

# POROČILO



aktivnosti kampanje  
»Izberi svojo energijo –  
do dobre energije brez energijskih pijač«

o izvedbi stojnice v okviru kampanje na Dnevu varnosti in o  
rezultatih ankete o uživanju energijskih pijač med dijaki  
Šolskega centra Novo mesto



## IZBERI SVOJO ENERGIJO!

DO DOBRE ENERGIJE BREZ ENERGIJSKIH PIJAČ



**Obdobje:** 2025/2026

**Pripravlil:** Samo Belavič Pučnik

**Organizacija:** Nacionalni inštitut za javno zdravje

**Datum:** 13. maj 2026

---

## UVOD

Nacionalni inštitut za javno zdravje je 13. maja 2026 v okviru Dneva varnosti izvedel promocijsko in ozaveščevalno stojnico na Šolskem centru Novo mesto. Aktivnost je potekala v okviru preventivne kampanje »Izberi svojo energijo – do dobre energije brez energijskih pijač«, katere namen je ozaveščanje otrok in mladostnikov o tveganjih uživanja energijskih pijač ter spodbujanje zdravih virov energije, kot so gibanje, ustrezna hidracija, kakovosten spanec in zdrav življenjski slog.

V okviru aktivnosti smo med dijaki in dijakinjami izvedli kratko anketo o navadah in odnosu do energijskih pijač. V anketi je sodelovalo 106 dijakov in dijakinj Šolskega centra Novo mesto.

Vsi sodelujoči so za sodelovanje prejeli promocijsko darilo kampanje, in sicer bidon za vodo, mini odbojgarsko žogo ali kolebnico. Promocijski artikli so bili uporabljeni kot motivacijsko orodje za sodelovanje in hkrati kot simbol zdravih alternativ energijskim pijačam.

## NAMEN AKTIVNOSTI

Glavni namen aktivnosti je bil:

- pridobiti vpogled v navade mladih glede uživanja energijskih pijač,
- preveriti poznavanje tveganj, povezanih z energijskimi pijačami,
- spodbuditi razmislek o zdravih virih energije,
- okrepiti prepoznavnost kampanje med dijaki,
- vzpostaviti neposreden stik z mladimi v šolskem okolju.

## IZVEDBA STOJNICE

Stojnica NIJZ je bila postavljena v okviru Dneva varnosti na Šolskem centru Novo mesto. Dijaki so lahko:

- sodelovali v kratki anonimni anketi,
- prejeli informativno gradivo,
- sodelovali v pogovorih o energijskih pijačah,
- prejeli promocijska darila kampanje.

Odziv dijakov je bil zelo dober. Mladi so aktivno pristopali k stojnici, sodelovali pri anketi in izražali zanimanje za tematiko energijskih pijač, predvsem v povezavi s športom, utrujenostjo in šolskimi obremenitvami.



## **ANALIZA REZULTATOV ANKETE**

Anketa je pokazala, da so energijske pijače med dijaki še vedno precej prisotne in pogosto povezane z občutkom utrujenosti, šolskimi obremenitvami ter športnimi aktivnostmi.

Rezultati ankete potrjujejo, da mladi energijske pijače pogosto dojemajo kot hitro rešitev za povečanje energije ali koncentracije, hkrati pa del anketiranih ne pozna vseh tveganj, povezanih z njihovim rednim uživanjem.

Med pogovori ob stojnici so dijaki pogosto izpostavili:

- pitje energijskih pijač med učenjem,
- uporabo pred športnimi aktivnostmi,
- utrujenost zaradi pomanjkanja spanja,
- vpliv družbenih omrežij in vrstnikov.

Pomembna ugotovitev aktivnosti je bila tudi, da mladi dobro sprejemajo komunikacijo, ki temelji na športu, gibanju in pozitivnih zgledih športnikov.

