



ENERGETSKA PIĆA NISU ZA MLADA BIĆA!



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO


Što su to energetska pića?



Bezalkoholna pića koja sadrže
sadrže visok udio šećera i
sastojke poput metil-ksantina
(uključujući kofein) i taurina.



Količina kofeina u energetsom piću
najčešće se kreće od 80 do 300
miligrama po boci ili limenci napitka, a
sadrže prosječno 27 g šećera u 250 ml
(više od 5 žličica šećera u jednoj
limenci).



ZDRAVSTVENE POSLJEDICE REDOVITE KONZUMACIJE ENERGETSKIH PIĆA



DEHIDRACIJA

manjak vode u tijelu



ANKSIOZNOST

osjećaj nervoze i
razdražljivosti



NESANICA



NEMIR, RAZDRAŽLJIVOST,
LJUTNJA I AGRESIVNO
PONAŠANJE, TEŠKOĆE
KONCENTRACIJE



SRČANI PROBLEMI

neprotivni otkucaji srca, osjećaj lupanja
srca, ubrzan rad srca, probadanje i bol u
prsnoj koži, zatajenje srca uz
mogućnost smrtnog ishoda



DEBLJINA I KARIJES



Što pokazuju istraživanja?

- Za djecu i mlade koji konzumiraju energetske napitke manje je vjerojatno da će doručkovati prije odlaska u školu, a vjerojatnije je da će tijekom dana pojesti brzu i nezdravu hranu.
- Konzumacija energetskih napitaka povezana je s višesatnim gledanjem televizije, igranjem videoigara te sa sudjelovanjem u sportskim aktivnostima.

Kombinacija energetske pića s alkoholom




NIZ POTENCIJALNIH OPASNOSTI!

- Konzumacija energetskih napitaka kod djece i adolescenata nerijetko je povezana s rizičnim ponašanjima kao što su pušenje, korištenje ilegalnih droga, konzumacija alkohola i opijanje.
- Kombiniranje energetskih pića i alkohola sve je popularnije među mladima.
- Osoba koja kombinira energetska pića s alkoholom ne može procijeniti koliko je alkohola popila te nastavlja s konzumacijom alkohola i iznad granice tolerancije!





OPREZ!



Posebno velik rizik za djecu i adolescente predstavlja učestala konzumacija energetskih pića!

Međutim, konzumacija velike količine energetskih pića i u samo jednom navratu može biti opasna za zdravlje, pa i smrtonosna!



Posebno se to odnosi na situacije kada djeca i adolescenti piju energetska pića :

- zajedno s alkoholom
- prilikom velikog tjelesnog napora
- tijekom velikih vrućina
- prilikom psihičkog stresa
- kod bolesti srca.



KOLIKO SE ENERGETSKA PIĆA KONZUMIRAJU?

PROCJENA U SVIJETU

NIJE ISTINA DA IH SVI PIJU!

ZANIMLJIVO

NAŽALOST...

Djeca i tinejdžeri prema preporukama Američke akademije za pedijatriju iz 2011. godine ne bi trebali konzumirati energetska pića, no procjenjuje se da u svijetu energetska pića konzumira njih 30-50 %.

- U Hrvatskoj:
- 2/3 učenika u dobi od 11 godina nikada nije pilo energetska pića
 - 3/4 učenica u dobi od 11 godina nikad nije pilo energetska pića
 - 1/3 učenika i učenica u dobi od 15 godina nikada nije pilo energetska pića. (Izvor: HBSC 2022).

Godine 2022. smanjila se razlika između djevojčica i dječaka u povremenoj konzumaciji energetskih pića pa djevojčice piju gotovo jednako često kao dječaci. (Izvor: HBSC 2022)

Neki učenici piju izrazito velike količine energetskih pića: najmanje pola litre u posljednjoj prilici popilo je 7,3 % učenika i 3,6 % učenica (Izvor: HBSC 2022).

Zdravije alternative energetske pićima

Voda ili mineralna
voda s komadićima
voća

Voćni čaj, topao ili
hladan

100 %
prirodni
sokovi

Odspavati

Prošetati na
svježem zraku

Otuširati se
hladnom vodom

Izaći van

Pojesti voće



Što sada znamo o štetnosti energetskih
pića?



KVIZ

Može biti više tačnih odgovora



01

KOJI ZA DJECU ŠTETNI
SASTOJAK SADRŽI
ENERGETSKO PIĆE?

- A. VODA
- B. METIL-KSANTIN
- C. VITAMIN B
- D. KOFEIN



02



KAD SMANJIM ENERGETSKA PIĆA,
MANJE JE MOGUĆE DA ĆU:

- A. UDEBLJATI SE
- B. IMATI SRČANE PROBLEME
- C. DOBITI NOVU VIDEOIGRU



03

KOLIKO SE NAJVIŠE ŽLIČICA ŠEĆERA
NALAŽI U JEDNOM ENERGETSKOM PIĆU ?

- A. 0
- B. 0,5
- C. 27
- D. 1000

04

AKO BUDEM KONZUMIRAO/LA VELIKU
KOLIČINU ENERGETSKIH PIĆA, ČESTO ĆU:

- A. TEŠKO SE KONCENTRIRATI NA ŠKOLSKO GRADIVO
- B. OSJEĆATI SE NEMIRNO
- C. OSJEĆATI SE RAZDRAŽLJIVO
- D. LAKO ZASPATI



05

UŽ ENERGETSKO PIĆE NIKAKO NE BI
TREBAO PITI:

- A. SVJEŽI SOK
- B. ALKOHOL
- C. VODU



06

NASTAVI POSLOVICU:
U ZDRAVOM TIJELU, ZDRAV...

- A. PROPUH
- B. DUH
- C. KOFEIN





RJEŠENJA KVIŽA

01 . B) , D)

02 . A), B)

03 . C) ; C; moguće je razgovarati o tome da ima energetskih pića bez šećera pa je tada točan odgovor A) , no istaknuti da i takva pića imaju štetan utjecaj na zdravlje zbog ostalih sastojaka.

04 . A), B), C) ; predlažemo potaknuti razgovor o negativnom utjecaju energetskih pića na san, koncentraciju i posljedično školski neuspjeh, što je upravo suprotno očekivanjima djece i mladih.

05 . B) ; predlažemo potaknuti razgovor o tome da se treba piti puno vode uz energetska pića te da umjesto energetskih pića treba piti vodu i napitke od cijeđenog voća bez dodatka šećera.

06 . B)