



ENERGIJSKE PIJAČE? NE, HVALA.

Področje: zdravstvo



Slika 1: Energijske pijače

Avtorica:

Vanessa SANDE, 7. b

Mentorica:

Marjana ROJC, prof. slov. in nem.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje 2024

OŠ Vojnik

ENERGIJSKE PIJAČE? NE, HVALA.

Raziskovalna naloga

Področje: zdravstvo

Avtorica:

Vanessa SANDE, 7. b

Mentorica:

Marjana ROJC, prof. slov. in nem.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje 2024

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE.....	3
SEZNAM GRAFOV.....	4
SEZNAM SLIK.....	4
ZAHVALA.....	5
POVZETEK.....	6
SUMMARY.....	6
1 UVOD.....	7
1.1 Uvod v temo.....	7
1.2 Pomembnost razumevanja učinkov energijskih pijač in vpliva na zdravje le-teh.....	8
1.3 Namen raziskave in pregled obravnavanih tem.....	8
2 ZGODOVINA IN RAZVOJ ENERGIJSKIH PIJAČ.....	8
2.1 Kaj je energijska pijača?.....	8
2.2 Razvoj energijskih pijač skozi zgodovino.....	8
3 SESTAVA, VLOGA IN UČINEK, RAZLIKE TER DOSTOPNOST ENERGIJSKIH PIJAČ.....	9
3.1 Glavne sestavine energijskih pijač.....	9
3.2 Vloga sestavin energijskih pijač in njen učinek na telo.....	9
3.3 Razlike v sestavi med različnimi blagovnimi znamkami energijskih pijač.....	10
3.4 Dostopnost energijskih pijač.....	11
4 UČINKI ENERGIJSKIH PIJAČ NA TELO IN DUHA.....	12
4.1 Fiziološki učinki kofeina in drugih sestavin na organizem.....	14
4.2 Učinek energijskih pijač na budnost, spomin in odzivnost.....	14
5 UPORABA ENERGIJSKIH PIJAČ V RAZLIČNIH SKUPINAH LJUDI.....	15
5.1 Poraba med mladostniki in študenti.....	15
5.2 Vpliv oglaševanja in trženja na uporabo.....	15
6 UKREPI ZA ZMANJŠANJE UŽIVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADOSTNIKI.....	16
7 EMPIRIČNI DEL.....	16
7.1 Rezultati ankete.....	16
7.2 Raziskovalno vprašanje in potrjevanje hipotez.....	31
8 SKLEP.....	32
8.1 Povzetek glavnih ugotovitev raziskave.....	32
8.2 Pomembnost ozaveščanja mladostnikov glede uporabe ustreznih pijač.....	33
9 ZAKLJUČEK.....	33
10 VIRI IN LITERATURA.....	35

11 PRILOGA.....	36
-----------------	----

SEZNAM GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev	17
Graf 3: Uživanje energijskih pijač	18
Graf 5: Starost, pri kateri si prvič poizkusil energijsko pijačo.....	19
Graf 6: Katero vrsto energijske pijače uživaš?	20
Graf 7: Kje si izvedel za energijske pijače?.....	21
Graf 8: Ali misliš, da so energijske pijače zdravju škodljive?	22
Graf 9: Ali bi z uživanjem prenehal, če bi vedel, da so energijske pijače škodljive?	22
Graf 10: Prenehanje pitja energijskih pijač	23
Graf 11: Ali starši vedo, da uživaš energijske pijače?.....	24
Graf 12: Ali ti starši dovolijo piti energijske pijače?	25
Graf 13: Kje kupuješ energijske pijače?	26
Graf 14: Zakaj piješ energijske pijače?.....	27
Graf 15: Ali poznaš sestavo energijskih pijač?	28
Graf 16: Ali ti energijske pijače dajo energijo?	29
Graf 17: Ali se ukvarjaš s športom/dejavnostjo?	29
Graf 18: Kaj je razlog, da posegaš po energijskih pijačah?	30

SEZNAM SLIK

Slika 1: Energijske pijače. Vir: lastni, fotografija v trgovini.

ZAHVALA

Za raziskovalno nalogo gre posebna zahvala mentorici Marjani Rojc, prof., ki mi je pri raziskovalni nalogi pomagala s svojimi nasveti, tako da sem lahko uspešno naredila nalogo. Še enkrat se ji zahvaljujem za vso pomoč in podporo pri delu ter za jezikovni pregled naloge.

Zahvala gre tudi učencem 6., 7., 8. in 9. razredov OŠ Vojnik, ki so mi pomagali z reševanjem vprašalnika, s katerim sem prišla do natančnih rezultatov.

POVZETEK

V zadnjem času smo priča porastu mladostniškega uživanja takšnih in drugačnih substanc in ena izmed njih so tudi energijske pijače. Pa mladi v resnici potrebujemo tovrstna poživila? V raziskovalni nalogi bom predstavila različne vrste teh pijač in njihove učinke ter morebitne posledice na zdravje mladostnikov. Preučila bom tudi načine reklamiranja in nagovarjanja mladostnikov k uporabi teh pijač. V empiričnem delu se bom osredotočila na uživanje energijskih pijač med najstniki naše šole. V raziskavo bom zajela učence od 6. do 9. razreda OŠ Vojnik. Zanimalo me bo tudi, katere so tiste stvari, ki tovrstne pijače naredijo bolj mamljive in koliko so o zlorabi oz. uživanju le-teh seznanjeni starši najstnikov.

Ključne besede: energijske pijače, učinki, zdravje, škodljivost.

SUMMARY

Recently, we have seen an increase in youth consumption of many different substances, and one of them are energy drinks. Do young people really need this kind of energy boosters? In the research paper, I will present the different types of energy drinks, their effects and possible consequences on the health of the adolescents. I will also look at ways of advertising and encouraging adolescents to use these drinks. In the empirical part, I will focus on the consumption of energy drinks among teenagers in our school. I will study students from the 6th to 9th grade. I would also like to know what factors make these drinks more tempting and how much the parents of teenagers are aware of the abuse or consumption of these drinks.

Keywords: energy drinks, effects, health, harmfulness.

1 UVOD

1.1 Uvod v temo

Energijske pijače so postale nepogrešljiv del sodobnega življenjskega sloga zlasti med mladimi in tistimi, ki živijo hitro in naporno življenje. Kljub njihovi priljubljenosti pa se vse pogosteje pojavljajo zaskrbljujoči podatki o njihovi škodljivosti za zdravje.

Energijske pijače, čeprav privlačne zaradi svojega poživljajočega učinka, prinašajo številne zdravstvene izzive. Pretirano uživanje kofeina, visok vnos sladkorja in kombinacija z alkoholom lahko negativno vplivajo na splošno zdravje in dobro počutje posameznika. Zato je pomembno, da se ljudje zavedamo potencialnih nevarnosti in sprejemamo odgovorne odločitve glede uživanja energijskih pijač. Priporočljivo je, da se posvetujemo z zdravnikom, če imamo kakršne koli zdravstvene težave ali dvome o varnosti uživanja teh pijač.

Še posebej se uživanje energetskih pijač ne priporoča otrokom, kajti otroci so še v razvoju in njihov organizem ni tako sposoben obvladovati teh stimulansov kot organizem odraslih. Prekomerno uživanje kofeina pri otrocih lahko povzroči različne težave, vključno z nespečnostjo, povečanim srčnim utripom, tesnobo in težavami s koncentracijo. Poleg tega visoke ravni sladkorja v energijskih pijačah lahko prispevajo k tveganju za debelost, sladkorno bolezen in druge zdravstvene težave.

Otroci naj bi raje dobivali energijo iz zdravih virov, kot so sadje, zelenjava, celovite žitarice in beljakovine. Če imajo otroci težave s koncentracijo ali utrujenostjo, je bolje poiskati rešitve, ki temeljijo na zdravem življenjskem slogu, kot so dovolj spanja, uravnotežena prehrana in redna telesna dejavnost (<https://taraja.si/nevarnosti-energijskih-pijac/>, dostop 30. 12. 2023).

Raziskovalno vprašanje, ki me bo vodilo pri raziskavi, je sledeče:

Kateri dejavniki vplivajo na namen uporabe energijskih pijač osnovnošolcev v njihovem vsakdanjem življenju?

V svoji raziskovalni nalogi bom poskušala potrditi oz. ovreči naslednje hipoteze:

- H1: Mladostniki enkrat mesečno uživajo energijske pijače.
- H2: Starši mladostnikom od 11. do 15. leta starosti ne dovolijo piti energijskih pijač.
- H3: Energijske pijače mladostnikom od 11. do 15. leta starosti dajo energijo.
- H4: Mladostniki od 11. do 15. leta starosti se zavedajo, da so energijske pijače zdravju škodljive.
- H5: Mladostniki od 11. do 15. leta starosti so za energijske pijače izvedeli v trgovini.

1.2 Pomembnost razumevanja učinkov energijskih pijač in vpliva na zdravje le-teh

Energijske pijače so v zadnjih letih postale trend, zato se moramo zavedati njihovih negativnih učinkov na zdravje. Razumevanje njihovih negativnih učinkov nam omogoča, da jih odgovorno uporabljamo, kar nas varuje pred morebitnimi negativnimi posledicami za zdravje.

1.3 Namen raziskave in pregled obravnavanih tem

Namen tega dela je prikazati spoznanja glede uporabe energijskih pijač ter izpostaviti njihov učinek in vpliv na posameznika ter družbo. S tem želim bralcem omogočiti vpogled v perečo tematiko ter jim ponuditi informacije za lažje razumevanje in odločanje v zvezi z uporabo energijskih pijač.

2 ZGODOVINA IN RAZVOJ ENERGIJSKIH PIJAČ

2.1 Kaj je energijska pijača?

Gre za skupino brezalkoholnih pijač s sestavinami, ki imajo vpliv na naš centralni živčni sistem. Energijske pijače so umetno pripravljene in ne koristijo našemu zdravju, temveč mu lahko ob večje zaužitih količinah celo škodijo (<http://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/energijske-pijace/>, dostop 17. 12. 2023).

2.2 Razvoj energijskih pijač skozi zgodovino

Sodobna energijska pijača se je rodila na Japonskem po drugi svetovni vojni. Leta 1962 je podjetje Taisho proizvedlo *Lipovitan D*, zeliščni "energijski tonik". Tonik je bil prvotno namenjen voznikom tovornjakov in tovarniškim delavcem, ki so morali ostati budni v dolgih izmenah. Promovirali so ga kot pijačo za krepitev telesnih in duševnih funkcij. Glavna sestavina pijače je bila taurin.

