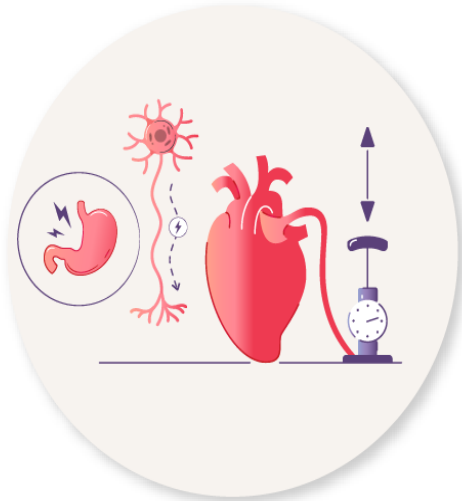




Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike

ENERGIJSKE PIJAČE NISO PRIMERNE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE



Vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema, mišic.



Povezane so s prekomerno telesno težo.

Povezane so z nastankom sladkorne bolezni tipa 2.



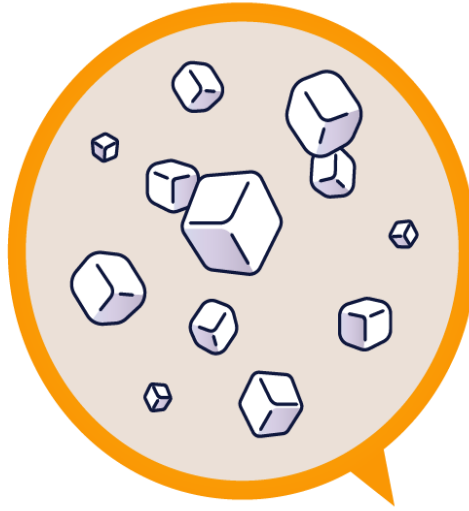
Povezane so s propadanjem zob.



Pomembno je vedeti, da energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače.



vsebujejo kofein in
ostale snovi za
poživitev



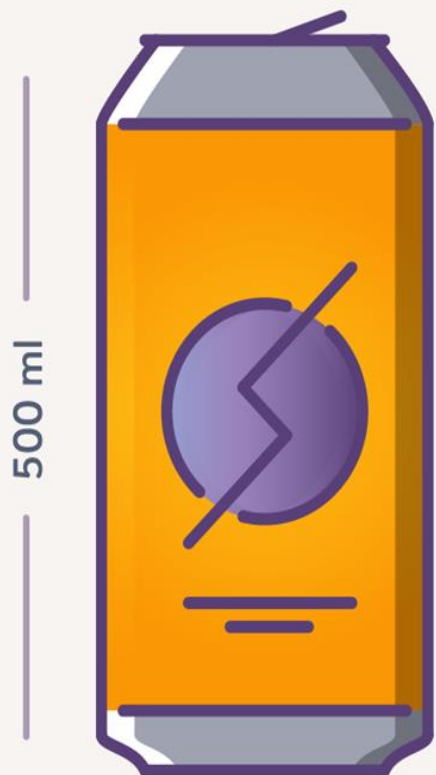
večji delež
sladkorja ali
sladila



barvila in
arome

Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike

Vnos sladkorja v telo z eno pločevinko energijske pijače



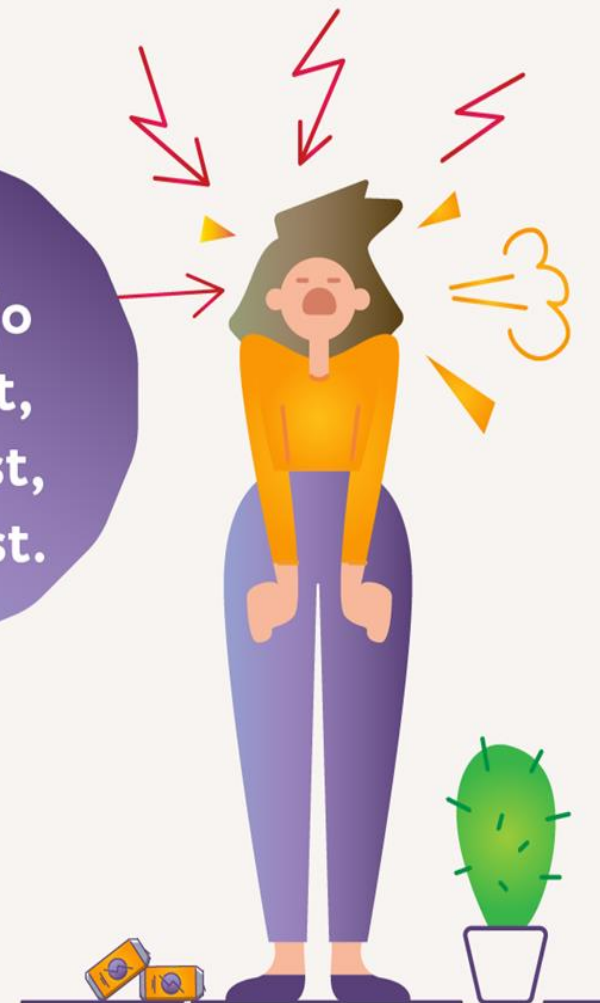
55 g

SLADKORJA



11 vrečk (5g)

Lahko povzročajo nemirnost, tesnobnost, nespečnost.



Čeprav so energijskim pijačam pogosto dodani vitamini, kar nas (potrošnike) napeljuje, da gre za zdrave pijače, primerne za šport, pitje energijskih pijač ob večjih telesnih naporih predstavlja tveganje.

Zaradi znojenja in diuretičnega učinka kofeina lahko v teh primerih pride do:

- hude dehidracije,
- lahko se sprožijo srčne aritmije,
- občutenja močnejšega in hitrejšega bitja srca,
- zapletov delovanja srčne mišice.

Pomembno je, da energijskih pijač ne zamenjujemo s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo.



Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike



ALI VESTE

Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželjeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih.



Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike

Viri infografike in besedila: <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>