

IZBERI SVOJO ENERGIJO!

DO DOBRE ENERGIJE BREZ ENERGIJSKIH PIJAČ



**Anketa o uživanju energijskih pijač med
dijaki Šolskega centra Novo mesto**



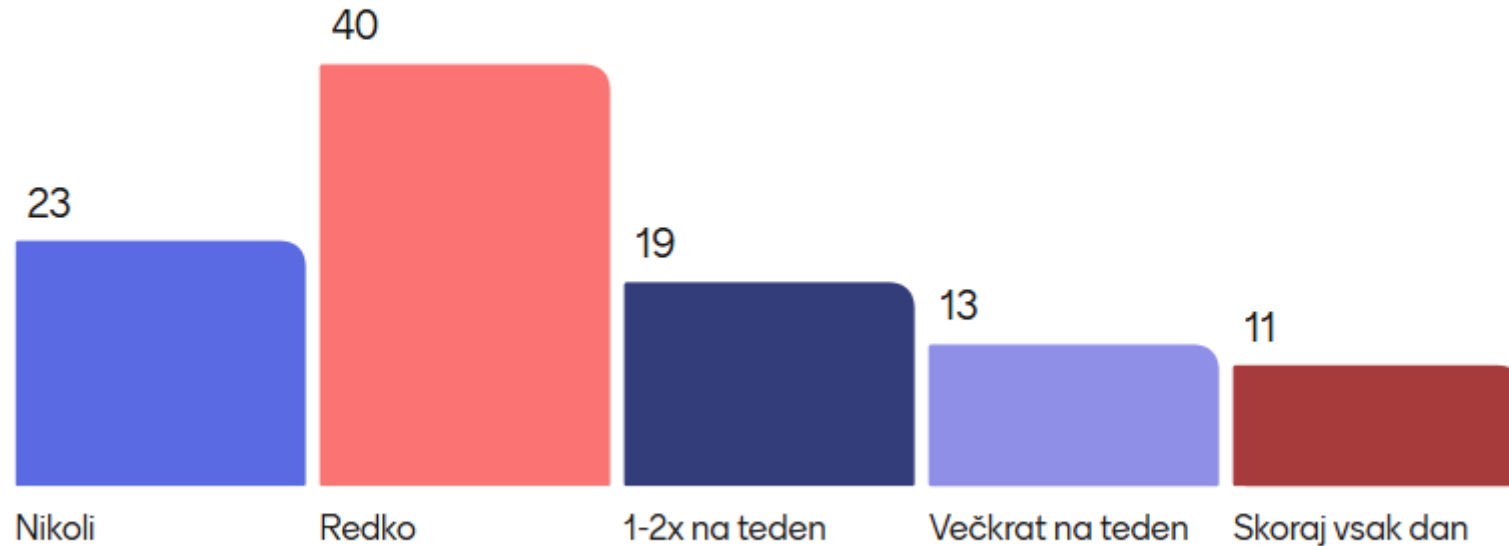
stojnica na Dnevu varnosti
Novo mesto, 13. maj 2026





Kako pogosto piješ energijske pijače?

