

# ENERGIJSKE PIJAČE NISO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače. Vsebujejo kofein in druge snovi za poživitev, večji delež sladkorja ali sladila, ter barvila in arome.



Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih. Vnos čezmernih količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač, lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem. Energijske pijače vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic.

Energijske pijače so zaradi dodanega sladkorja povezane tudi s **tveganjem za prekomerno telesno maso**, nastankom sladkorne bolezni tipa 2 ter propadanjem zob.



Za ustrezno preskrbo s tekočino dnevno potrebujejo otroci in mladostniki približno 1,5 litra tekočine. Najboljša je pitna voda, pa tudi nesladkani čaji, v primeru povečanih potreb pa z vodo razredčeni 100% sadni ter zelenjavni sokovi. Otroci za dobro počutje in zdrav razvoj potrebujejo počitek in dovolj spanca. Energijske pijače tega ne morejo nadomestiti.

Energijske pijače **niso primerne za nadomeščanje vitaminov in mineralov**. Pogosto tržijo kot pijače z dodanimi vitamini, in dajejo vtis, da gre za zdrave pijače, primerne za šport, vendar pa **niso primerne za uživanje ob večjih telesnih naporih**. Ne zamenjajmo jih s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo.

**Energijskih pijač ne smemo mešati z alkoholom**. Kofein delno zabriše delovanje alkohola, vendar ne zmanjša njegovega škodljivega delovanja. Alkohol in kofein dehidrirata organizem, kar lahko vodi v zastrupitev.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE  
URAD RS ZA MLADINO



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



INŠTITUT ZA  
NUTRICIONISTIKO



SEKCIJA ZA  
ŠOLSKO, ŠTUDENTSKO  
IN ADOLESCENTNO  
MEDICINO  
PRI SZD



UNIVERZA  
V LJUBLJANI | Fakulteta  
za šport



sekcija za  
primarno pediatrijo



SLOVENIJA  
OLYMPIC COMMITTEE



SLOADO  
SLOVENSKA ANTI-DOPING ORGANIZACIJA  
SLOVENIAN ANTI-DOPING ORGANIZATION



MLADINSKI  
SVET  
SLOVENIJE  
NATIONAL  
YOUTH  
COUNCIL  
OF SLOVENIA



Dijaška  
organizacija  
Slovenije



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE  
povezani v gibanju