

Потребность ребенка в жидкости гораздо выше, чем у взрослого человека. В жару молодому организму всегда сильнее хочется пить, поэтому не стоит мучить себя жаждой, чтобы не довести свой организм до обезвоживания.



Скажем НЕТ газировке!



Почему всем нам так нравится газировка?

- ✚ слаще большинства других напитков;
- ✚ такой напиток хорошо бодрит в знойную летнюю пору;
- ✚ очень калорийная, такая же, как и фруктовый сок.

НО!!! Следует знать, что:

- газировка обманывает наш мозг
- из-за большого содержания сахара наша поджелудочная железа несет двойную нагрузку
- как только мы выпиваем газированный напиток, жажда сразу же пропадает, но это ощущение обманчиво и длится очень недолго
- как только повышается уровень сахара в крови, нам хочется пить снова и снова.

БЕРЕЖЕМ ЗУБКИ

Для наших зубов газировка совсем не несет никакой пользы, а наоборот, вредит им. Чаще всего при приготовлении газировки применяют яблочную или лимонную кислоту, а иногда — ортофосфорную. Соли этой кислоты растворяются в нашем организме лучше, чем соли любой

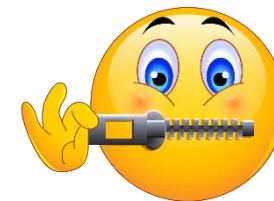


другой. Поэтому у людей, пьющих газировку, кальций очень сильно вымывается из костей. Такая кислота пагубно влияет и на эмаль зубов, разрушая ее, - отсюда и кариес.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРАСКИ



Ассортимент шипучей водички разнообразен. На прилавках магазинов нас привлекают яркие бутылочки всех цветов радуги. Это является доказательством использования различных красителей, которые добавляют в напиток. Красители бывают натуральными и искусственными. Естественные красители зачастую вызывают различного рода аллергию (насморк, сыпь), а искусственные негативно сказываются на работе печени.



Нет ничего полезнее воды!

Такая бесцветная и безвкусная, но такая полезная и необходимая. Вода - самый лучший и безвредный утолитель жажды. Газировку придумали люди, вода была дана нам от природы. Её польза для организма огромна. Не забываем и про то, что наш организм на 90 % состоит из жидкости. Ежедневное употребление необходимого количества воды хорошо влияет на клетки кожи. Вода не содержит калорий, в воде много минеральных солей, которые так необходимы нашему организму.



КАК РАЗЛЮБИТЬ ГАЗИРОВКУ?

- ✓ пейте обычную воду вместо газированной;
- ✓ если отказаться от газировки очень сложно, тогда в питьевую воду добавляйте пару капель лимонного сока;
- ✓ носите воду всегда с собой, чтобы в случае желания попить, вы могли ею воспользоваться.



**Здоровья вам и
вашим деткам!**

МБДОУ «Детский сад №2»



**«НЕТ газировке! Или
как утолить жажду,
чтобы не навредить
организму»**

Воспитатель
Поляшова Ю. А.

г. Лиски, 2021 г.