Q1



106 / 106

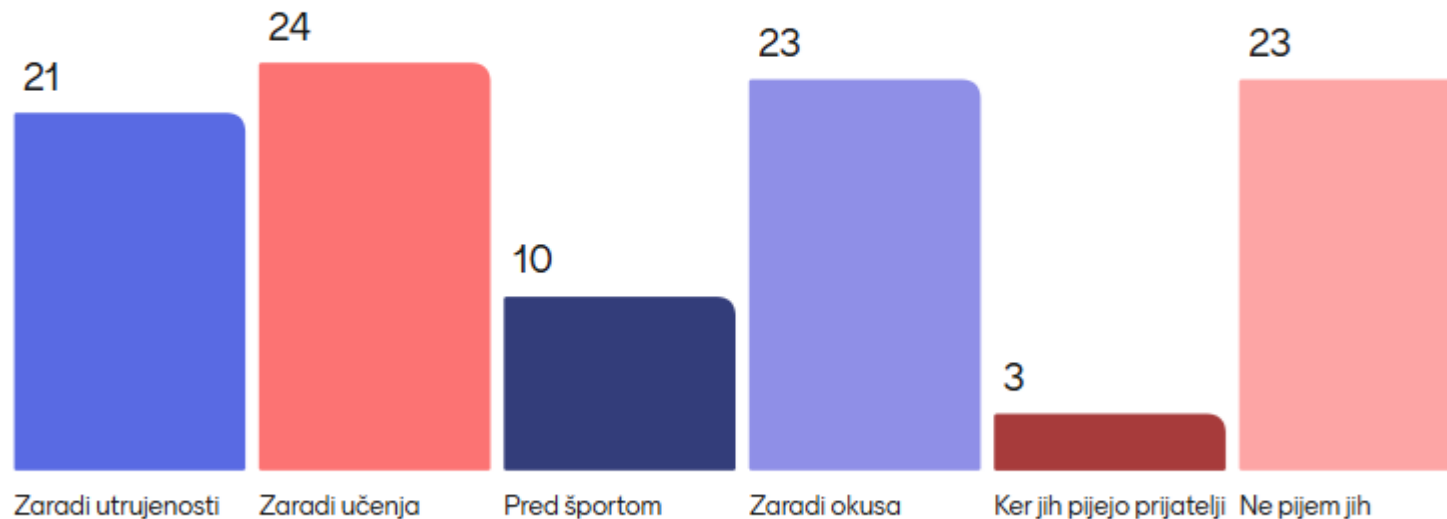
Rezultati kažejo, da energijske pijače uporablja velika večina anketiranih dijakov, saj jih popolnoma ne pije le približno petina sodelujočih.

Posebej zaskrbljujoč je podatek, da jih skoraj četrtnina uživa večkrat tedensko ali skoraj vsak dan.

To kaže, da energijske pijače med mladimi niso več občasna izbira, ampak pri delu dijakov postajajo redna navada.

Zakaj najpogosteje posežeš po energijski pijači?