Krating Daeng je bil predstavljen na japonskem trgu leta 1976 kot energijska pijača s kofeinom, taurinom in vitamini B kot glavnimi sestavinami. *Krating Daeng* in podobne pijače, ki so bile izjemno priljubljene med japonskimi direktorji v osemdesetih letih, so se uveljavile na azijskem trgu hrane.

Energijske pijače so dobile velik mednarodni preboj, ko je avstrijski poslovnež Dietrich Mateschiz obiskal Bangkok in 'odkril' te poživljajoče tonike. Bil je preprosto presenečen nad učinki tonikov in leta 1984 je sodeloval s proizvajalci *Krating Daenga*, da bi blagovno znamko pripeljal do svetovnega občinstva. *Krating Daeng* se je preimenoval v *Red Bull* in osvojil Evropo. Zaradi kombinacije kofeina, taurina in karbonizacije je *Red Bull* čez noč postal senzacija.

Leta 1997 je Mateschiz svojega otroka predstavil Združenim državam Amerike in tako se je rodil trg energijskih pijač, kot ga poznamo danes (<https://gobigenergy.com/blogs/further/the-history-of-energy-drinks>, dostop 4. 1. 2024).

3 SESTAVA, VLOGA IN UČINEK, RAZLIKE TER DOSTOPNOST ENERGIJSKIH PIJAČ

3.1 Glavne sestavine energijskih pijač

Glavne sestavine energijskih pijač so: kofein, taurin, glukoronolakton, L-karnitin, ginseng, gvarana, vitamin A, B-vitaminski, melatonin, teobromin in matein ...

Kofein je ključna in najpomembnejša sestavina energijskih pijač. Je grenka snov, prisotna v različnih rastlinah (<https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/energijske-pijace>, dostop 17. 12. 2023,

<https://www.zps.si/aktualne-vsebine/trzni-pregledi/trzni-pregled-energijskih-pijac-nam-res-dajo-krila-207>, dostop 17. 12. 2023).

Taurin je aminokislina, ki nastaja v mišičnih tkivih (<https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/energijske-pijace>, dostop 17. 12. 2023).

Glukoronolakton je spojina, ki je naravno prisotna v človeškem organizmu in nastane pri presnovi glukoze v jetrih (<https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/energijske-pijace>, dostop 17. 12. 2023).

L-karnitin je sestavina celic človeškega telesa, ki spodbuja hitro oksidacijo maščobnih kislin (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Ginseng je izvleček rastline (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Gvarana je analog kofeina, ki se pridobiva iz semen amazonovega liana. Gvarana in kava imata podobne lastnosti, vendar je učinkovitost gvarane večja (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Vitaminski B-kompleks so vitamini skupine B (B3, B5, B6 in B12) (<https://www.zps.si/aktualne-vsebine/trzni-pregledi/trzni-pregled-energijskih-pijac-nam-res-dajo-krila-207>, dostop 17. 12. 2023).

Melatonin je hormon, ki ga vsebuje človeško telo in nastane v temi, torej med spanjem, v možganih (<https://www.lekarnar.com/clanki/melatonin-hormon-ki-uravnava-nas-bioritem>, dostop 17. 12. 2023).

Matein je sestavina, pridobljena iz južnoameriškega zelenega čaja (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Teobromin je snov, sproščena iz kakavovih zrn, s kemično sestavo, podobno kofeinu (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

3.2 Vloga sestavin energijskih pijač in njen učinek na telo

Kofein deluje kot stimulans centralnega živčnega sistema. Njegova uporaba vpliva na povečano pozornost in budnost ter izboljša reakcijskih čas. Zmanjšuje zaspanost, pospešuje srčni utrip, poveča krvni tlak, aktivira možgansko aktivnost, vendar le v določenem odmerku. To se sicer odraža v večji telesni in umski aktivnosti, vendar ne omogoča tudi precizne

koordinacije in sposobnosti natančnega umskega dela. Neugodne posledice uživanja kofeina so izčrpavanje živčnega sistema, motnje spanja, težave s kardiovaskularnim sistemom (<https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/energijske-pijace>, dostop 17. 12. 2023, <https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Tavrin v organizmu aktivno nastopa v več fizioloških procesih v centralnem živčnem sistemu, njegova glavna vloga pa je regulacija natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in v ledvicah. S svojo normalno količino izboljša delovanje srca. Po mnenju zdravnikov prekomerna količina ne vpliva na občutek živahnosti (<https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/energijske-pijace>, dostop 17. 12. 2023).

Glukuronolakton je skladno s študijami celo v visokih odmerkih relativno varen za telo. Sestavina zmanjša tveganje za poškodbo mišic in zmanjša intenzivnost s tem povezane bolečine (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

L-karnitin je snov, ki pospešuje metabolične procese in zmanjšuje utrujenost mišic (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Ginseng povečuje vzdržljivost, izboljša spomin, dviguje razpoloženje, spodbuja aktivnost človeka ... Kot dodatek čaja krepi imunost, vendar pa njegova uporaba kot sestavina za energijo in duševno aktivnost ni ugotovljena (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Gvarana ima podobne lastnosti kot kava, vendar je njena učinkovitost večja. Mnogi proizvajalci združujejo obe snovi, da povečajo moč (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Vitamini B-kompleks so potrebni za normalno delovanje živčnega sistema, zlasti možganov. Kljub temu so nepotrebne snovi naravno odstranjene iz telesa, ne da bi to negativno vplivale, njihova prisotnost v energijskih napitkih pa je prav tako neupravičena kot prisotnost tavrina (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Melatonin je odgovoren za vsakdanji ritem življenja (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Matein je izvleček, ki pomaga zmanjšati lakoto in pomaga zmanjšati telesno težo (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

Teobromin povzroča krvavitev srčne mišice in povečuje izločanje urina (<https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023).

3.3 Razlike v sestavi med različnimi blagovnimi znamkami energijskih pijač

Večina energijskih pijač vsebuje le kofein, ki je sintetično pridobljen, in veliko sladkorja.

Nekatere pijače vsebujejo še sintetično pridobljeni tavrini. Za zdaj ni dokazano, da bi na ljudi učinkoval stimulatивно. Poskusi na raznih živalih pa so dali nepričakovane in nasprotujoče si rezultate (npr. bizarno obnašanje in samopoškodbe pri podganah).

Energijske pijače vsebujejo tudi velik odmerek vitaminov iz skupine B, ki lahko povzročajo bitje srca ter tresavico rok in nog.

L-karnitin je snov, ki omogoča hitro izgorevanje maščobe v celicah, pospešuje metabolizem in zmanjšuje ohlapnost mišic. Zato za energijske pijače, ki ga vsebujejo, trdijo, da pripomorejo k hujšanju. Z drobnimi črkami pa na istih izdelkih piše, da niso za ljudi s čezmerno težo, ker imajo ti že težave s povišanim krvnim tlakom.

Umetne arome so prav tako sestavni del večine modernih energijskih pijač. Nekatere izmed uporabljenih najdemo tudi na seznamu snovi, za katere sumijo, da povzročajo hiperaktivnost.

V zadnjem času so tudi proizvajalci zdrave hrane začeli razvijati svoje različice energijskih pijač, katerih osnova so naravni rastlinski izvlečki. Kljub temu da beseda *naravno* zveni mamljivo, niso vse naravne formule avtomatično zdrave.

Strokovnjaki najbolj opozarjajo na pijače, ki vsebujejo snovi, identične drogi efedri, ki jo je FDA (Uprava za hrano in zdravila) prepovedala leta 2003. Pridobivajo jih iz gvarane in nekaterih drugih rastlin.

Izdelki iz gvarane in ginsenga imajo to lastnost, da odvajajo mlečno kislino iz mišic in tako zmanjšujejo mišične bolečine po večjih obremenitvah, varujejo pred arteriosklerozo in učinkujejo očiščevalno na jetra.

Izvečki zelenega čaja so sicer po sestavi tudi kofein (oziroma njegova različica tein), vendar v telesu učinkujejo drugače kot kofein iz kave ali tein iz črnega čaja. Ne ovirajo resorpcije kalcija in železa ter telesa ne zakisajo.

V naravnih energijskih pijačah najdemo tudi izvlečke ameriške rastline mate, ki učinkuje podobno kot zeleni čaj, ob tem pa vsebuje precejšnje doze melatonina.

Izboljšanje koncentracije v naravnih pijačah dosežejo z naravnim vitaminom C, izvlečki žajblja, rožmarina in drugimi zelišči, ki krepčajo.

Največja razlika med sintetičnimi energijskimi pijačami in kakovostnimi naravnimi je v tem, da ene telo močno zakisajo, druge pa so nevtralneješe (<http://namarie.divine.si/energijske-pijace/>, dostop 4. 1. 2024).

3.4 Dostopnost energijskih pijač

Če je prodaja alkoholnih in tobačnih izdelkov regulirana s starostno omejitvijo, teh omejitev pri energijskih pijačah za zdaj skorajda ni, in sicer kljub dokazanim potencialnim negativnim učinkom. Le redke države članice EU so se do sedaj odločile za omejitvene ukrepe.

Litva in Latvija sta na tem področju pionirki, saj sta prvi prepovedali oglaševanje in prodajo energijskih pijač osebam, mlajšim od 18 let, in sicer že leta 2014 oz. 2016. V Veliki Britaniji je vlada napovedala prepoved že leta 2019, vendar ta do danes uradno še ni začela veljati, so se pa za prostovoljno prepoved prodaje mlajšim od 16 let odločili nekateri večji trgovci. Tudi na Švedskem in Norveškem se o tem že pogovarjajo v parlamentu.

Po tragediji leta 2021, ko naj bi po večji količini zaužite energijske pijače umrl 13-letnik, o prepovedi ponovno razmišljajo na Hrvaškem. Tudi v španskih medijih je mogoče zaslediti tovrstne razprave, potem ko je španska agencija za varnost hrane leta 2021 izdala novo poročilo o varnosti uživanja energijskih pijač, v katerem predlaga bolj natančno označevanje izdelkov ter omejitve oglaševanja teh pijač otrokom in mladostnikom.

Rezultati kažejo, da lahko rezultate prinesejo tudi dodatne obdavčitve. Na Madžarskem so npr. leta 2011 uvedli 4 cente davka na določene kategorije pakiranih živil in pijač z veliko vsebnostjo sladkorja in soli, vključno z energijskimi pijačami. Med letoma 2012 in 2014 so največji padec uživanja zabeležili prav pri zadnjih, in sicer se je delež odraslih, ki uživajo energijske pijače, zmanjšal za 28 %.

