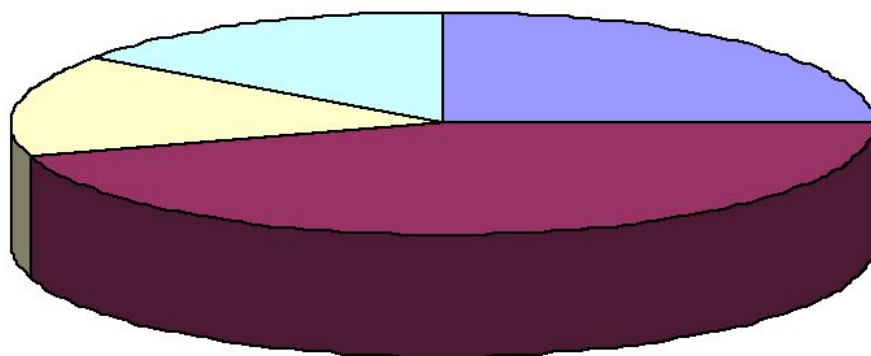
Выполнила учащаяся
4А кл. МБОУ СОШ №6
г.Куйбышева
Буреева Александра
Руководитель: учитель
начальных классов
Борискина О.Н.

- **Цель работы:** определение напитков, приносящих пользу нашему организму.
- **Объект исследования:** напитки, которые используют люди в своём питании, **предмет** – свойства напитков.
- **Гипотеза:** существует множество напитков, которые могут принести пользу нашему организму.

Задачи:

- определить виды безалкогольных напитков, которые используют люди в своём питании;
- провести эксперименты, помогающие определить некоторые свойства этих напитков;
- изучив материалы, полученные из литературы и Интернета, выявить полезные свойства напитков;
- выявить напитки, которые использовались на Руси и были незаслуженно забыты.

Предпочитаемые напитки



- лимонад
- минеральная вода
- сок
- фруктовая вода

Что содержат эти напитки?



По информации на упаковках почти все напитки производятся с использованием сахарозаменителей, синтетических красителей и ароматизаторов, имеющих запах, идентичных натуральным. На многих коробочках из-под сока, крупными буквами указано, что это сок, но на обратной стороне мелким шрифтом можно прочесть, что это сокосодержащий напиток.



- Из литературы была получена информация, подтверждающая наши выводы. Например, вместо соков с мякотью в упаковки разливают нектары с искусственными загустителями, в «Кока-колу» и «Пепси-колу» вместо колы добавляют суррогаты и большое количество сахара, который нарушает работу поджелудочной железы. Вместо морса используют соки и компоты, которые разбавляют водой. Их легко отличить по вкусу - отсутствует вкус сброженного напитка. Сладкие газированные напитки содержат бензоат натрия (E211). По данным врачей он вызывает ряд болезней. В напитки добавляют пищевые добавки, обозначенные индексом «Е» и цифрами. Их около 500. И многие опасны для жизни.

Определение качества минеральной воды



1

2

1- «Боржоми»,
2- «Карачинская»

Вывод

На местах капель от минеральной воды «Карачинская» остался беловатый налёт, а от «Боржоми» только едва заметный беловатый контур. Минеральная вода «Боржоми» низкого качества.

Определение красителей и уровня кислотности в напитках



- pH этого напитка 3-4

- Цвет напитка до кипячения с содой и после кипячения не изменился. В напитке искусственные красители.