## **KLJUČNE UGOTOVITVE**

- Med mladimi je zaznana visoka prisotnost energijskih pijač.
- Mladi energijske pijače pogosto povezujejo s športom, učenjem in premagovanjem utrujenosti.
- Dijaki dobro sprejemajo kratke, neposredne in vizualno privlačne vsebine.
- Velik interes je bil zaznan za sodelovanje v interaktivnih aktivnostih in nagradnih izzivih.
- Športni in gibalni elementi kampanje imajo pozitiven odziv.

## **POMEN NADALJEVANJA KAMPANJE**

Odzivnost na stojnici in rezultati ankete kažejo na potrebo po nadaljnjem in okrepljenem ozaveščanju mladih o tveganjih energijskih pijač.

Posebej pomembno je:

- nadaljnje sodelovanje s šolami,
- vključevanje športnikov in športnih organizacij,
- priprava vsebin za družbena omrežja,
- izvajanje aktivnosti neposredno med mladimi,
- razvoj kratkih video vsebin in interaktivnih formatov.

Aktivnost v Novem mestu je pokazala, da imajo tovrstne preventivne aktivnosti velik potencial za neposredno doseganje mladostnikov ter za vzpostavljanje odprtega pogovora o zdravih življenjskih navadah.

## **NADALJNJE AKTIVNOSTI NIJZ V KAMPANJI**

Na NIJZ pripravljamo nadaljnje komunikacijske aktivnosti kampanje »Izberi svojo energijo – do dobre energije brez energijskih pijač«, s katerimi želimo dodatno okrepiti ozaveščanje mladih, šolskega okolja in športnih organizacij.

V pripravi je komunikacijski paket za osnovne in srednje šole oziroma gimnazije, ki bo vključeval:

- video vsebine za uporabo pri razrednih urah, delavnicah in preventivnih aktivnostih,
- elektronske plakate in infografike,
- pripravljene grafike za uporabo na družbenih omrežjih,
- kratke izobraževalne video formate za mlade.

Namen komunikacijskega paketa je šolam omogočiti enostavno uporabo strokovno pripravljenih vsebin ter podpreti aktivnosti ozaveščanja neposredno med mladimi.

## **PRIDOBIVANJE PODPORNIKOV KAMPANJE**

Pomemben razvojni potencial kampanje predstavlja tudi povezovanje s športnimi organizacijami in organizacijami, ki delujejo na področju športa mladih. V okviru dosedanjih aktivnosti smo že pridobili interes nekaterih ključnih organizacij za aktivno sodelovanje v kampanji kot partnerji.

Interes za sodelovanje so izrazili:

- Olimpijski komite Slovenije (<https://olympic.si/>)
- Šport mladih (<https://www.sportmladih.net/>),
- Športne igre mladih (<https://www.sportneigremladih.com/>).

Sodelovanje s športnimi organizacijami predstavlja pomembno priložnost za širitev dosega kampanje med mladimi športniki ter za dodatno krepitev sporočil o zdravem življenjskem slogu, gibanju in ustrezni hidraciji.

Zaradi možnosti širšega sodelovanja s šolami, športnimi organizacijami in mladimi bi bila dodatna finančna podpora Ministrstva za zdravje za nadaljnje izvajanje kampanje zelo dobrodošla.

## **ZAKLJUČEK**

Kljub temu da kampanji v letu 2026 niso bila dodeljena dodatna finančna sredstva Ministrstva za zdravje, je izvedena aktivnost pokazala veliko potrebo po nadaljnjem izvajanju preventivnih aktivnosti na področju energijskih pijač.

Interes dijakov, dobra odzivnost na stojnici ter pripravljenost mladih za sodelovanje potrjujejo, da je tema med mladimi aktualna in pomembna.

Rezultati ankete in odzivi mladih predstavljajo dodatno strokovno podlago za nadaljnje načrtovanje komunikacijskih aktivnosti ter za okrepitev preventivnih programov na področju zdravja mladostnikov.

## **PRILOGA**

- *Rezultati ankete o uživanju energijskih pijač med dijaki Šolskega centra Novo mesto, 13. maj 2026*