**DO DOBRE ENERGIJE BREZ ENERGIJSKIH PIJAČ**

**Ni vse zlato, kar se sveti. Energijske pijače niso za otroke in mladostnike.**

**(/ime vaše organizacije v partnerstvu z Ministrstvom za zdravje, s številnimi drugimi strokovnimi, športnimi in mladinskimi organizacijami) ta teden nadaljujemo z akcijo osveščanja »Do dobre energije brez energijskih pijač,« s katero opozarjamo, da tovrstne pijače niso primerne za otroke in mladostnike. Za moč in energijo potrebujejo predvsem uravnoteženo prehrano, redno ukvarjanje s športom ter kakovosten spanec. Pomembno je tudi, da jih naučimo kritičnega vrednotenja informacij, ki jih obdajajo.**

Podatki **Nacionalnega inštituta za javno zdravje** kažejo, da so ravno otroci in mladostniki največji porabniki energijskih pijač. Čeprav zanje sploh niso primerne, jih pije kar 40,9 % mladostnikov, vsak peti 11-letnik in že vsak drugi 15-letnik. Najvišji odstotek pitja ugotavljajo pri 17-letnih fantih, med njimi je takih že več kot polovica (60,3 %). Ob tem je le približno petina (19,7 %) mladostnikov vse dni v tednu telesno dejavnih vsaj eno uro na dan, skladno s priporočili. Odstotek redno telesno dejavnih mladostnikov se znižuje. Slabšajo se tudi rezultati na področju spanja mladostnikov. Le nekaj več kot tretjina (38,7 %) 11- in 13-letnikov in približno petina (19,3 %) 15- in 17-letnikov spi med šolskimi dnevi v skladu s priporočili (HBSC, 2022) [[1]](#footnote-1).

*»Starostna meja uživanja energijskih pijač se niža. Pijejo jih tudi že 10-letniki. Soočamo se z agresivnim oglaševanjem, ki poteka globalno, po socialnih omrežjih. Mladostniki so izjemno dovzetni za všečna sporočila oziroma oglase svojih vzornikov, zato je pomembno, da vlagamo v njihovo zdravstveno in medijsko pismenost ter v zdrav življenjski slog,«* izpostavlja **Vesna Marinko,** generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na **Ministrstvu za zdravje**, kjer akcijo koordinirajo že tretjič zato, da bi med otroci in mladostniki znižali porabo teh izdelkov. Obenem jih želijo opozoriti na zdrave alternative. Aktivnosti so del načrtovanih ukrepov za izboljšanje prehranskih in gibalnih navad prebivalstva, ki se izvajajo pod okriljem Nacionalnega programa Dober tek, Slovenija, skupaj s številnimi partnerji\*.

Bernarda Grašič iz organizacije **youngCaritas Slovenije,** mreže več kot 2600 prostovoljcev, ki delajo z mladimi, opaža, da otroci in mladi, tudi tisti iz socialnega roba, zelo radi uživajo energijske pijače: »*Uživajo jih preprosto zato, ker se jim zdijo dobrega okusa in so tudi cenovno dosegljive. Ne zavedajo pa se posledic. Z njimi se zato pogosto pogovarjamo o bolj zdravih izbirah - pitju zadostnih količin vode, o pomenu spanja in rednega gibanja.«*

Na **Mladinskem svetu Slovenije,** ki se je tudi aktivno vključil v aktivnosti,se zavedajo, da energijske pijače postajajo vse pomembnejša zdravstvena tema, in si tudi prizadevajo, da o tem osveščajo mlade. **Mia Zupančič** poudarja: »*Energijske pijače otrokom in mladostnikom absolutno odsvetujemo. Priporočamo predvsem pitje zadostnih količin vode in bolj zdrave alternative, kot so naravni sokovi in naravni zeliščni čaji.«*

V predsedstvu **Dijaške organizacije Slovenije** menijo, da k porastu uporabe energijskih pijač prispevajo tudi naslednji razlogi: »*Mladi se dandanes soočajo z vse bolj stresnimi situacijami tako v šoli kot doma. Od njih se zahteva veliko, včasih jim primanjkuje časa za spanec zaradi učenja. Najlažje je poseči po energijskih napitkih. Med njimi obstaja napačen splošni vtis, da se lahko z njihovo pomočjo učijo do zgodnjih jutranjih ur. Mnogi po njih posegajo tudi iz še bolj absurdnih razlogov, na primer, da igrajo računalniške igrice pozno v noč. Do uživanja energijskih pijač in drugih poživil smo zelo kritični. Poudarjamo, da je dovolj že, če se odklopimo od učenja in gremo recimo na sprehod, da si zbistrimo glavo in naberemo novih moči. Šport vedno znova izpostavljamo kot odlično sprostitev. Verjamemo tudi, da lahko energijske pijače nadomestimo tudi s skodelico kave ali čaja.«*