Q2

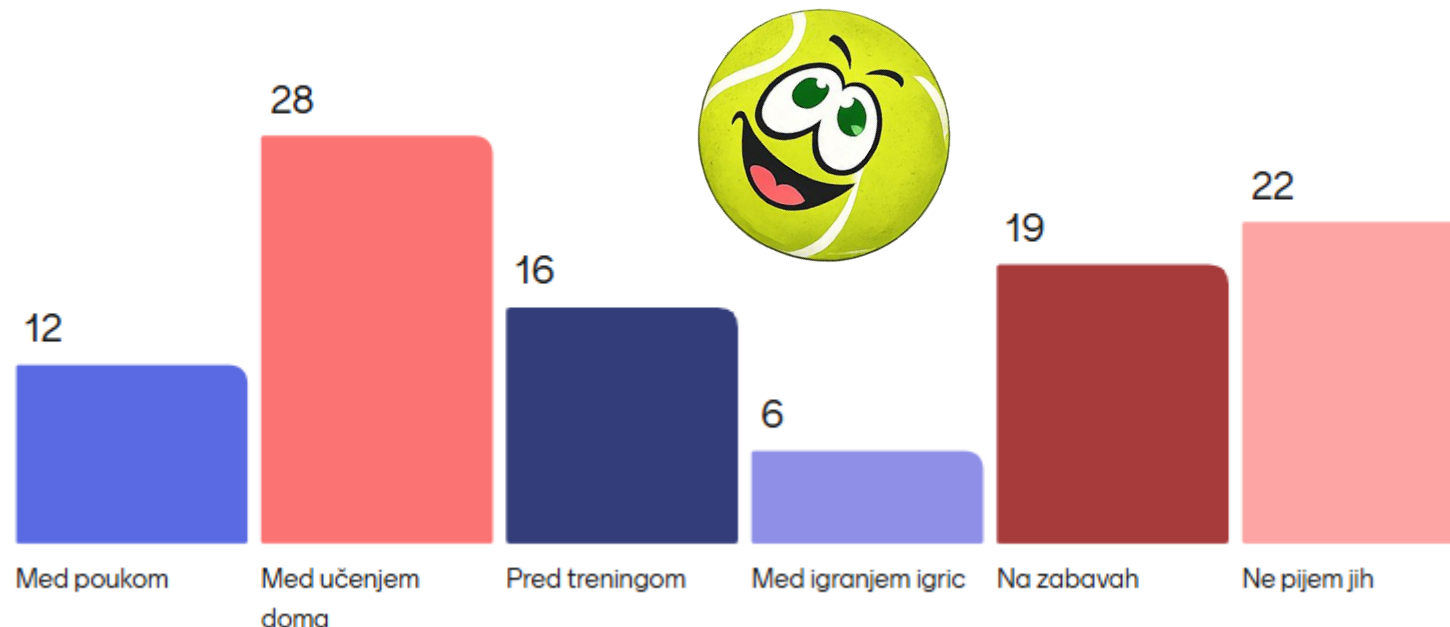


Najpogostejša razloga za pitje energijskih pijač sta učenje in utrujenost. To kaže, da mladi energijske pijače pogosto uporabljajo kot način spopadanja s šolskimi obremenitvami in pomanjkanjem energije.

Pomemben delež predstavlja tudi pitje zaradi okusa, kar kaže, da mladi energijskih pijač ne dojemajo le funkcionalno, ampak tudi kot običajno pijačo.

Posebej pomemben je podatek, da jih del mladih uporablja tudi pred športom, čeprav energijske pijače niso primerne za hidracijo med telesno aktivnostjo.

Kdaj najpogosteje piješ energijske pijače?

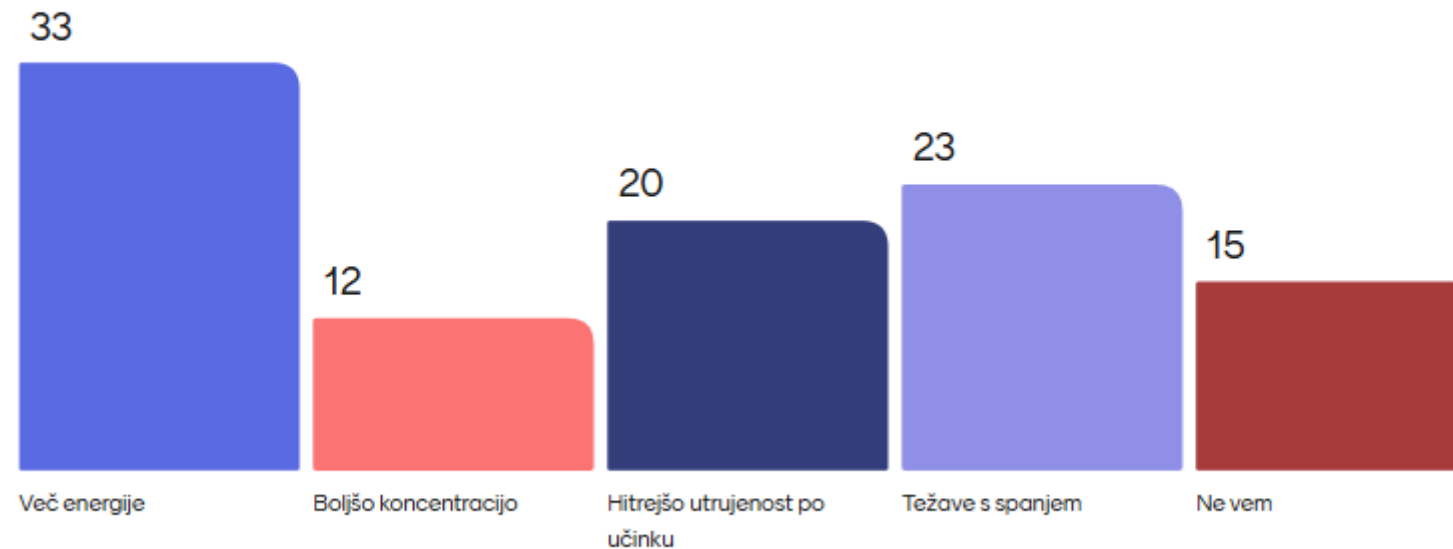


Največ dijakov energijske pijače pije med učenjem doma, kar dodatno potrjuje povezavo med šolskimi obremenitvami in uživanjem energijskih pijač.