Zakonska omejitev prodaje je skrajni ukrep, ki bi otrokom in mladostnikom preprečil nakup teh pijač. S tem bi naredili pomemben korak naprej, a sama prepoved ne bo dovolj, če bodo te pijače še vedno brez omejitev dostopne tej ranljivi ciljni skupini v zavetju doma (<https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace-2022-07-07>, dostop 7. 1. 2024).

In kako je s prodajo energijskih pijač v Sloveniji? Nedavno tega je močno odmevala kampanja in opozarjanje na posledice uživanja energijske pijače *Prime*, pri čemer so trgovci s polic kmalu umaknili tiste variante pijače, ki so vsebovale kofein. Uradne prepovedi prodaje mladostnikom oz. otrokom nisem zasledila, čeprav je bilo kar nekaj predlogov.

4 UČINKI ENERGIJSKIH PIJAČ NA TELO IN DUHA

Ko sem raziskovala, kateri so učinki uživanja energijskih pijač, sem prišla do naslednjih izsledkov. Morda bi te učinke lahko poimenovali tudi posledice prekomernega uživanja energijskih pijač. To so naslednji.

Srčni zastoj

Čeprav lahko kalkulator kofeina pokaže, koliko energetskih pijač naenkrat bi bilo smrtonosno zaužiti, ta formula ne velja za vse, saj smo si ljudje zelo različni. Nekateri lažje prenašajo kofein ali druge substance, drugi težje. Tisti, ki že trpijo za boleznimi srca in ožilja, lahko po nekaj pijačah ali pri pogostem uživanju doživijo srčni zastoj. Poleg tega je nova raziskava pokazala, da energijske pijače povzročajo močnejše srčne kontrakcije, ki bi lahko bile škodljive za nekatere ljudi z določenimi srčnimi boleznimi.

Glavoboli in migrene

Preveč energijskih napitkov povzroča močne glavobole, ki so posledica simptoma odtegnitve od kofeina.

Povečana anksioznost

Nekateri so med uživanjem kofeinskih, torej tudi energijskih, pijač nagnjeni k občutku večje tesnobe. Raziskave kažejo, da večji odmerki kofeina lahko sprožijo napade panike.

Diabetes tipa 2

Večina energijskih pijač vsebuje visoko koncentracijo sladkorja, s čimer se obrabijo celice trebušne slinavke, ki proizvajajo inzulin, kar vodi do sladkorne bolezni.

Interakcija z zdravili

Nekatere sestavine energijskih pijač lahko negativno delujejo v kombinaciji z zdravili na recept, zlasti s tistimi za depresijo.

Odvisnost

Ljudje lahko postanemo zasvojeni s kofeinom in energijskimi pijačami. To lahko usodno vpliva na našo zmožnost delovanja, v kolikor energijske pijače nimamo pri roki. Posamezniki, ki so od energijskih pijač odvisni, morajo dnevno spiti več odmerkov, da sploh lahko normalno funkcionirajo.

Zmanjšan občutek za tveganje

V reviji *The Journal of American College Health* je bila objavljena študija, ki je pokazala, da najstniki več tvegajo, kadar uživajo energijske pijače. To lahko povzroči razne poškodbe in nesreče.

Tresavica in nervoza

Preveč kofeina v energijskih pijačah povzroči, da se nekateri tresejo in so prekomerno zaskrbljeni. To jih ovira pri opravljanju potrebnih nalog ali povzroči čustvene težave. Kot sem že omenila, študije dokazujejo, da povzročajo občutek tesnobe.

Bruhanje

Energijske pijače lahko sprožijo bruhanje, posledica katerega je dehidracija. Ob pogostem bruhanju pride do obrabe zob in požiralnika zaradi kisline, ki se dviguje iz želodca.

Alergijske reakcije

Sestavine v energijskih pijačah lahko povzročijo marsikatero alergijo – od srbečice do zožanja dihalnih poti.

Visok krvni pritisk

Kofeinski izdelki, kot so energijske pijače, povišajo krvni tlak. Za ljudi s povišanim krvnim tlakom je to izredno nevarno, saj lahko pride do možganske kapi in drugih težav. Novejša raziskava Društva za preprečevanje bolezni srca in ožilja je pokazala, da imajo energijske pijače večji negativni učinek na krvni tlak kot pijače, ki kot učinkovino vsebujejo samo kofein – kava ali pravi čaj.

Prevelik odmerek niacina

Niacin (vitamin B3) v večini energijskih pijač v normalnih ali večjih količinah ne povzroča škode. Če pa oseba jemlje dodatna dopolnila, ki vsebujejo niacin, je pri uživanju energetskih napitkov poleg teh dodatkov možno predoziranje. Simptomi vključujejo: rdečico, omotico, hiter srčni utrip, bruhanje, srbenje in diarejo.

Sproščanje stresnega hormona

Študija, ki jo je izvedla klinika Mayo, je pokazala, da energijske pijače povzročajo povečano sproščanje stresnih hormonov.

Duševne bolezni, agresivnost in utrujenost

Nedavna raziskava, ki jo je opravila ameriška vojska, je pokazala, da imajo vojaki, ki spijejo dva ali več energijskih napitkov na dan, večjo verjetnost za težave z duševnim zdravjem, agresijo in utrujenostjo.

Energijske pijače so drugo najbolj priljubljeno "prehransko dopolnilo" za najstnike in mlade odrasle v ZDA. Vsebujejo kofein in druge sestavine, kot so guarana, taurin, ginseng in vitamine skupine B ... Obljubljajo povečanje koncentracije, izboljšanje telesne zmogljivosti in zmanjšanje utrujenosti. Odstotek mladostnikov, ki uživajo energijske pijače, še vedno raste. Malo pa je verjetno, da se kdo zaveda, kakšne posledice ima to lahko na njihovo zdravje (<https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/15-nevarnosti-za-zdravje-ki-jih-povzrocajo-energijske-pijace/>, dostop 17. 1. 2024).

4.1 Fiziološki učinki kofeina in drugih sestavin na organizem

Poleg poznanih fizioloških učinkov uživanja energijskih pijač (povišan srčni utrip, motnje srčnega ritma, visok krvni tlak) raziskave kažejo, da imajo aktivne sestavine, kot so kofein, taurin, sladkor ..., veliko širši učinek na zdravje. Pri otrocih in mladostnikih so pokazale, da uživanje omenjenih pijač predvsem zaradi učinka kofeina in tavrina negativno vpliva na razvoj srca (motnje srčnega ritma) in možganov (slabši spomin, težje razumevanje) ter duševno zdravje (depresija).

Imajo nizko pH-vrednost in veliko sladkorja, kar vpliva na razvoj kariesa, zobnih erozij in motenj pozornosti s hiperaktivnostjo.

Otroci, ki uživajo te pijače, imajo višje vrednosti leptina, ki ga povezujemo z razvojem debelosti.

Povezujejo jih tudi s pojavom astme, diabetesa in pri deklicah s hitrejšim pojavom menstruacije.

Na drugi strani je uživanje energijskih pijač povezano z motnjami hranjenja, saj jih mladostniki uživajo zaradi zaviranja apetita, lažjega izločanja blata in preprečevanja utrujenosti zaradi premajhnega energijskega vnosa (<https://www.delo.si/polet/porazni-ucinek-energijskih-pijac-na-zdravje-otrok/>, dostop 2. 2. 2024).

4.2 Učinek energijskih pijač na budnost, spomin in odzivnost

Novejše raziskave kažejo, da mladi uživajo energijske pijače tudi v želji po budnosti, boljšem spominu, hitrejši odzivnosti, ki jih potrebujejo za igranje računalniških iger pozno v noč. Vse skupaj je povezano s krajšim spanjem in vplivom na moten ritem spanja, kar prispeva k utrujenosti, razdražljivosti, slabšemu spominu, poslabša se duševno zdravje – torej ravno nasprotno, kar nam čudežni napitek obljublja. Uživanje energijskih pijač povezujemo tudi z drugimi slabimi razvadami, saj ti otroci/mladostniki pogosto posegajo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah.

Še posebno veliko tveganje pomeni mešanje energijskih pijač z alkoholom. Ker vsebujejo kofein, se zaradi njegovega stimulacijskega delovanja manj zavedamo učinka alkohola, gre za lažen občutek treznosti in naše vedenje ob tem postane veliko bolj tvegano. Rezultati študij

kažejo, da veliko mladostnikov, ki uživa kombinacijo obeh pijač, pogosteje pijančuje, večkrat poišče zdravniško pomoč zaradi zastrupitve z alkoholom, je bolj nasilnih, zgodi se več spolnih napadov, več prometnih nesreč.

Po energijskih pijačah pogosto posegajo tudi mladi, ki se ukvarjajo s športom. Po mnenju proizvajalcev so »čudežni« učinki teh pijač posledica interakcije med različnimi sestavinami, vendar študije kažejo, da je večina učinkov energijskih pijač s kognitivnimi funkcijami povezana predvsem na podlagi vsebnosti kofeina.

Odrasli kofein večinoma dobro prenašajo, pri najstnikih in otrocih pa ga povezujejo z depresijo, tesnobo, večjim stresom, pomanjkanjem spanja, slabšim učnim uspehom. In čeprav bi si pri nekaterih športih želeli boljšega spomina/koncentracije, so študije pokazale, da se ta ne izboljša zaradi energijskih pijač, ampak zaradi veliko sladkorja (glukoze), ki jo vsebujejo. Če so osebe pile pijače brez sladkorja, »sugar free«, tega učinka ni bilo zaznati (<https://www.delo.si/polet/porazni-ucinek-energijskih-pijac-na-zdravje-otrok/>, dostop 2. 2. 2024).

5 UPORABA ENERGIJSKIH PIJAČ V RAZLIČNIH SKUPINAH LJUDI

5.1 Poraba med mladostniki in študenti

Energijske pijače pije različno pogosto več kot tretjina mladostnikov. Zadnja leta se ta odstotek zvišuje. Vse pogosteje se z njimi srečujejo namreč vedno mlajše skupine otrok in mladostnikov. Raziskava *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju* (HBSC, 2023) je pokazala, da energijske pijače pije več kot tretjina slovenskih mladostnikov, od tega vsak peti 11-letnik in že vsak drugi 15-letnik. Podatki tudi kažejo, da je odstotek tistih, ki pijejo energijske pijače, značilno višji med fanti in med starejšimi kot med mlajšimi mladostniki. Najvišji odstotek pitja energijskih pijač se ugotavlja pri 17-letnih fantih, med katerimi jih energijske pijače pije že več kot polovica. O višjem pitju energijskih pijač poročajo tudi mladostniki, ki so podpovprečno ocenili denarno blagostanje svoje družine, tisti iz enostarševskih in rekonstruiranih družin ter tisti, ki imajo vsaj enega starša brezposelnega. Raziskava je pokazala tudi, da energijske pijače mladim ponudijo celo starši sami misleč, da gre za eno izmed brezalkoholnih pijač.

