



## **TEMAT: Domowa oranżada**

### **• Potrzebny sprzęt**

- kubeczki plastikowe
- cytryny
- pomarańcze
- soda oczyszczona
- cukier
- łyżeczki plastikowe
- słomki
- woda mineralna
- świeża mięta (opcjonalnie)
- kostki lodu (opcjonalnie)

### **• Wykonanie**

Do kubeczka wyciskamy pół cytryny i pół pomarańczy. Dolewamy wody mineralnej, dodajemy pół łyżeczki sody oczyszczonej i mieszamy. Można nieco dosłodzić. Wkładamy słomkę do napojów, dekorujemy plasterkiem cytryny, listkiem mięty i wrzucamy kostkę lodu. Pijemy.

### **• Obserwacje**

Oranżada zaczyna buźować jak prawdziwy gazowany napój. W smaku jest lekko musująca i owocowa. Pojawiają się bąbelki.

### **• Wnioski**

W owocach cytrusowych znajduje się kwas. Gdy połączy się go z sodą oczyszczoną powstaje dwutlenek węgla. To jego bąbelki widzimy w napoju. Napoje gazowane są uznawane za szkodliwe dla naszego organizmu przede wszystkim ze względu na bardzo dużą zawartość cukru. Jedna puszka coli zawiera aż 40 gramów cukru (możemy odważyć biały cukier i pokazać dzieciom ile to jest). Nadmierne spożywanie cukru jest największą przyczyną otyłości. Ponadto napoje gazowane nie zawierają żadnych wartości odżywczych (witamin i składników mineralnych). Mają zatem dużo kalorii, które nie przynoszą naszym organizmom żadnych korzyści. Po spożyciu takich napojów bardzo silnie podnosi się poziom cukru we krwi, który potem drastycznie spada. Takie skoki poziomu cukru powodują, że pojawia się duże łaknienie na słodcyce.