Zaskrbljujoč je tudi podatek o pitju pred treningom, saj mladi energijske pijače očitno napačno povezujejo s športno zmogljivostjo.

Pitje med poukom kaže, da energijske pijače postajajo del vsakodnevnega šolskega okolja.

Kaj po tvojem mnenju energijske pijače povzročajo?

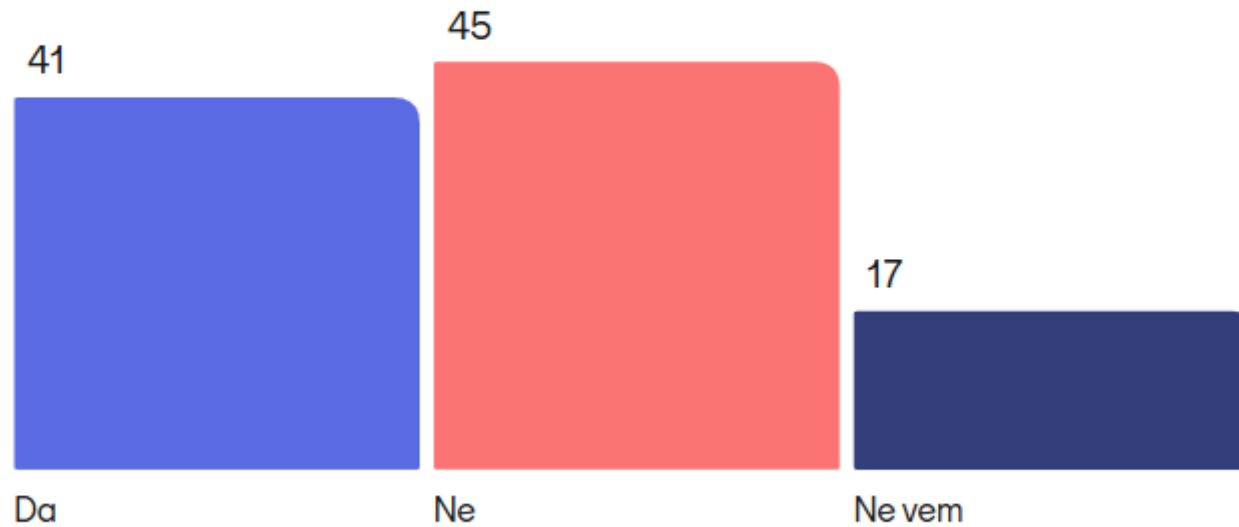


Velik del mladih energijske pijače še vedno povezuje predvsem z več energije. Hkrati pa pomemben delež že prepoznava negativne posledice, predvsem težave s spanjem in padec energije po učinku.

Rezultati kažejo, da med mladimi obstaja določeno zavedanje o tveganjih, vendar je še vedno prisotno precej napačnih predstav o dejanskih učinkih energijskih pijač.



