

Меня зовут Кузнецова Настя.  
Сейчас я учусь в 5 «Б» классе  
МБОУ СОШ № 134. Я очень  
активная девочка, не могу  
сидеть без дела. У меня много  
друзей. Моё увлечение - танцы.  
Я - за здоровый образ жизни!  
В проектах о правильном  
питании я участвую с детского  
сада. Тогда мы стали  
победителями. В 1 классе мы  
были лауреатами этого  
конкурса. А сейчас предлагаю  
вашему вниманию свой проект.

# Что полезно пить, а что не очень?

Кузнецова Анастасия  
учащаяся 5 «Б» класса  
МБОУ СОШ №134

## Актуальность проблемы:

Красивая бутылочка газировки и шипящая пробка, манящая прохлада в рекламе. Кажется, нет ничего вкусней, чем прохладная газировка жарким летом! На самом ли деле полезны газированные напитки?

**Цель проекта: Сформировать понятие о правильных и вредных напитках и изучить их влияние на здоровье человека.**

**Задачи:**

1. Изучить предпочтения ребят на примере нашей школы в выборе напитков.
2. Собрать и проанализировать информацию, насколько полезны те напитки, которые пьют ребята.
3. Объяснять ребятам, какие напитки полезно пить, а какие вредно.

# Методы работы:

1. Работа с информационными источниками
2. Наблюдения, фотофиксация
3. Анкетирование
4. Анализ и обобщение результатов

# Гипотеза:

Я предположила, что многие ребята утоляют жажду газированными напитками, и не все знают о том, насколько они вредны.

Анкетирование ребят 4-5-х классов.  
В опросе участвовали 75 учащихся.

- Ваш любимый напиток?
- Чем удаляете жажду летом?
- Что привлекает в выборе напитка?
- Знаете ли вы о вреде газированных напитков?
- Часто ли пьете газированные напитки?
- Чем они вредны?

## Результаты анкетирования:

1 место	Газированные напитки	31 человек
2 место	Покупные соки	17 человек
3 место	Чай	9 человек

*Самые популярные из газировок: «кока-кола» и «Пепси» - их предпочли 14 человек; «Фанта», «Спрайт» и «Мохито» - набрали равное количество по 3 голоса.*

*На 2 вопрос об утолении жажды ребята отвечали по-разному. Только в одном из классов вода оказалась на первом месте!*



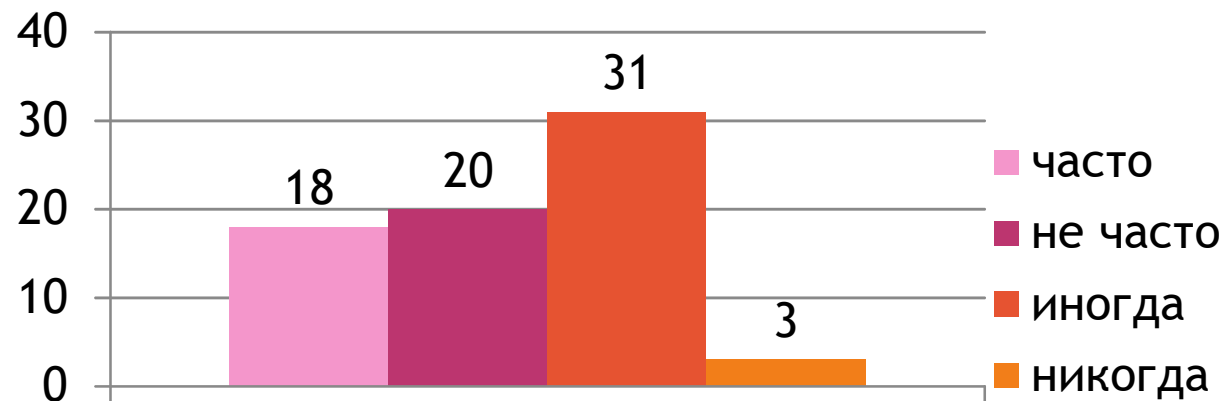
*Что привлекает в выборе напитков учащихся нашей школы?*

- 1 место - яркий вкус
- 2 место - выбор вместе с друзьями
- 3 место - красивая реклама

Почти все ребята нашей школы знают о вреде сладкой газировки.



## Вопрос, о том *как часто пьют газировку*:



**Выводы:** зная о вреде сладкой газировки, многие ребята всё-таки её пьют. Но не все знают, что она не утоляет жажду, а частое употребление вредит здоровью.

## Вот что всем нужно знать!

Сладкая газировка - это вода с глюкозо-фруктозными сиропами, ароматизаторами, красителями, консервантами и прочими пищевыми добавками.

Сладкая газировка - опасная смесь, так как:

- вызывает сахарный диабет, ожирение, нервные расстройства;
- разъедает зубную эмаль;
- повреждает желудок, кишечник, печень;
- вызывает аллергию.



Магазинный сок из пакета - это в большинстве случаев смесь фруктового пюре и сахара, разбавленная водой. Во многих случаях производители добавляют в соки красители, ароматизаторы и консерванты. Вся эта смесь никакого отношения к здоровому питанию не<sup>11</sup> имеет

# Рейтинг полезных напитков по утолению жажды:



**Лучший напиток придумала природа - это чистая питьевая вода**

**Мятный чай и другие травяные чаи**

**Морсы, приготовленные из ягод**

**Соки из свежих фруктов и овощей без сахара и соли**

## Проведение опытов, наглядно показывающих вред «Кока-колы»:



Содержание сахара в одной маленькой баночке и красящих веществ.

## Опыт с ржавыми монетками и гвоздями:







Гвозди, после недельного нахождения в Кока-коле от ржавчины отделались не полностью, частично, а вот монеты выглядят как новенькие!

## Вывод:

### «Кока-кола»

содержит очень большое количество сахара, а сахар вреден для зубов и для всего организма. Содержит такие вещества, которые могут разъесть желудок.





# Проведение внеклассного мероприятия «Русский чай»



Я- ведущая праздника.  
конкурс.



Музыкальный



Викторина



Какой аромат!

Все хотят попробовать



## Выводы:

1. Моя гипотеза подтвердилась, многие ребята не подозревали, какую угрозу представляют газированные напитки здоровью человека.
2. Работая над проектом, сама узнавала и рассказывала ребятам о пользе и вреде напитков, их влиянии на здоровье человека.
3. Составила рейтинг самых вредных и самых полезных напитков.
4. Узнала, что лучший напиток по утолению жажды это чистая питьевая вода.
5. Считаю, что я справилась с поставленными задачами и заставила задуматься ребят о вреде газированных напитков и пользе старинных русских чаёв.

*Спасибо за внимание. Желаю всем хорошего здоровья!*