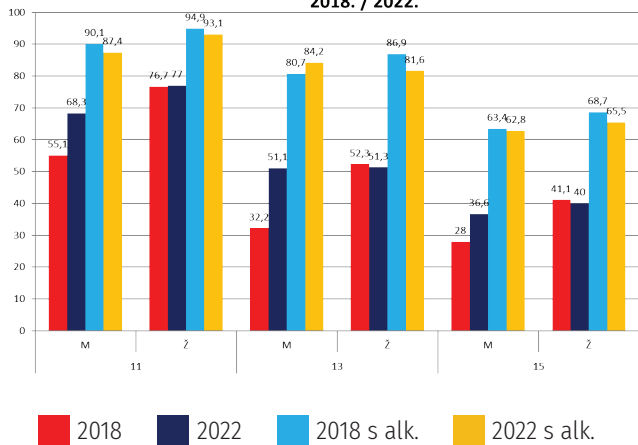


## NIJE ISTINA DA IH SVI PIJU!

Može se činiti da svi piju energetska pića, no to NIJE TOČNO:

- ✓ Dvoje od troje učenika u dobi od 11 godina nikada nije pilo energetska pića!
- ✓ Tri od četiri učenice u dobi od 11 godina nikad nisu pile energetska pića.
- ✓ Zanimljivo je da je 2022. godine manje dječaka povremeno konzumiralo energetska pića nego 2018. godine. ... Time se 2022. smanjila razlika između dječaka i dječaka u povremenoj konzumaciji energetskih pića koja je u 2018. godini bila izraženija.

NIKADA ne piju energetskih pića / energ. pića s alkoholom  
2018. / 2022.



**IZVOR:** HBSC istraživanje, Hrvatski zavod za javno zdravstvo I u dobi od 15 godina, energetska pića nikada ne pije svaki treći učenik i učenica (točno 36,6% učenika i 40% učenica izjavilo je da nikad ne pije energetska pića). Nažalost, neki učenici piju izrazito velike količine energetskih pića: najmanje pola litre u posljednjoj prilici popilo je 7,3% učenika i 3,6% učenica.

## ZDRAVIJE ALTERNATIVE ENERGETSKIM PIĆIMA

- ✓ Voda ili mineralna voda s komadićima voća
- ✓ Voćni čaj, topao ili hladan
- ✓ 100% prirodni sokovi
- ✓ Ako se osjećaš tromo i bez energije, pokušaj povratiti energiju na prirodan način – odspavaj, izađi van i prošeći na svježem zraku, otuširaj se hladnom vodom, pojedji voće ili popij napitak koji je zdravija alternativa energetskom piću!



# ENERGETSKA PIĆA NISU ZA MLADA BIĆA



## ŠTO SU ENERGETSKA PIĆA?

Pića koja sadrže visok udio šećera i sastojke poput metil-ksantina (uključujući kofein) i taurina u svrhu trenutačnog i kratkotrajnog povećanja energije u organizmu. Energetska pića sadrže prosječno 27 g šećera u 250 ml (više od 5 žličica šećera u jednoj limenci).



## KAKO DJELUJU NA NAŠ ORGANIZAM?

### Zdravstvene posljedice redovite konzumacije energetskih pića:

- ✓ dehidracija (manjak vode u tijelu)
- ✓ anksioznost (osjećaj nervoze i razdražljivosti)
- ✓ nesanica (nemogućnost spavanja)
- ✓ nemir, razdražljivost, ljutnja i agresivno ponašanje
- ✓ teškoće koncentracije
- ✓ srčani problemi (nepravilni otkucaji srca, osjećaj lupanja srca, ubrzan rad srca, probadanje i bol u prsnoj koži i zatajenje srca uz mogućnost smrtnog ishoda)
- ✓ debljina
- ✓ karijes.



## RIZICI KONZUMACIJE ENERGETSKIH PIĆA S ALKOHOLOM

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 predstavlja učestala konzumacija energetskih pića. Međutim, i konzumacija velike količine energetskih pića 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
- velikih vrućina
- psihičkog stresa
- kod bolesti srca.



## ZAŠTO IH PIJEMO?

- ✓ Zbog slatkog okusa na koji se lako „navući“.
- ✓ Stalno se reklamiraju i svugdje su dostupna.
- ✓ Zbog kratkotrajnog osjećaja odmornosti i budnosti nakon kojeg razina energije brzo opada.

### OPREZ!

Iako osjećaj budnosti i „velike energije“ može djelovati kao poticaj za učenje, događa se upravo suprotno: nesanica, nemir i problemi s koncentracijom vrlo brzo dovode do lošeg školskog uspjeha!

Ponekad mladi očekuju da će biti zanimljiviji u društvu kad piju energetska pića, no događa se upravo suprotno: razdražljivost, ljutnja i agresivnost mogu dovesti do svađa s prijateljima i prekida čak i najboljih prijateljstava!