Nekatere druge raziskave so pokazale, da mladostniki ne vedo natančno, kakšna je sestava energijskih pijač, pijejo pa jo zaradi všečnega okusa. Energijske pijače mladostniki pijejo pretežno doma in v prostem času in to v veliki večini popoldan in zvečer (https://nizj.si/wp-content/uploads/2023/10/Energijske_pijace_A5.pdf, dostop 2. 2. 2024).

5.2 Vpliv oglaševanja in trženja na uporabo

Oglaševanje energijskih pijač je bilo v zadnjih letih predmet številnih razprav in raziskav zaradi njegovega vpliva na potrošnike, zlasti na mlade. Proizvajalci energijskih pijač ciljno oblikujejo oglaševalske kampanje, da privabijo mlade potrošnike. Ti so občutljivi na vizualne in druge privlačne marketinške tehnike ter zelo dovzetni za digitalna sporočila, ki jih prejemajo preko različnih medijev. Energijske pijače se oglašujejo po vseh razpoložljivih kanalih: osebnih (npr. degustacije, delitev brezplačnih vzorcev na družabnih in športnih dogodkih itd.) in neosebnih (npr. televizija, spletno oglaševanje, tiskani oglasi, na hladilni omari v prodajalni, na avtomobilih, na športnih prireditvah itd.). Oglaševanje energijskih pijač se sicer na nevsiljiv način močno vključuje v naše okolje, kar ustvari prepoznavnost in spodbudi zanimanje predvsem mladih potrošnikov (npr. v videoigrah, filmih, videospotih, na spletu itd.).

Oglaševanje energijskih pijač spodbuja mlade k njihovemu pitju, kar vodi k povečanemu tveganju za zdravstvene težave in podcenjuje možne negativne učinke. Pomembno je, da mladi razumemo, da je oglaševanje energijskih pijač oblikovano z namenom njihove prodaje, in da se zavedamo tveganja. Pri tem je tudi pomembno, da se spodbuja kritično razmišljanje o oglaševanju energijskih pijač in o njegovem vplivu na odločitve mladih.

Povečano finančno vlaganje živilskih podjetij v promocijo visoko procesiranih izdelkov mladim je najbolj prepričljiv dokaz, da imata oglaševanje in trženje velik vpliv na prehranske odločitve mladih. Živilska industrija s tem pridobi pomembno ciljno skupino mladih, ki ima potencial za dolgoročne prehranske navade in zvestobo blagovni znamki.

Vzpostavitev učinkovitih rešitev za zaščito mladih pred škodo, ki jo povzroča trženje nezdrave hrane in pijače, je ključnega pomena za izboljšanje dolgoročnega zdravja mladih ter preprečevanje kroničnih bolezni (https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/Energijske_pijace_A5.pdf, dostop 2. 2. 2024).

6 UKREPI ZA ZMANJŠANJE UŽIVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADOSTNIKI

Prepoved trženja in prepoved oz. omejitev prodaje otrokom in mladostnikom sta zagotovo skrajna ukrepa, ki zahtevata soglasje in aktivno delovanje številnih deležnikov, a ključno je, da ta tema postane predmet razprav in da opozorila o nevarnostih pitja teh pijač dosežejo tudi starše, stare starše in seveda otroke ter mladostnike. Potrošniške organizacije na številnih področjih zagovarjajo previdnostni pristop in prodajo energijskih pijač otrokom in mladostnikom.

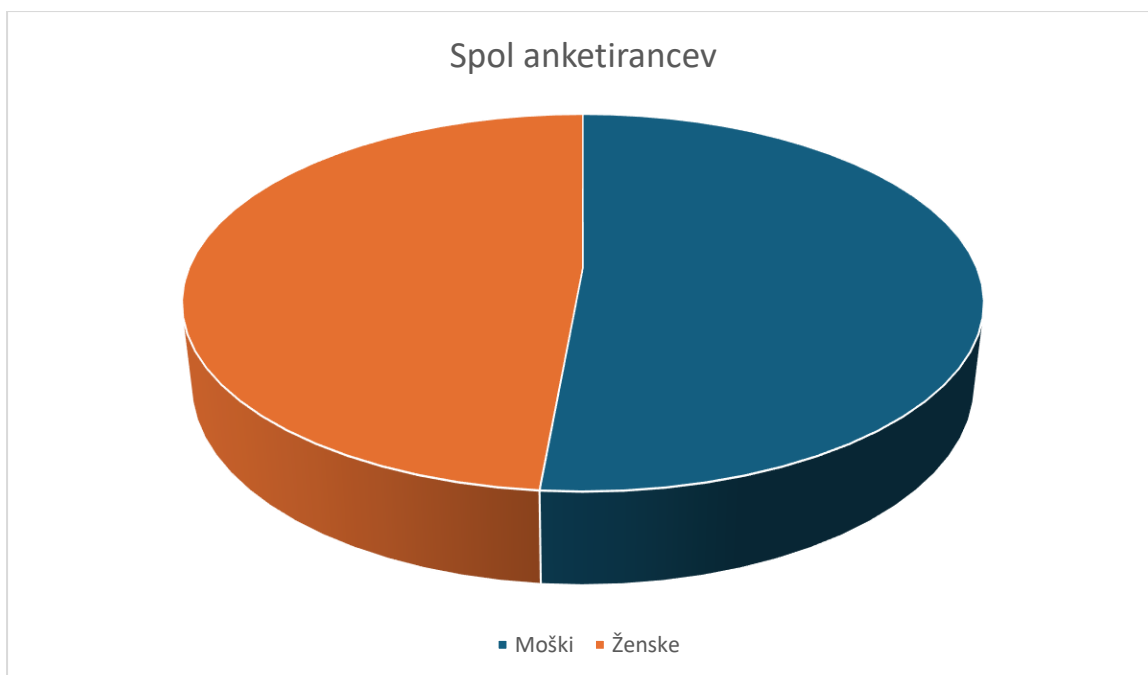
Možnosti za zmanjšanje uživanja med mladimi je več:

- uvedba predpisov za uveljavljanje omejitve oglaševanja in/ali prodaje energijskih pijač otrokom in mladostnikom,
- uvedba standardov za odgovorno trženje mladim s strani industrije energijskih pijač,
- izobraževanje javnosti o tveganjih mešanja alkohola in energijskih pijač,
- izobraževanje javnosti o tveganju uživanja energijskih pijač med intenzivno športno aktivnostjo,
- usposabljanje zdravstvenih delavcev o tveganjih in simptomih uživanja energijskih pijač,
- informativne in izobraževalne kampanje za starše, otroke in mladostnike (<https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace-2022-07-07>, dostop 17. 12. 2023).

7 EMPIRIČNI DEL

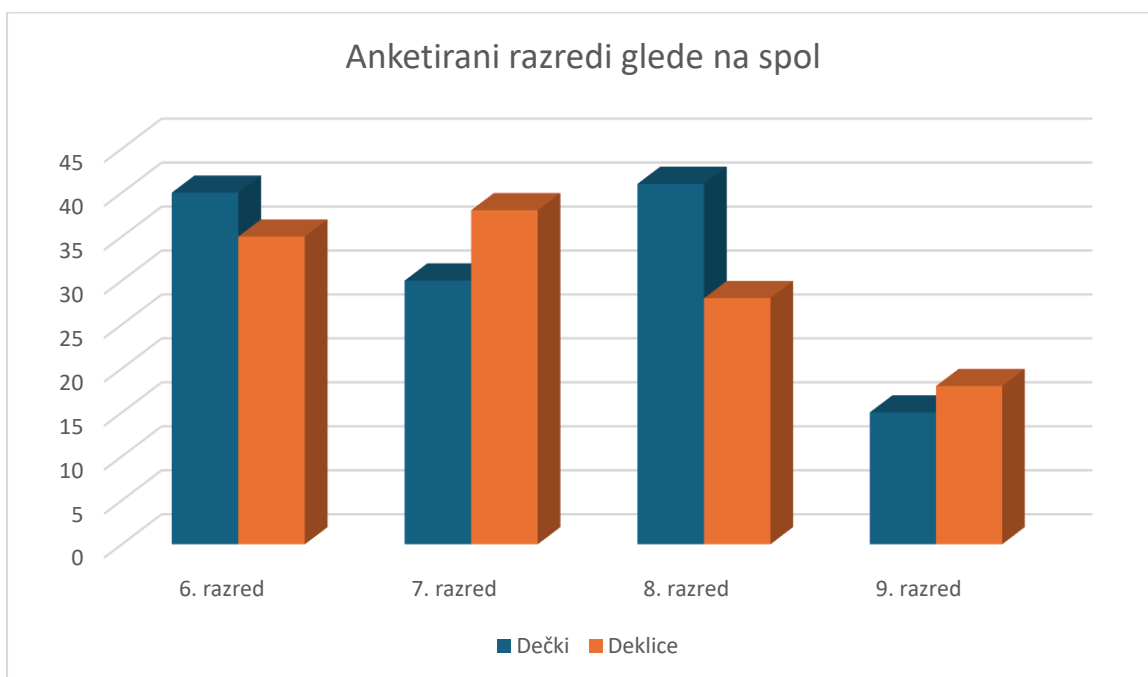
7.1 Rezultati ankete

V anketi je sodelovalo 254 anketirancev, 9 anket je bilo neveljavnih. Sodelovalo je 126 dečkov in 119 deklic od 6. do 9. razreda.