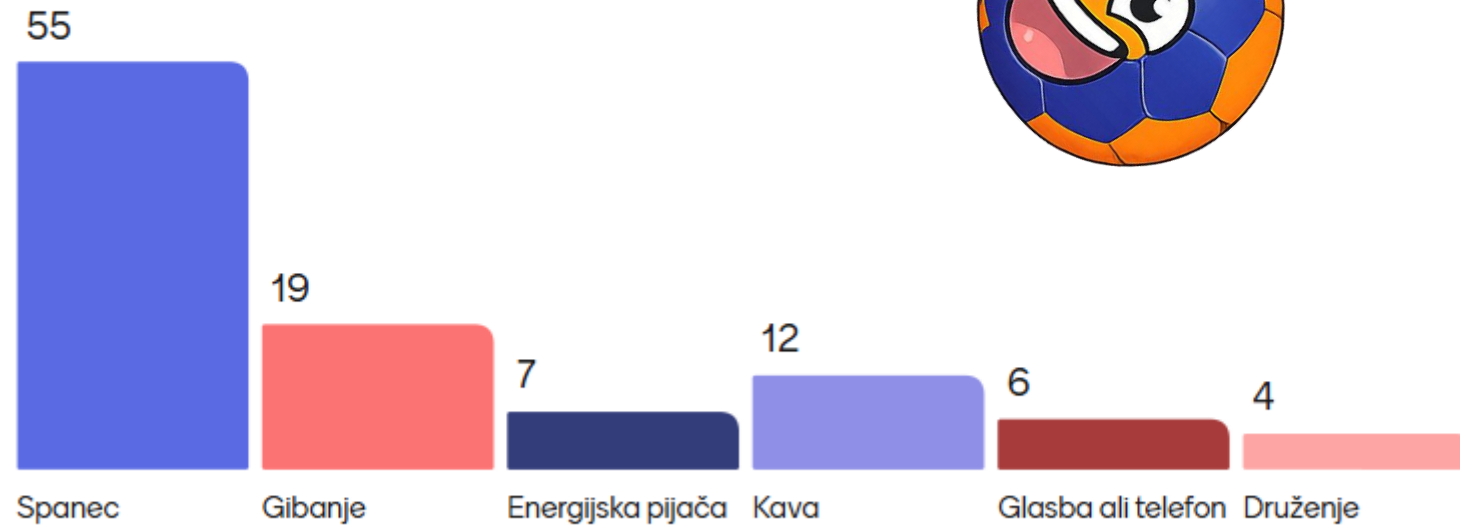
Ali meniš, da so energijske pijače primerne za šport?



Rezultati kažejo izrazito razdeljenost mnenj med mladimi. Skoraj enako število dijakov meni, da so energijske pijače primerne za šport, kot tistih, ki menijo nasprotno.

To potrjuje potrebo po dodatnem ozaveščanju, saj energijske pijače niso športni napitki in niso primerne za hidracijo med telesno aktivnostjo.

Kaj ti največkrat pomaga, ko si utrujen/a?



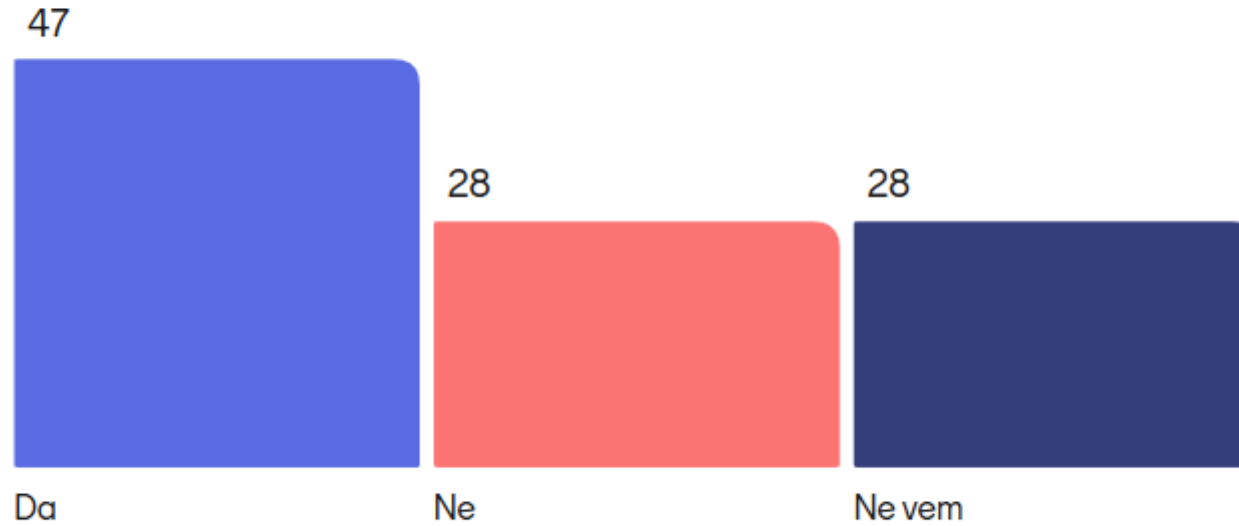
Q7

Pozitiven podatek ankete je, da večina mladih kot glavni vir energije prepoznava spanec. Tudi gibanje ima pomembno vlogo.

