**ЛИМОНАД!**

До чего ж я люблю лимонад, лимонад!

В нем иголочек сотни сидят,

И гортань холодят, и щекочут язык.

Лимонад я представлю на миг.

Я бы пил лимонад каждый день, каждый час,

Но не слушают взрослые нас.

Чай горячий нальют и – пожалуйста – пей!

Не понять им несчастных детей!





**Внимание!** Регулярное потребление минералки с газами приводит к вздутию и тяжести.

**Внимание!** Любая газированная вода запрещена младенцам до года.

Сладкие газированные напитки будут постепенно ухудшать ваше здоровье, забирать молодость, красоту, хороший крепкий сон. Не забывайте об этом, слушайте советы взрослых и поделитесь с другими.

**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.

Следует помнить, что «здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, не навечно, его надо беречь»

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №12 «Полянка»» Тутаевского муниципального района

**«О вреде**

**газированных напитков»**



ВЫПОЛНИЛА: Бабурина Л.В.- воспитатель

Тутаев, 2021 год

**ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ СДЕЛАНЫ ЭТИ НАПИТКИ?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Состав/Название напитков** | Кока-кола | Спрайт | Фанта | Угличская  вода |
| **Углекислый газ** | + | + | + | + |
| **сахар** | \_ | \_ | + | \_ |
| **заменитель сахара …..** | + | + | + | \_ |
| **красители и ароматизаторы** | + | + | + | \_ |
| **кофеин** | + | \_ | \_ | \_ |
| **консерванты** | + | + | + | \_ |
| **лимонная кислота** | + | + | + | \_ |

1.Углекислый газ может вызвать расстройство пищеварения.

2.Сахар способствует образованию жира.Это может вызвать ожирение и сахарный диабет.

3.Заменитель сахара - Цикламат: синтетический химикат. Относится к веществам, запрещённым к использованию в продуктах питания человека, поскольку является канцерогеном, вызывающим раковую болезнь.

4.Все красители и ароматизаторы, содержащиеся в газировке, могут быть безвредными, но могут приводить к различным аллергическим реакциям – от насморка и сыпи до бронхиальной астмы.

5.В качестве тонизирующего средства в некоторые газированные напитки добавляется кофеин. Это вызывает привыкание организма к напитку. А так же приводит к расстройствам в поведении детей.

6.Также в газировку добавляют консерванты. Таким образом, любителям газировки следует не удивляться ломкости волос, плохим зубам и слабым костям.

7.Лимонная кислота – злейший враг эмали зубов и верный друг кариесу. Она содействует быстрому вымыванию кальция из костной системы. В результате кости становятся ломкими и хрупкими.

**Можно сделать вывод:** ***газированные напитки такие, как «Кока-кола», «Фанта», «Спрайт» не безопасны для здоровья человека.*** Это очень вкусные напитки, но от них совсем нет пользы. «Угличская» минеральная газированная вода меньше всего содержит вредных веществ.

Натуральная минеральная вода из Углича была известна с 1903 года. Более ста лет назад стали замечать местные жители ее целебные свойства. После регулярного употребления воды проходили многие недуги и болезни.

Приезжали за ней люди из дальних селений и деревень. Позже на месте старого источника был построен завод по разливу минеральной воды.

В наше время эту воду подвергают искусственной газации. Искусственная газация – это обычный консервант, который продлевает срок годности. Такую воду лучше не пить тем, у кого есть проблемы с ЖКТ, повышенная кислотность или гастрит. Натуральная минеральная вода хранится 2-4 месяца, искусственная гораздо дольше.