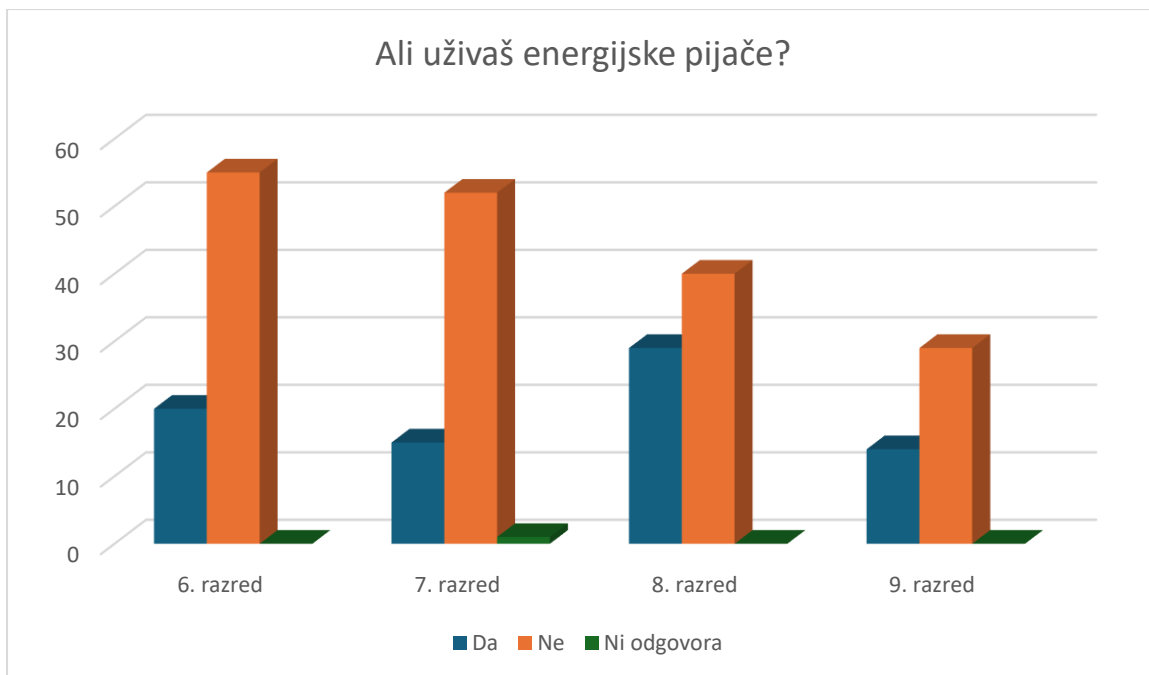
Graf 1: Spol anketirancev

Iz grafa je razvidno, da od vseh 245 anketiranih predstavlja 51 % dečkov in 49 % deklic.



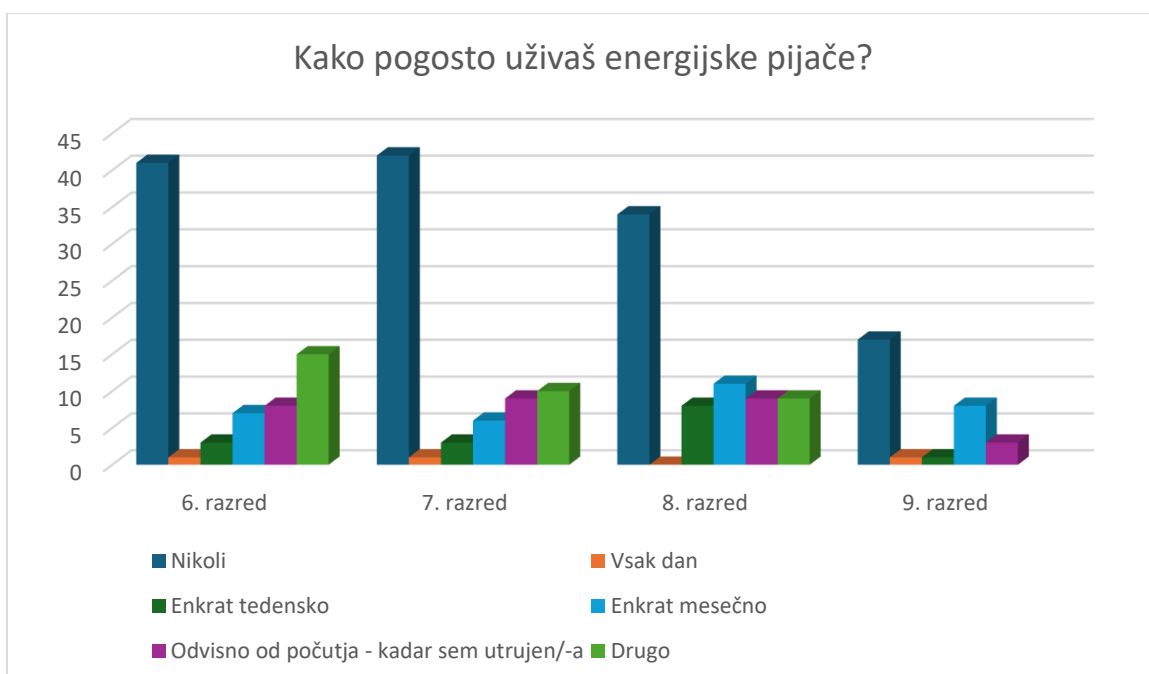
Graf 2: Anketirani razredi glede na spol

Iz grafa je razvidno, da 6. razred predstavlja skupaj 75 učencev (40 dečkov in 35 deklic), 7. razred predstavlja skupaj 68 učencev (30 dečkov in 38 deklic), 8. razred predstavlja skupaj 69 učencev (41 dečkov in 28 deklic), 9. razred predstavlja skupaj 33 učencev (15 dečkov in 18 deklic).



Graf 2: Uživanje energijskih pijač

Iz grafa je razvidno, da v 6. razredih 20 učencev posega po tovrstnih energijskih pijačah, 55 pa ne posega po njih. V 7. razredih je razvidno, da 15 učencev posega po njih, 52 ne, pri 1 ni bilo odgovora. V 8. razredih je razvidno, da 29 učencev posega po njih, 40 pa ne. V 9. razredih je razvidno, da 14 učencev posega po njih, 19 pa ne.



Graf 4: Kako pogosto uživaš energijske pijače?

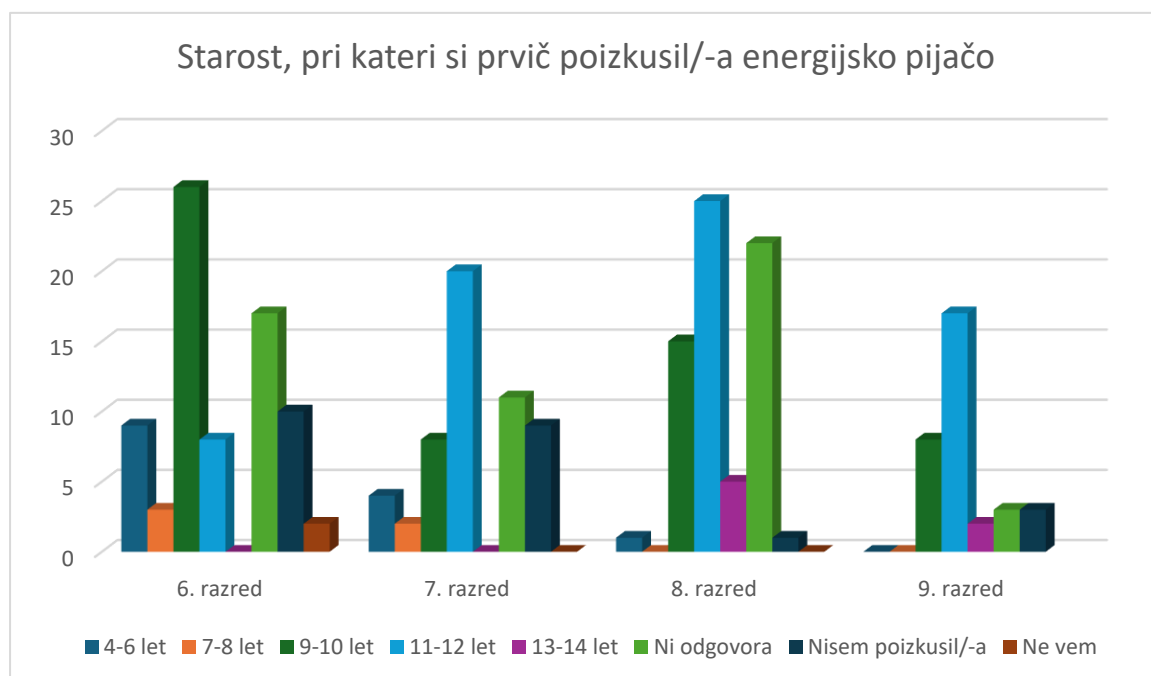
Iz grafa je razvidno, da v 6. razredih 41 učencev še nikoli ni uživalo energijskih pijač, 1 vsak dan, 3 učenci uživajo energijske pijače enkrat tedensko, 7 učencev enkrat mesečno, 8 učencev

odvisno od počutja – kadar so utrujeni. 15 jih je navedlo »drugo«, pri čemer ni odgovora, kaj mislijo s tem.

V 7. razredih 42 učencev še nikoli ni uživalo energijskih pijač, 1 jih uživa vsak dan, 3 učenci jih uživajo enkrat tedensko, 6 učencev jih uživa enkrat mesečno, 9 odvisno od njihovega počutja – kadar so utrujeni, 10 pa jih je navedlo drugače.

V 8. razredih 34 učencev še nikoli ni uživalo energijskih pijač, 8 jih uživa enkrat tedensko, 11 jih uživa enkrat mesečno, 9 jih uživa odvisno od počutja – kadar so utrujeni, in 9 jih je navedlo drugače.

V 9. razredih 17 učencev še nikoli ni uživalo energijskih pijač, 1 jih uživa vsak dan, 1 enkrat tedensko, 8 jih uživa enkrat mesečno, 3 odvisno od počutja – kadar so utrujeni. 3 učenci so navedli »drugo«.