To pomeni, da imajo mladi kljub prisotnosti energijskih pijač še vedno dobro razumevanje osnovnih zdravih virov energije.

Ali bi zmanjšal/a pitje energijskih pijač, če bi bolje poznal/a njihove učinke?

Q8

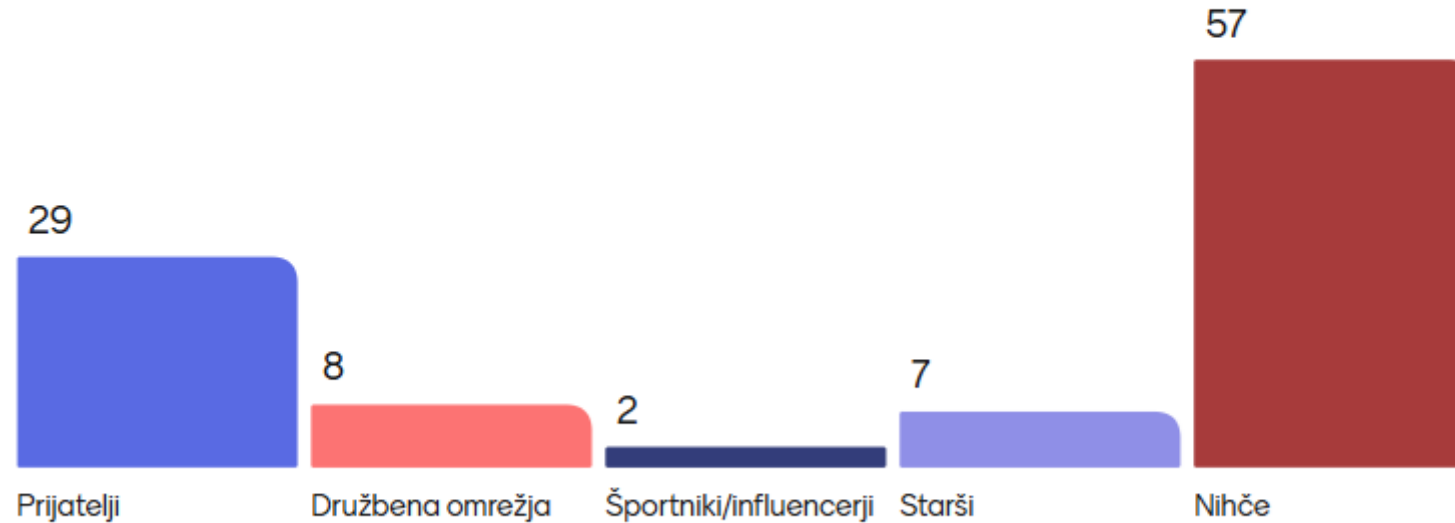


Skoraj polovica sodelujočih meni, da bi ob boljšem poznavanju učinkov zmanjšala pitje energijskih pijač.

To je eden ključnih rezultatov ankete, saj neposredno potrjuje pomen preventivnih in komunikacijskih aktivnosti med mladimi.



Kdo ima največ vpliva na tvoje navade glede energijskih pijač?