**Manca Kozlovič** iz **Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija** ravno tako opaža, da so v zadnjih dveh letih med mladimi pritegnile pozornost kot priljubljen način premagovanja utrujenosti: *»Vzporedno s tem zaznavamo vse več njihove promocije ob blagajnah, na vidnih mestih v trgovinah. Najstniki so v obdobju, ko čutijo več utrujenosti in so obremenjeni vsak na svoj način. Tovrstna hitra rešitev je lahko zanje učinkovita, vendar pa je vpliv energijskih pijač na zdravje mladega človeka bolj kompleksen, kot ga predstavljajo oglasi, in tudi potencialno škodljiv. Študije kažejo, da lahko njihovo prekomerno pitje med drugim vpliva na kognitivne zmožnosti, ki se v času mladostništva še razvijajo.«*

**Asist. Dr. Mojca Juričič, iz Sekcije za šolsko, študentsko in adolescentno medicino, pri Slovenskem zdravniškem društvu**opozarja: *»Z eno popito pločevinko (500 ml) otroci in mladostniki zaužijejo tudi do 55 g sladkorja oziroma 11 vrečk (5g) sladkorja, zato so na daljši rok povezane s tveganjem za prekomerno telesno maso, z nastankom sladkorne bolezni tipa 2 in poškodovanjem, raztapljanjem zobne sklenine, vplivajo pa tudi na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja. Kratkoročno vnos čezmernih količin kofeina vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, glavobole, dehidracijo, razburjenost, lahko povzroča tudi tesnobo, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem. Še posebej tvegano je njihovo uživanje ob intenzivni telesni dejavnosti ali pa mešanje z alkoholom.«*

**Športna stroka** opozarja še na en vidik. Pogosto energijskih pijač ne ločimo od športnih napitkov, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo. Zaradi povečanega znojenja med vadbo in diuretičnega učinka kofeina lahko pride zaradi uživanja energijskih pijač med vadbo do hude dehidracije, močnejšega in hitrejšega bitja srca in zapletov delovanja srčne mišice, lahko se sprožijo srčne aritmije. Nasprotno so športni napitki namenjeni predvsem nadomeščanju izgubljenih snovi po naporni vadbi, njihova sestava je torej povsem drugačna. Za dobre telesne in miselne sposobnosti je pomembno predvsem, da otroci in mladostniki jedo uravnoteženo hrano, so dovolj telesno dejavni, pa tudi, da imajo pogoje za zadosten in kakovosten spanec oz. regeneracijo po telesnem naporu. Pri otrocih in mlajših mladostnikih, še posebej tistih, ki so vključeni v športne programe, je zaradi povečane telesne aktivnosti in s tem povečanega tveganja dehidracije pomemben zadosten vnos tekočine preko celega dneva. V večini primerov za pokritje potreb po vnosu tekočine pri teh starostih zadostuje voda.

# Jasmina Bevc iz Zveze potrošnikov Slovenije zaključuje, da so prav mladi pogosta in zelo enostavna tarča ponudnikov energijskih pijač, ki v svojih oglasnih sporočilih izkoriščajo povezanost z znanimi in uspešnimi športniki, računalniškimi igrami in seveda z zabavo. »*Zdi se, da so energijske pijače za mlade to, kar je kava za odrasle. Pijača, ki jo pijejo skoraj vsi, številni tudi zaradi pritiska sovrstnikov. Zato je pomembna vloga nas odraslih, da mlade naučimo kritičnega mišljenja, jim predstavimo ozadje oglasnih sporočil, tudi objav na TikTok-u in You Tubu, ki jih mladi ne prepoznajo kot oglase. Predstavimo jim boljše alternative in nenazadnje, bodimo jim zgled.*«

**O AKCIJI**

\*V skupni akciji »Do dobre energije brez energijskih pijač,« ki jo koordinira Ministrstvo za zdravje, sodelujejo: Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Urad RS za mladino, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Inštitut za nutricionistiko, Zveza potrošnikov Slovenije, Sekcija za primarno pediatrijo, Sekcija za šolsko, študentsko in adolescentno medicino, Fakulteta za šport, Športna unija Slovenije, Olimpijski komite Slovenije ̶ Združenje športnih zvez, SLOADO ̶ Slovenska antidoping organizacija, Odbojkarska zveza Slovenije, youngCaritas Slovenije, Mladinski svet Slovenije, Dijaška organizacija Slovenije in Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija: NoExcuse

[Več informacij o energijskih pijačah](https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/03/Ener_p_letak_A4.pdf)-letak

[Več informacij o zdravi prehrani](https://www.prehrana.si/) – portal Prehrana.si



*Aktivnosti so del ukrepov Nacionalnega programa* ***Dober tek, Slovenija*** *za spodbujanje zdravega življenjskega sloga prebivalstva, s katerim želimo zmanjšati breme debelosti in kroničnih bolezni, povezanih s slabimi prehranskimi in gibalnimi navadami.*

1. Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (Health Behaviour in School Aged Children) [↑](#footnote-ref-1)