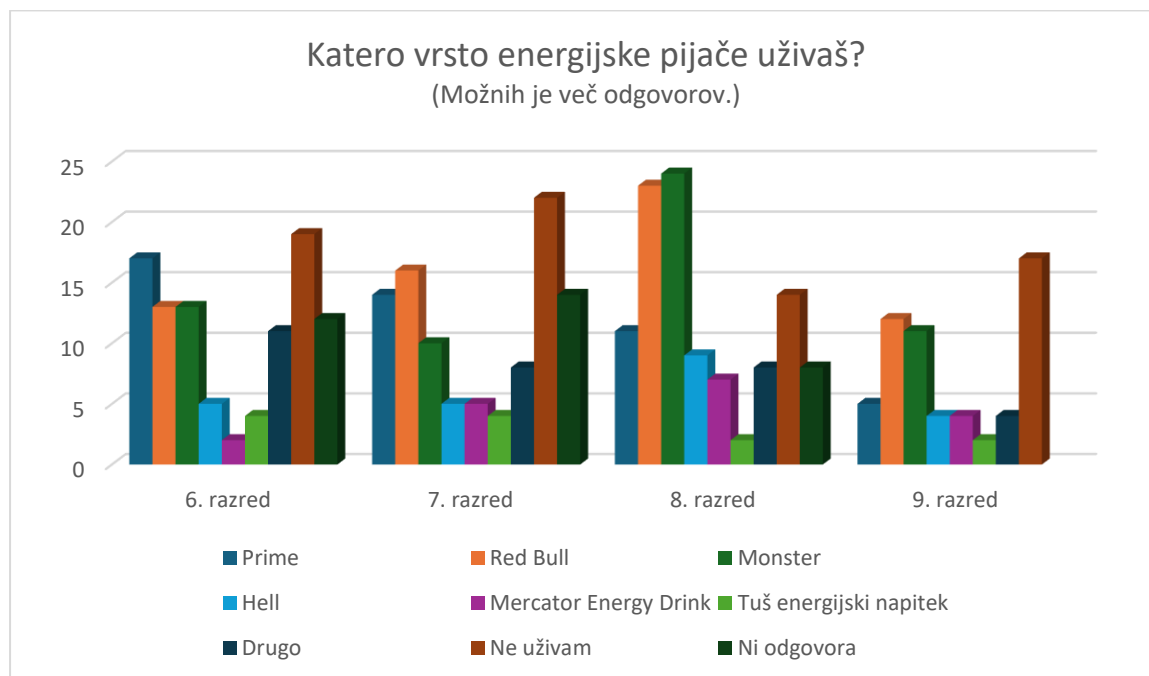
Graf 3: Starost, pri kateri si prvič poizkusil energijsko pijačo

V 6. razredih je 9 učencev prvič poizkusilo energijsko pijačo pri starosti med 4 in 6 let, 3 učenci pri starosti med 7 in 8 let, 26 učencev med 9 in 10 let, 8 učencev med 11 in 12 let, 17 jih ni odgovorilo, 10 jih še ni poizkusilo energijskih pijač in 2 ne veda.

V 7. razredih so 4 učenci prvič poizkusili energijsko pijačo pri starosti med 4 in 6 let, 2 učenca pri starosti med 7 in 8 let, 8 učencev med 9 in 10 let, 20 učencev med 11 in 12 let, 11 jih ni odgovorilo, 9 jih še ni poizkusilo energijskih pijač.

V 8. razredih je 1 učenec prvič poizkusil energijsko pijačo pri starosti med 4 in 6 let, 15 učencev pri starosti med 9 in 10 let, 25 učencev med 11 in 12 let, 5 učencev med 13 in 14 let, 22 jih ni odgovorilo, 1 učenec pravi, da ne ve.

V 9. razredih je 8 učencev prvič poizkusilo energijsko pijačo pri starosti med 9 in 10 let, 17 učencev med 11 in 12 let, 2 med 13 in 14 let, 3 učenci niso odgovorili in 3 učenci pravijo, da še niso poizkusili energijske pijače.



Graf 4: Katero vrsto energijske pijače uživaš?

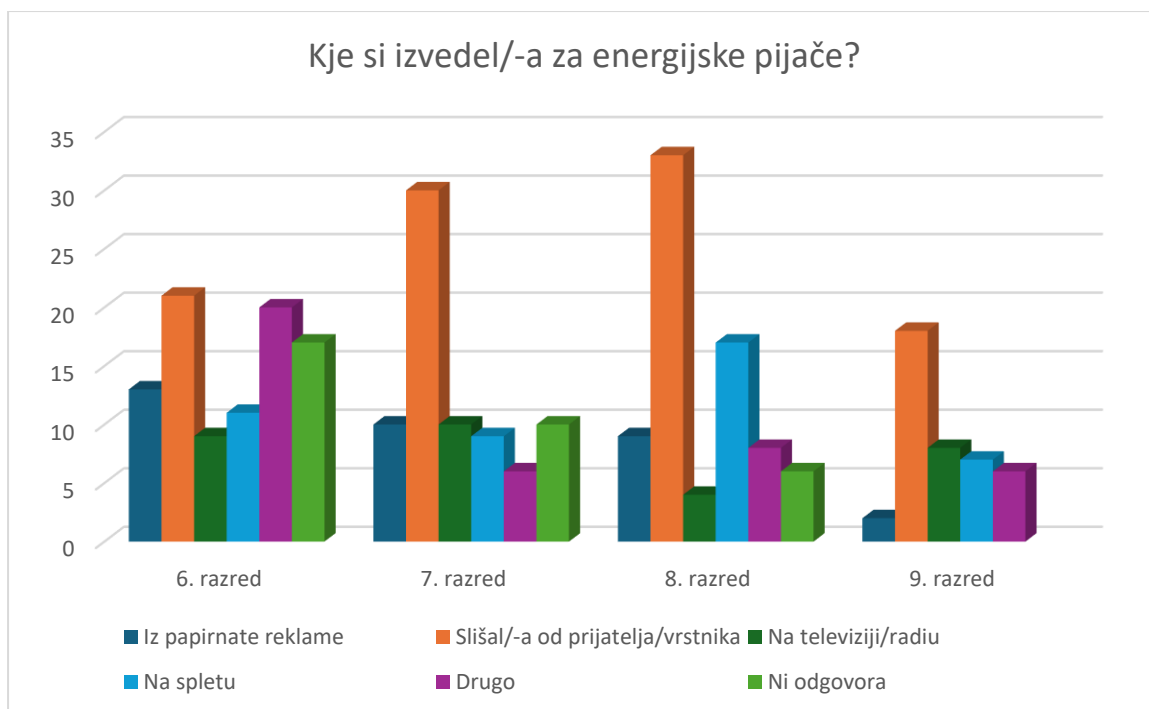
V 6. razredih 17 učencev uživa *Prime*, 13 jih uživa *Red Bull*, prav tako 13 jih uživa *Monster*, 5 jih uživa *Hell*, 2 učenca *Mercator Energy Drink*, 4 *Tuš energijski napitek*, 11 jih uživa druge vrste, 19 jih ne uživa energijskih pijač in 12 jih ni odgovorilo.

V 7. razredih 14 učencev uživa *Prime*, 16 jih uživa *Red Bull*, 10 jih uživa *Monster*, 5 jih uživa *Hell*, prav tako jih 5 uživa *Mercator Energy Drink*, 4 uživajo *Tuš energijski napitek*, 8 jih uživa druge vrste, 22 jih ne uživa energijskih pijač ter 14 jih ni odgovorilo.

V 8. razredih 11 učencev uživa *Prime*, 23 jih uživa *Red Bull*, 24 jih uživa *Monster*, 9 jih uživa *Hell*, 7 učencev uživa *Mercator Energy Drink*, 2 učenca uživata *Tuš energijski napitek*, 8 jih uživa drugo pijačo, 14 jih ne uživa energijskih pijač in 8 učencev ni odgovorilo.

V 9. razredih 5 učencev uživa *Prime*, 12 jih uživa *Red Bull*, 11 jih uživa *Monster*, 4 uživajo *Hell*, prav tako 4 uživajo *Mercator Energy Drink*, 2 uživata *Tuš energijski napitek*, 4 uživajo druge vrste pijač, 17 jih ne uživa energijskih pijač.¹

¹ Opomba: blagovne znamke so zaradi razpoznavnosti napisane v izvorni obliki, torej z veliko začetnico.



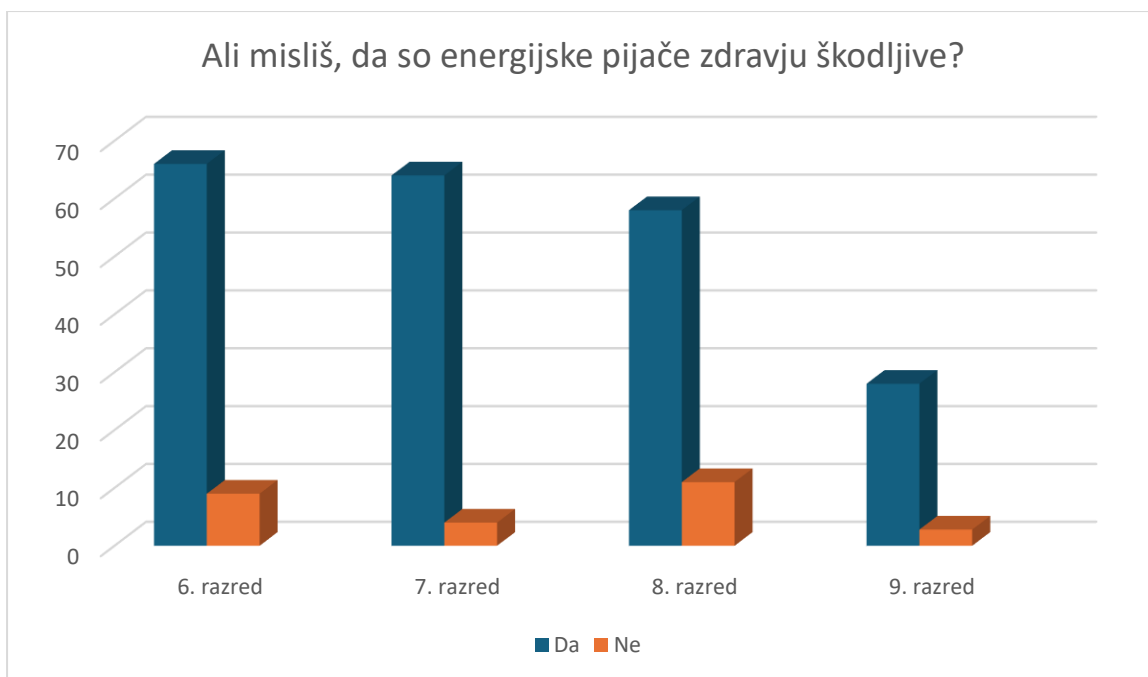
Graf 5: Kje si izvedel za energijske pijače?

V 6. razredih je 13 učencev za energijske napitke izvedelo iz papirnate reklame, 21 učencev je zanje slišalo od prijatelja oz. vrstnika, 9 jih je izvedelo na televiziji/radiu, 11 jih je izvedelo na spletu, 20 jih je odgovorilo drugače in 17 učencev ni odgovorilo na vprašanje.

V 7. razredih jih je 10 izvedelo iz papirnate reklame, 30 jih je slišalo od prijatelja/vrstnika, 10 jih je izvedelo na televiziji/radiu, 9 jih je izvedelo na spletu, 6 jih je odgovorilo drugače in 10 učencev ni odgovorilo.

V 8. razredih jih je 9 izvedelo iz papirnate reklame, 33 jih je slišalo od prijatelja/vrstnika, 4 so izvedeli na televiziji/radiu, 17 na spletu, 8 jih je izvedelo drugje in 6 jih ni odgovorilo.

V 9. razredih sta 2 izvedela iz papirnate reklame, 18 jih je slišalo od prijatelja/vrstnika, 8 jih je izvedelo na televiziji/radiu, 7 na spletu, 6 jih je izvedelo drugje in 1 ni odgovoril.