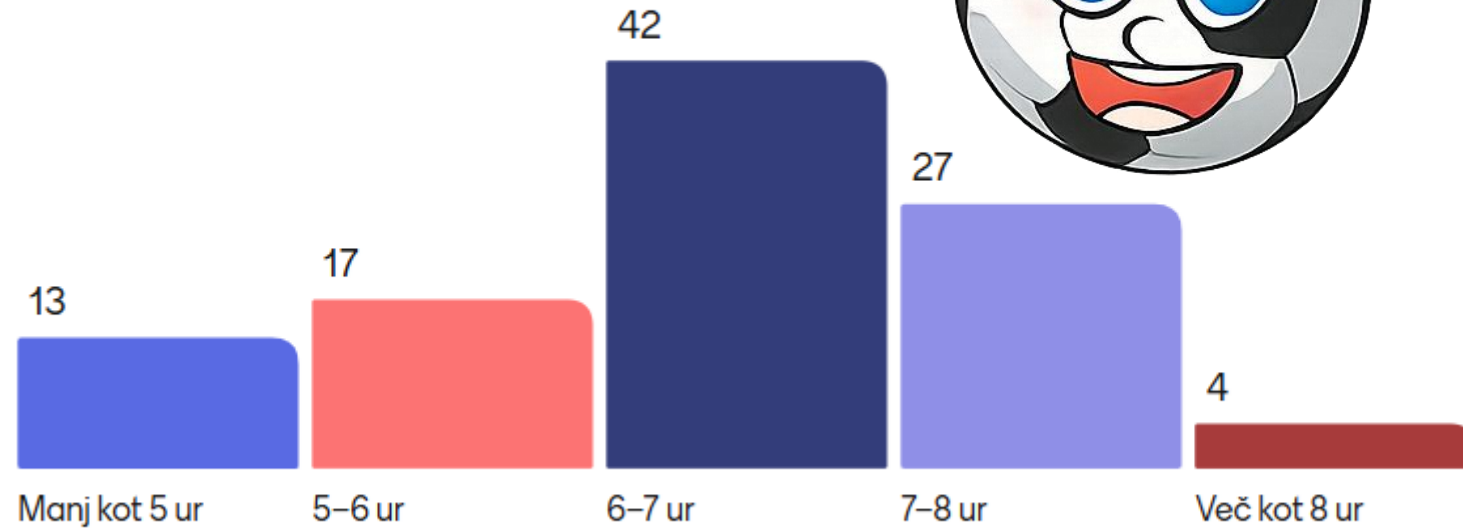
Večina dijakov meni, da nanje nihče nima vpliva, kar je pri mladostnikih pogosto povezano z občutkom samostojnega odločanja.

Med dejanskimi vplivi imajo največjo vlogo vrstniki, precej manj pa družbena omrežja ali influencerji.

Koliko ur na dan običajno spiš?



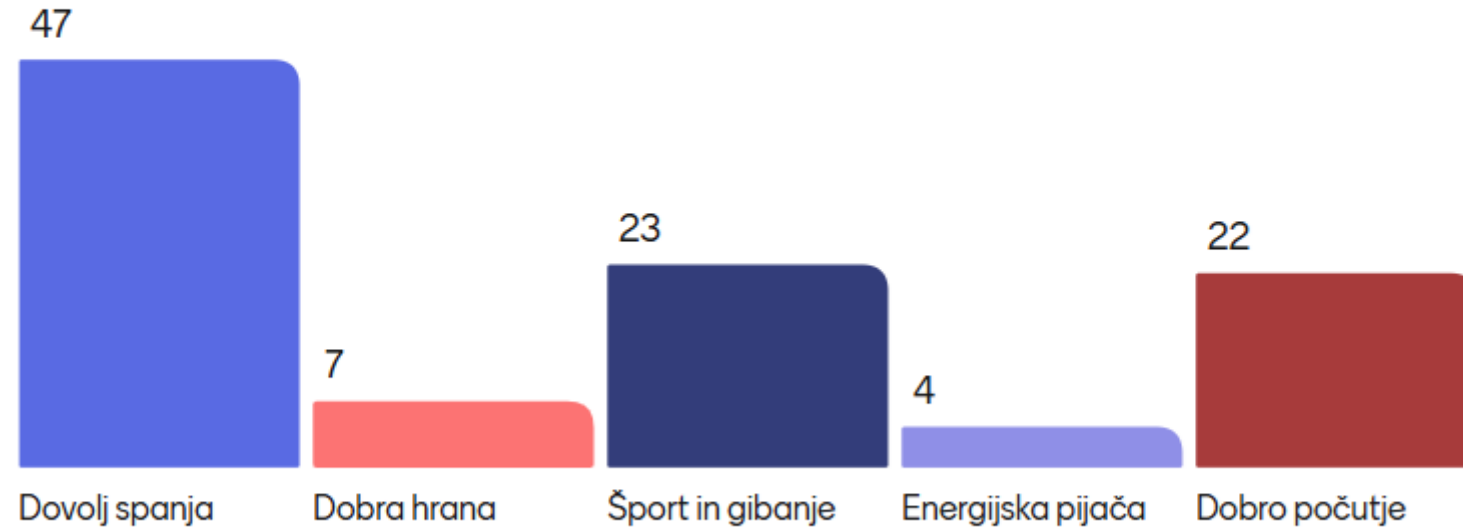
Q10



Velik delež mladih spi premalo. Večina dijakov spi med 6 in 7 ur, kar je pod priporočili za mladostnike.