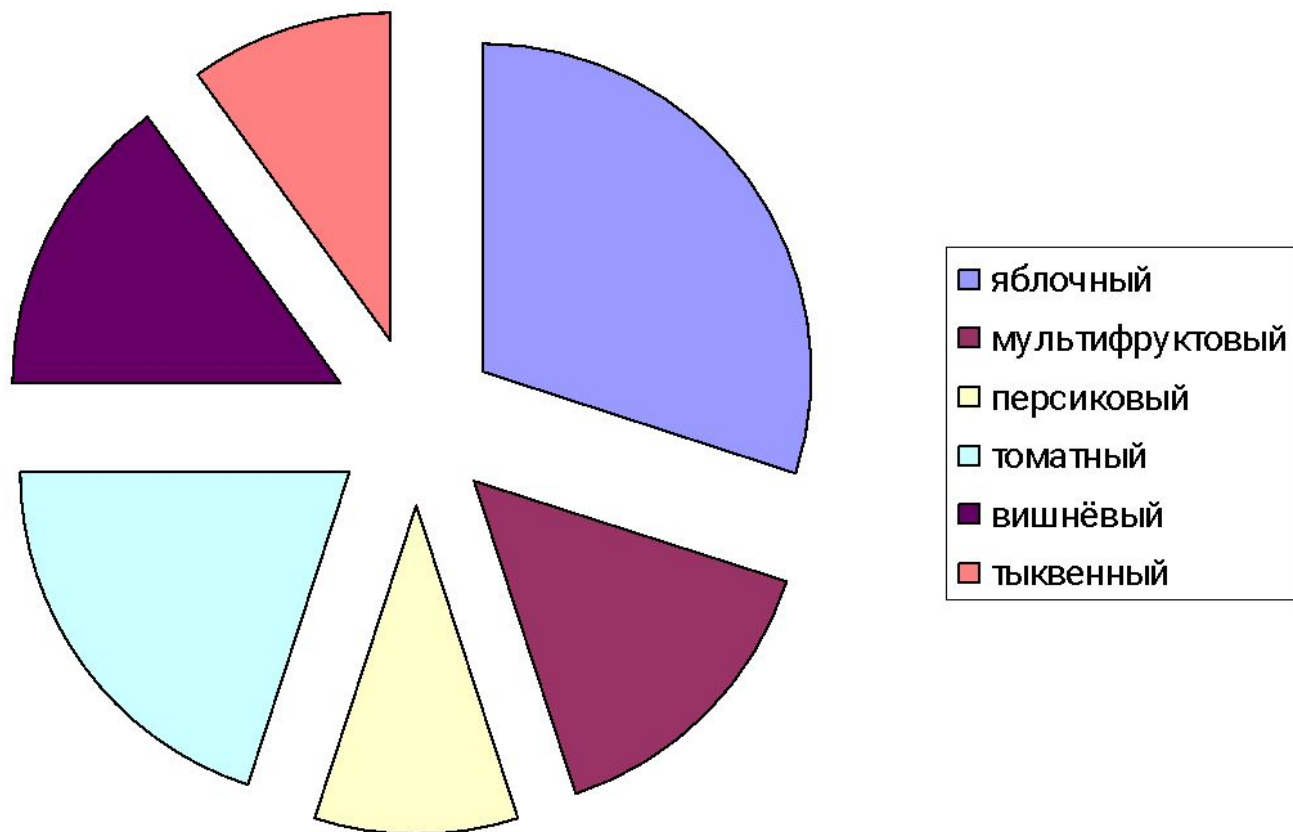
От этих напитков следует отказаться:



Пейте полезные свежеотжатые соки!