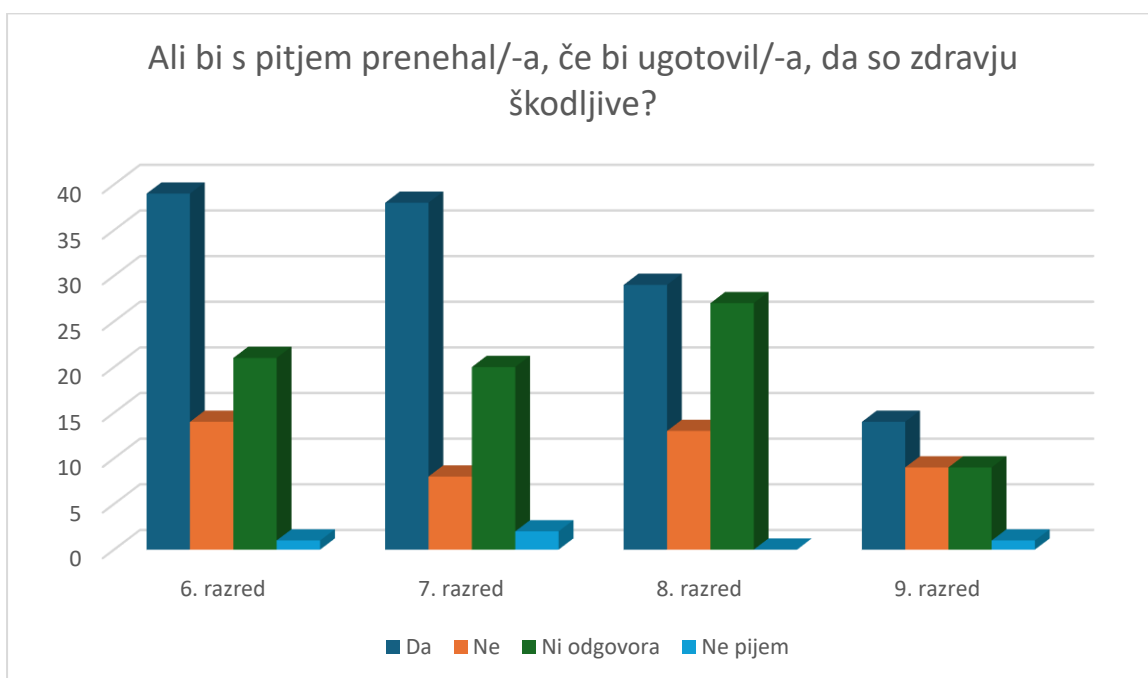
Graf 6: Ali misliš, da so energijske pijače zdravju škodljive?

V 6. razredih meni 66 učencev, da so energijske pijače zdravju škodljive, 9 jih misli, da niso.

V 7. razredih meni 64 učencev, da so energijske pijače zdravju škodljive, 4 mislijo, da niso.

V 8. razredih meni 58 učencev, da so energijske pijače zdravju škodljive, 11 jih misli, da niso.

V 9. razredih meni 28 učencev, da so energijske pijače zdravju škodljive, 5 jih misli, da niso.



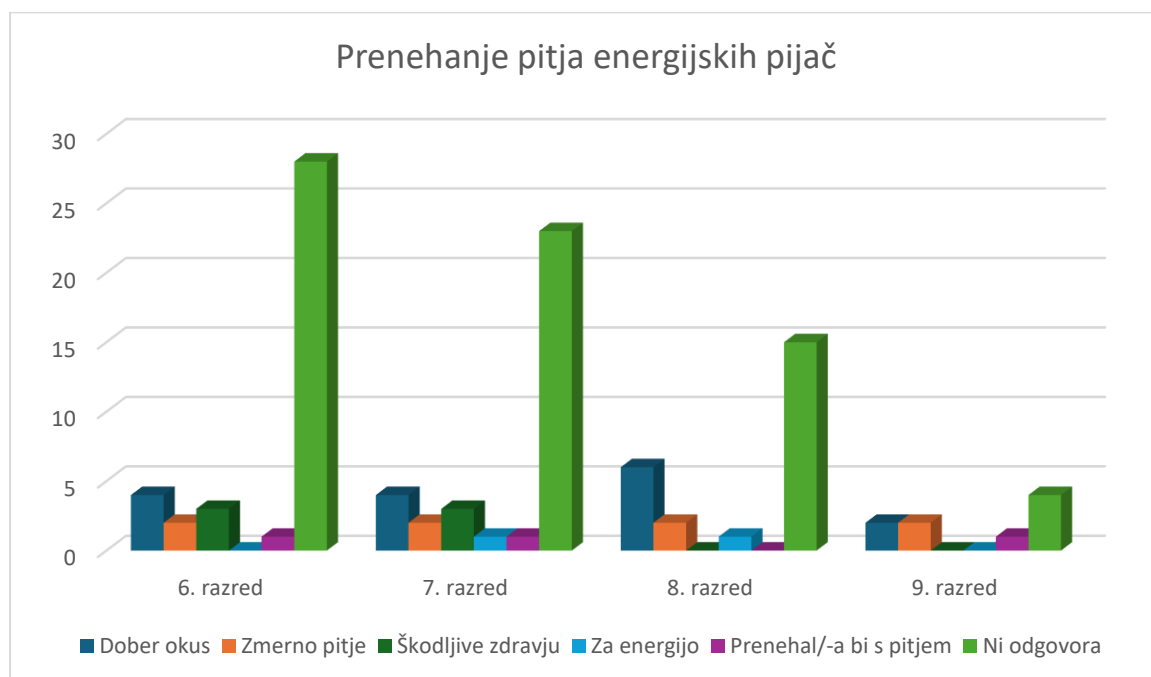
Graf 7: Ali bi z uživanjem prenehal, če bi vedel, da so energijske pijače škodljive?

V 6. razredih jih 39 meni, da bi s pitjem prenehali, če bi izvedeli, da so energijske pijače zdravju škodljive, 14 jih ne bi prenehalo s pitjem, 21 jih ni odgovorilo, 1 ne uživa energijskih pijač.

V 7. razredih jih 38 meni, da bi s pitjem prenehali, če bi izvedeli, da so energijske pijače zdravju škodljive, 8 jih ne bi prenehalo s pitjem, 20 jih ni odgovorilo, 2 ne uživata energijskih pijač.

V 8. razredih jih 29 meni, da bi s pitjem prenehali, če bi izvedeli, da so energijske pijače zdravju škodljive, 13 jih ne bi prenehalo ter 27 jih ni odgovorilo.

V 9. razredih jih 14 meni, da bi s pitjem prenehali, če bi izvedeli, da so energijske pijače zdravju škodljive, 9 jih ne bi prenehalo s pitjem, prav tako jih 9 ni odgovorilo.



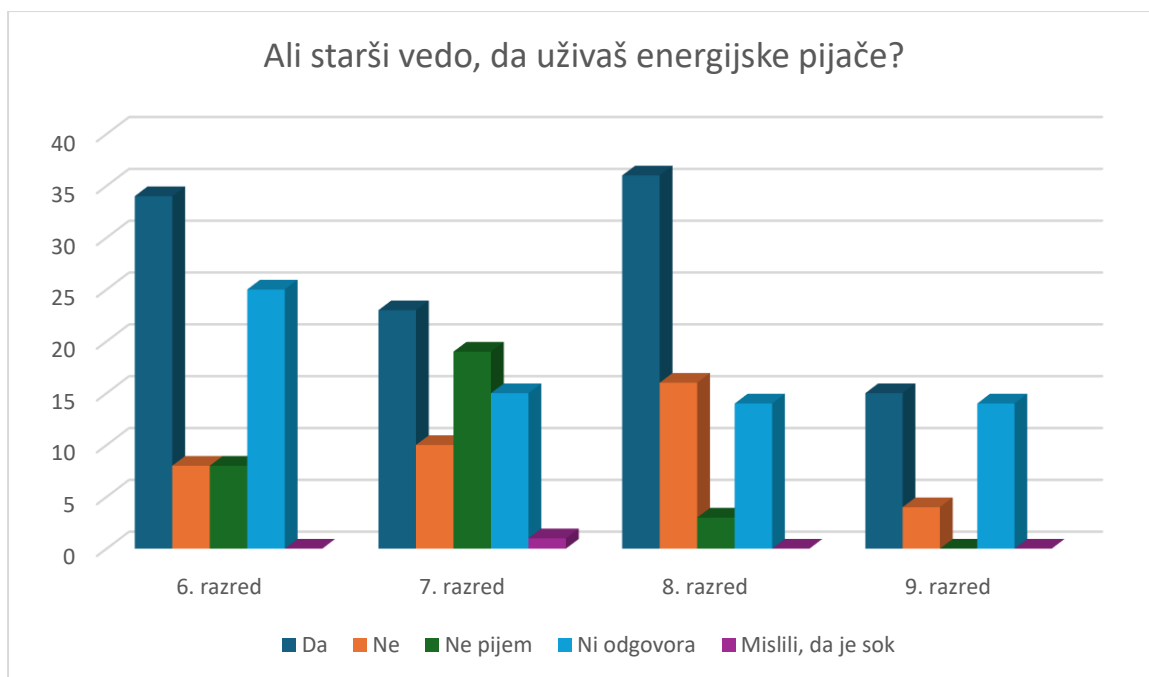
Graf 8: Prenehanje pitja energijskih pijač

V 6. razredih 4 učenci menijo, da ne bi prenehali s pitjem energijskih pijač, ker imajo dober okus, 2 jih pijeta zmerno, 3 jih ne uživajo, 1 je/bi prenehal s pitjem, 28 jih ni odgovorilo.

V 7. razredih 4 učenci menijo, da ne bi prenehali s pitjem, ker imajo dober okus, 2 jih pijeta zmerno, 1 jih pije, da dobi energijo, 1 bi/je s pitjem prenehal, 23 jih ni odgovorilo.

V 8. razredih 6 učencev meni, da s pitjem ne bi prenehali, ker imajo dober okus, 2 jih pijeta zmerno, 1 jih pije, da dobi energijo, 15 jih ni odgovorilo.

V 9. razredih 2 učenca menita, da s pitjem ne bi prenehala, ker imajo energijske pijače dober okus, 2 jih pijeta zmerno, 1 bi/je prenehal s pitjem, 4 niso odgovorili.



Graf 9: Ali starši vedo, da uživaš energijske pijače?