To je pomembna ugotovitev, saj je prav pomanjkanje spanja eden ključnih razlogov za poseganje po energijskih pijačah.

Kaj zate pomeni "prava energija"?

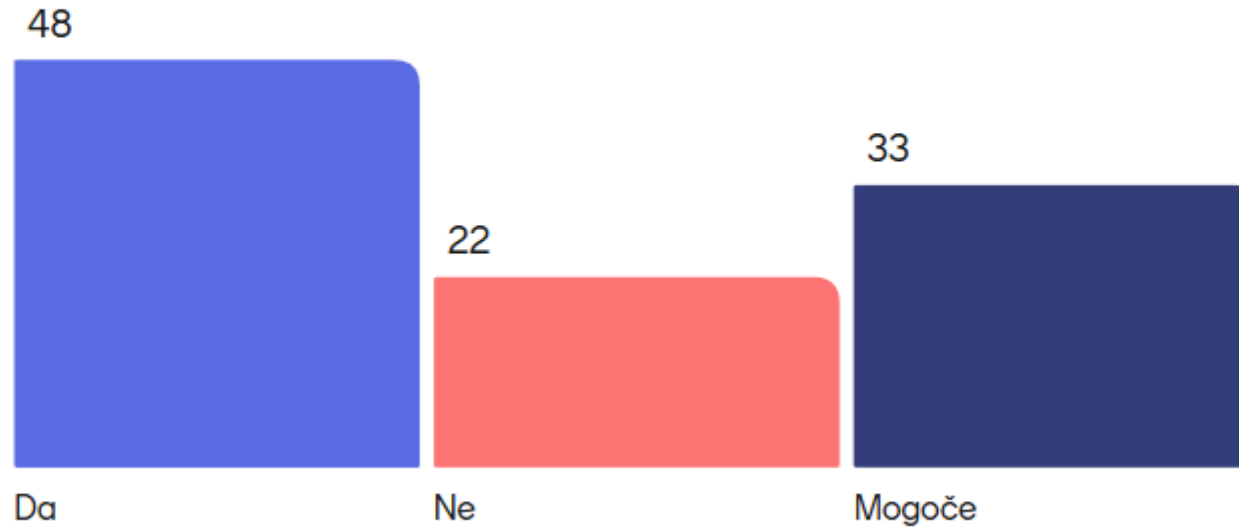


Rezultati kažejo, da večina mladih pravo energijo povezuje predvsem s spanjem, športom in dobrim počutjem.

Pomembno je, da le manjši delež kot pravo energijo dojema energijsko pijačo. To predstavlja dobro izhodišče za nadaljnje preventivne aktivnosti kampanje.

Bi želel/a izvedeti več o vplivu energijskih pijač na telo in športno zmogljivost?

Q12



Velika večina mladih izraža interes za dodatne informacije o energijskih pijačah.

Ta podatek potrjuje, da mladi tematiko prepoznavajo kot relevantno in da obstaja interes za dodatne vsebine, posebej v povezavi s športom, zmogljivostjo in zdravjem.

Skupna interpretacija rezultatov

Rezultati ankete potrjujejo:

- visoko prisotnost energijskih pijač med mladimi,
- povezavo med utrujenostjo, učenjem in uživanjem energijskih pijač,
- pomanjkanje spanja med dijaki,
- potrebo po dodatnem ozaveščanju,
- velik potencial komunikacijskih aktivnosti v šolskem in športnem okolju.

Posebej pomembno je, da mladi dobro sprejemajo pozitivna sporočila o spanju, gibanju in zdravem življenjskem slogu, kar predstavlja dobro osnovo za nadaljnje aktivnosti kampanje »Izberi svojo energijo«.