

KAMPANIA INFORMACYJNA SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. ŚW. KAZIMIERZA W MSZANIE

Świadomy Rodzic – Bezpieczne Dziecko

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

Napój energetyzujący (napój energetyczny, potocznie: energetyk) pobudzający, przeważnie gazowany napój bezalkoholowy, z reguły zawierający kofeinę, taurynę i guaranę. Bywa mylony z napojami izotonicznymi, które mają inne działanie.

Kofeina zawarta w napojach energetyzujących silniej działa na organizm dziecka niż na organizm dorosłej osoby. Dla ucznia szkoły podstawowej jedna puszka takiego napoju jest równoznaczna z wypiciem **7 kaw!**

NAPOJE ENERGETYCZNE:

Naukowcy podkreślają, że **80 procent uczniów uzależnionych** dziś od narkotyków i dopalaczy **zaczynało od napojów energetycznych***

7 filiżanek kawy = 1 puszka napoju energetycznego

MOC NIEPOTRZEBNA DZIECIOM!

Pozwalać dziecku na picie napojów energetycznych, **narazasz je na niebezpieczeństwo!**

ENERGY DRINK? NIE DLA DZIECI!

ZACHOWAJ TRZEŹWY UMYŚL!

*źródło: „Gazeta Wyborcza”, 09.02.2011

Po spożyciu wystąpić mogą: bóle i zawroty głowy, mdłości, bezsenność, nerwowość i pobudzenie, drżenie rąk, bóle brzucha, kołatanie serca, nadciśnienie tętnicze, agresja, drgawki, odwodnienie, a nawet zatrucie z zaburzeniami świadomości.

Nadmiar "energetyków" szkodzi. Lepiej zastąpić cukier i syntetyczną kofeinę - wodą, świeżym sokiem z owoców lub spacerem – o wiele bardziej naturalnymi i trwalszymi źródłami energii. Ta prosta rada, uchroni Twoje dziecko od tzw. skutków ubocznych.

Uzależnienie od napojów energetycznych

Specjaliści od leczenia uzależnień ostrzegają, że problem zaczyna się **już od 2 puszek** energetyków dziennie. Najpierw pijesz dla smaku czy ugaszenia pragnienia, a w końcu z przymusu. Jeśli bez napoju energetycznego trudno skupić uwagę, sytuacja jest jasna — Twoje dziecko ma kłopot.



Kiedy zaczyna się uzależnienie od napojów energetycznych?

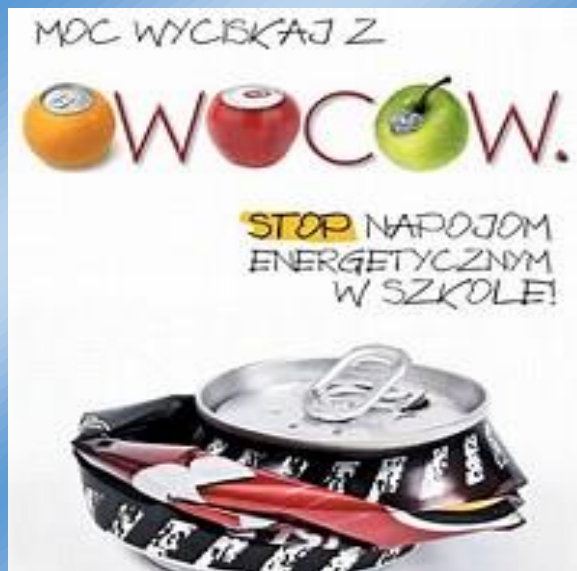
Objawy fizyczne:

- problemy z układem krążenia: nadciśnienie
- tętnicze, zaburzenia rytmu serca,
- nudności i wymioty,
- migreny,
- pogorszenie koncentracji i pamięci,
- problemy z koordynacją ruchową,
- problemy układu pokarmowego: biegunki, zaparcia.

Objawy psychiczne:

- spadek nastroju,
- bezsenność,
- niepokój,
- nadpobudliwość,
- depresja,
- spadek samooceny.

Energetyki są ulubionym napojem dzieci i młodzieży szkolnej. Obecnie w naszym kraju nie ma żadnych obostrzeń w temacie sprzedaży napojów energetyzujących.



W niektórych krajach już obowiązuje wiekowe ograniczenie sprzedaży napojów energetycznych np. w **Holandii** dziecko do 14 roku życia, a w **Wielkiej Brytanii** do 16 roku życia nie kupi napoju energetycznego.