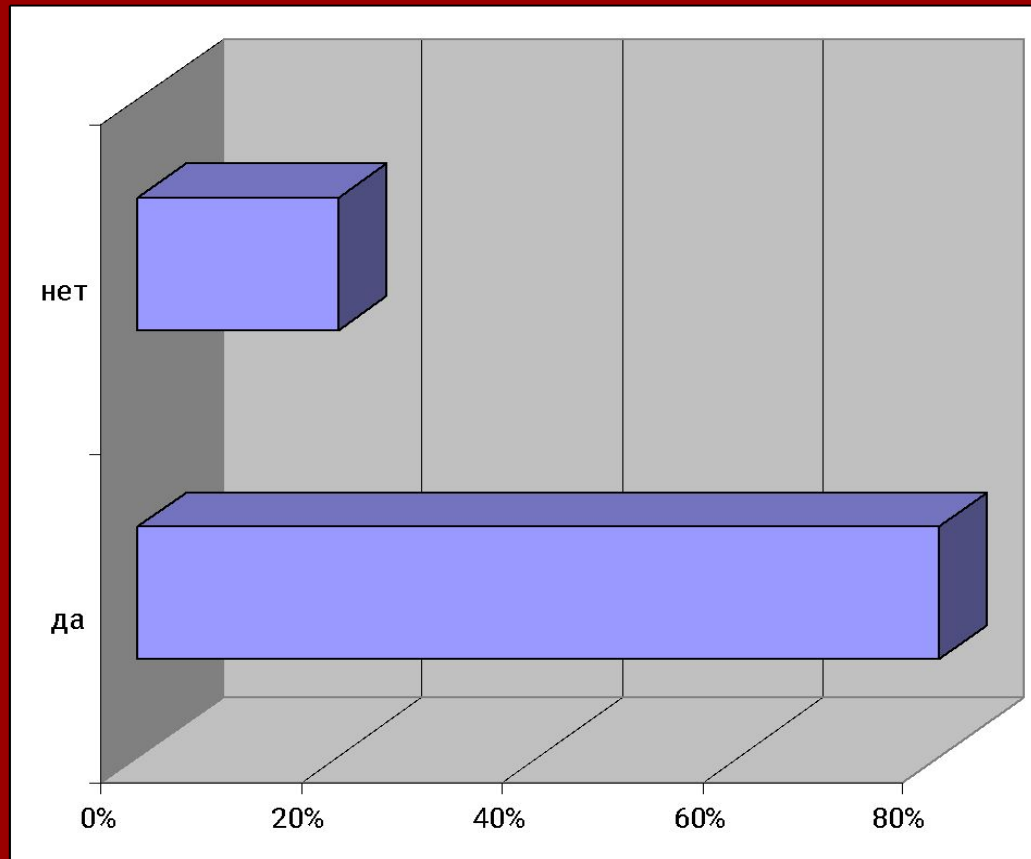
Любимые соки детей





Людам всех возрастов полезны молочные продукты. Они вносят разнообразие в питание, улучшают вкус, повышают питательность нашей пищи и имеют большое целебное значение. Молоко повышает работоспособность человека, заставляет организм работать правильно.

Употребляют ли дети молочные продукты?



В нашем городе можно купить
следующие виды молочных

напитков:

- Молоко
- Кефир
- Простокваша
- Варенец
- Ряженка
- Айран
- Йогурт
- Нарине
- Бифидок

Различают две группы кисломолочных продуктов: продукты, получаемые в результате только молочнокислого брожения, и продукты, получаемые в результате смешанного брожения — молочнокислого и спиртового. К первой группе относятся простокваша, ряженка, ацидофильное молоко. Ко второй группе - кефир, айран, ацидофильно-дрожжевое молоко. Эти напитки обладают кисломолочным вкусом, но более острым — из-за содержания небольшого количества спирта и углекислого газа они обладают освежающим эффектом.

Лечебные свойства

КИСЛОМОЛОЧНЫХ НАПИТКОВ

- Воздействуют на кишечную, тифозную, дизентерийную и туберкулезную палочки, а также на гнилостные микроорганизмы.
- Возбуждают аппетит, утоляют жажду.
- Повышают выделение желудочного сока, усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта.
- Улучшают работу почек,.
- Передают человеку все пищевые элементы молока.

Йогурт

Помимо полезных составляющих (молоко, сахар-песок, молоко сухое обезжиренное, йогуртовая закваска, бифидобактерии) он содержит фруктовые добавки (которые подверглись термической обработке и, следовательно, потеряли витамины), загустители (E1442, каррагинан, ксантановая камедь), ароматизаторы, идентичные натуральным, регуляторы кислотности, краситель. В процессе производства после сквашивания йогурты подвергаются термической обработке. Это позволяет продлить срок их хранения, но, к сожалению, убивает живые йогуртовые культуры, а ведь именно они оказывают положительное влияние на наш организм.



Во время беседы со школьным врачом было определено, что полезны **кисломолочные напитки, содержащие бифидо- и лактобактерии**. Например, **Бифидок** (приготавливается на основе кефирной закваски и живых бифидобактерий). Он нормализует микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза.



Квас — полезный напиток. Он способствует улучшению пищеварения.





Зеленый чай содержит витамины С, В1, В2, В5 и провитамин А. Он также является богатым источником минералов и микроэлементов, например, марганца, фтора, железа, магния и цинка. Чай очищает кровеносные сосуды и помогает понизить уровень холестерина.



Употребление кофе приводит к учащению пульса и усилению сердечной деятельности, кофе повышает артериальное давление. Кофе обладает мочегонным эффектом. Поэтому людям, у которых имеются болезни мочевыделительной системы, следует отказаться от этого напитка. Большая доза кофе приводит к истощению нервных клеток. Кофе запрещен детям.

По вкусу похож на кофе, **Цикорий** очень полезен.

Цикорий улучшает пищеварение, обладает противомикробными, противовоспалительными и вяжущими свойствами, устраняет неприятные ощущения в области желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки, повышает аппетит, уменьшает содержание сахара в организме, снижает повышенную нервную возбудимость.



Какао – природный энергетический напиток. В нём содержатся тонизирующие вещества. Какао – источник фолиевой кислоты (витамин B9), в нём много полезных минеральных веществ.

Особенно много в какао железа и цинка.

Железо качество крови, а без цинка невозможна нормальная работа клеток. Надо выпивать 1-2 чашки горячего какао в неделю.



Больше всего белков содержит какао, чай. В достаточном количестве их в молоке. Совсем мало в соках. Жиров больше всего в какао, чае, молоке. Сок их не содержит. По содержанию углеводов лидируют какао, соки, газировка.

Самые калорийные кофе, какао, чай.

Наименее – компот из сухофруктов (без сахара), томатный сок и грейпфрутовый сок.



Чайный гриб



Напитков на Руси было очень много.
Самые известные из них:

- квас,
- сбитень,
- морс,
- КОМПОТ,
- КИСЕЛЬ



Вывод

- Существует множество напитков, содержащих вещества, которые могут поправить и укрепить наше здоровье.

Пейте на здоровье!