

ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

Napoje energetyzujące zawierają w składzie:

- ✓ cukry
- ✓ kofeinę
- ✓ taurynę
- ✓ barwniki
- ✓ substancje konserwujące
- ✓ witaminy.

To produkty przeznaczone dla osób dorosłych.

Spożywane są w celu szybkiego dostarczenia energii organizmowi.

Dla zdrowia dzieci i młodzieży, ze względu na małą masę ciała, przyjmowane w dużych ilościach substancje pobudzające mogą być toksyczne!

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

**W składzie tzw. „energetyków”
znajdują się znaczne ilości cukru,
substancji pobudzających,
barwników, aromatów
i innych składników.**

Zawartość cukru w 250 ml:

- ✓ wody – 0 g
- ✓ napoju energetyzującego – średnio 25 g
to aż 5 łyżeczek!

**Bystrzaku pamiętaj
– energetyki to złe nawyki!**

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

Spożywanie nadmiaru cukru zawartego w napojach energetyzujących może być przyczyną:

- ✓ cukrzycy typu 2
- ✓ nadwagi i otyłości
- ✓ insulinooporności
- ✓ próchnicy zębów
- ✓ niekorzystnych zmian we florze bakteryjnej jelit
- ✓ stłuszczenia wątroby
- ✓ uszkodzenia nerek
- ✓ powstawania stanów zapalnych
- ✓ pogorszenia jakości snu.

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

Kofeina jest naturalnym składnikiem kawy, herbaty, kakao czy czekolady. Spożywana w niewielkich ilościach nie ma negatywnego wpływu na zdrowie. Natomiast większe dawki kofeiny, związane z nadmiernym spożyciem napojów energetyzujących, mogą powodować rozdrażnienie, bezsenność, zaburzenia koncentracji, lęki.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wskazuje bezpieczną dzienną dawkę spożycia kofeiny:

- ✓ dla osób dorosłych – max. 400 mg/dobę,
- ✓ dla dzieci – max. 3 mg/kg masy ciała/dobę.

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

Przybliżona zawartość **kofeiny**
w **100 ml** napoju:

- ✓ kawa do 40 mg
- ✓ herbata do 15 mg
- ✓ napój typu cola do 10 mg
- ✓ napój energetyzujący do 60 mg.

Kofeina wykazuje
działanie psychoaktywne.
Zwiększenie jej spożycia
negatywnie wpływa na zdrowie

dzieci i młodzieży!
Może powodować:
zmiany nastroju,
rozdrażnienie, niepokój,
wzrost ciśnienia tętniczego
krwi, zaburzenia snu.

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

Duża zawartość **kofeiny** w napojach energetyzujących negatywnie wpływa na wchłanianie wapnia w organizmach dzieci i młodzieży.

Może to powodować zaburzenia procesu tworzenia kości i prawidłowego wzrostu.

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

Kawa ≠ napój energetyzujący

Kawa jest produktem naturalnym i poza składnikami pobudzającymi zawiera cenne dla zdrowia związki bioaktywne: przeciwutleniacze, niacynę, lignany, potas, magnez. Dzięki nim kawa spożywana w umiarkowanych ilościach może mieć korzystny wpływ na organizm - zapobiega miażdżycy, udarom, zawałom serca, nowotworom złośliwym, cukrzycy typu 2.

Napoje energetyzujące w celu uatrakcyjnienia są dosładzane, barwione, aromatyzowane i dlatego ich nadmierne spożycie przez dzieci i młodzież może powodować rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji, bezsenność, lęki.

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

**Napoje energetyzujące
nie są dobrym źródłem
nawodnienia!**

**Optymalny poziom
płynów w organizmie
zapewnia spożycie wody.**

**Dzieciom i młodzieży zaleca się
spożycie wody w ilości*:**

- ✓ **7-9 lat** **1750 ml/dobę**
- ✓ **10-12 lat** **1900-2100 ml/dobę**
- ✓ **13-15 lat** **1950-2350 ml/dobę**
- ✓ **16-18 lat** **2000-2500 ml/dobę.**

***Woda z napojów i produktów
spożywczych.**

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

**Tzw. „energetyki”
nie są alternatywą
dla innych napojów!**

**Prawidłowy poziom
nawodnienia organizmu
przede wszystkim powinien
być utrzymywany przez
spożywanie wody,
a także różnych rodzajów
herbat (w tym owocowych,
ziołowych, zielonych), mleka
(lub jego zamienników),
przetworów mlecznych
oraz soków owocowych.**

Wybieraj mądrze!

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

ENERGETYKI TO NIE IZOTONIKI

IZOTONIKI

Napoje o działaniu nawadniającym, składające się głównie z wody oraz elektrolitów i węglowodanów. Szybko wyrównują ilość wody i składników mineralnych w organizmie, przede wszystkim przy dużym wysiłku fizycznym.

ENERGETYKI

Napoje o działaniu pobudzającym na bazie wody, ze sporą zawartością cukru, kofeiny oraz tauryny. Przeznaczone dla osób dorosłych - szybko dostarczają energii organizmowi, jednak nadmiernie spożywane stanowią zagrożenie dla zdrowia.

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

**Spożycie
tzw. „energetyków”
niesie duże ryzyko
dla zdrowia
dzieci i młodzieży.**

Wyjątkowo narażeni są chorzy na:

- ✓ **cukrzycę**
- ✓ **choroby sercowo-naczyniowe**
- ✓ **choroby nerek**
- ✓ **nadczynność tarczycy**
- ✓ **osoby z problemami emocjonalnymi.**

**Nie zatapiaj zdrowia
w napojach
energetyzujących!**

Pfanddose



ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

Spożywanie napojów energetyzujących może być powodem wielu **negatywnych skutków zdrowotnych:**

- ✓ zbyt wysokiego poziomu glukozy
- ✓ obniżenia odporności
- ✓ nadwagi i otyłości
- ✓ próchnicy zębów
- ✓ podwyższonego ciśnienia krwi
- ✓ bezsenności
- ✓ nadpobudliwości
- ✓ braku koncentracji
- ✓ migreny i bólu głowy
- ✓ stresu
- ✓ depresji.

Pamiętaj - uczeń energetyka nie tyka!

Pfanddose