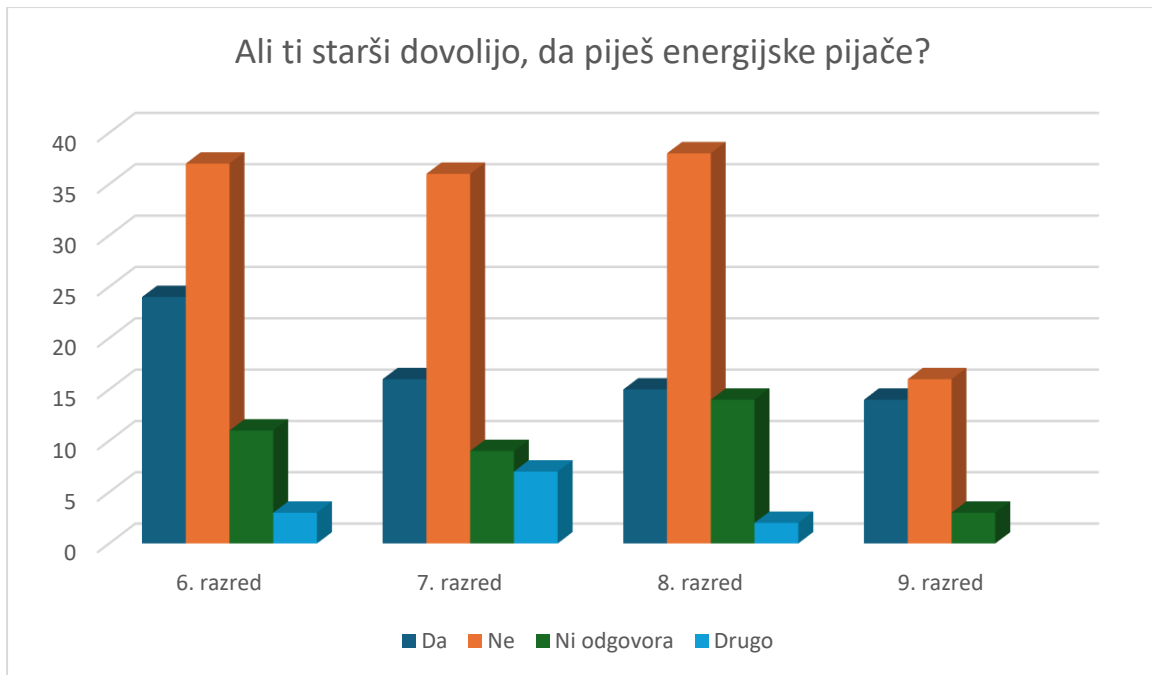
V 6. razredu 34 učencev meni, da starši vedo, da uživajo energijske pijače, 8 učencev meni, da starši ne vedo, da učenci uživajo energijske pijače, 8 učencev pravi, da ne uživajo energijskih pijač, 25 učencev pa na to vprašanje ni odgovorilo.

V 7. razredu 23 učencev meni, da starši vedo, da uživajo energijske pijače, 10 učencev meni, da starši ne vedo, da uživajo energijske pijače, 19 učencev ne pije energijskih pijač, 15 učencev na to vprašanje ni odgovorilo, 1 pa je mislil, da je to navaden sok.

V 8. razredu 36 učencev meni, da starši vedo, da uživajo energijske pijače, 16 učencev meni, da starši ne vedo, da uživajo energijske pijače, 3 učenci jih ne uživajo, 14 učencev pa na to vprašanje ni odgovorilo.

V 9. razredu 15 učencev meni, da starši vedo, da uživajo energijske pijače, 4 učenci menijo, da starši ne vedo, da uživajo energijske pijače, 14 učencev pa na to vprašanje ni odgovorilo.

Nadalje me je zanimalo, ali starši pravzaprav dovolijo, da njihovi mladostniki pijejo energijske pijače. Predvidevala sem, da se starši morebitnih posledic uživanja energijskih pijač pri mladostnikih zavedajo in posledično le-tega ne dovolijo. Izsledki vprašalnika so predstavljeni v naslednji tabeli.



Graf 10: Ali ti starši dovolijo piti energijske pijače?

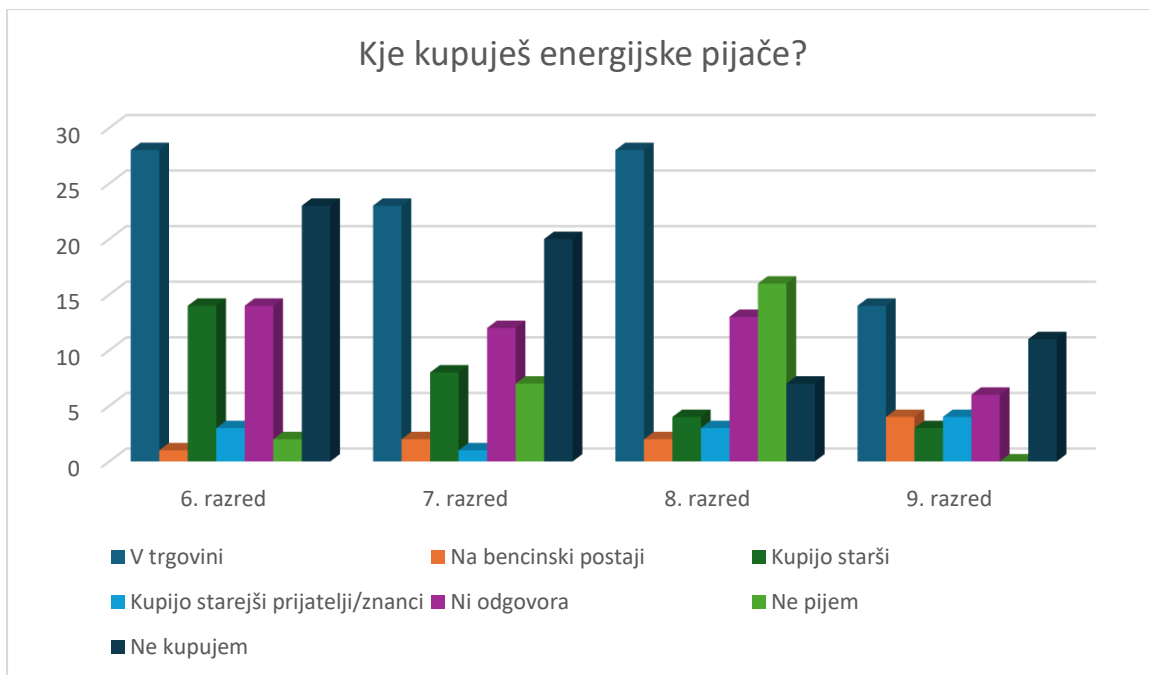
V 6. razredih 24 učencem starši dovolijo piti energijske pijače, 37 učencem ne dovolijo piti energijskih pijač, 11 jih ni odgovorilo, 3 menijo drugače, pri čemer razlage niso napisali.

V 7. razredih 16 učencem starši dovolijo piti energijske pijače, 36 pa ne dovolijo, 9 jih ni odgovorilo in 7 jih meni drugače.

V 8. razredu 15 učencem starši dovolijo piti energijske pijače, 38 ne dovolijo, 14 jih ni odgovorilo ter 2 menita drugače.

V 9. razredu 14 učencem starši dovolijo piti energijske pijače, 16 pa ne dovolijo ter 3 niso odgovorili.

Poraja se mi vprašanje predvsem pri rezultatih, ki so jih vrstniki oz. mladostniki označili pod »drugo«. Predvidevam, da starši uživanja energijskih pijač ne dovolijo, mladostniki pa tega ne želijo razkriti oz. jih skrbi, da bi rezultati odgovorov na kakršen koli način prišli do staršev. Menim, da se na nek način bojijo posledic razkritja.



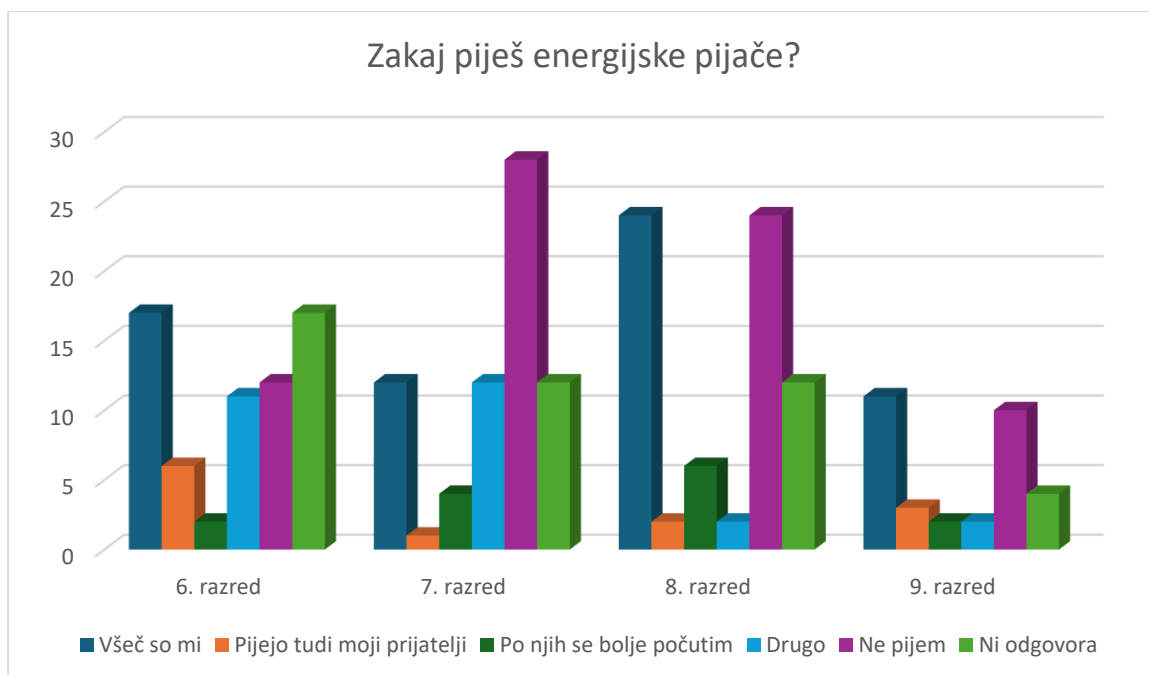
Graf 11: Kje kupuješ energijske pijače?

V 6. razredu 28 učencev kupi energijske pijače v trgovini, 1 učenec pravi, da jih kupi na bencinski postaji, 14 učencem jih kupijo starši, 3 učencem jim kupijo starejši prijatelji/znanci, 14 jih ni odgovorilo na to vprašanje, 2 učenca pravita, da ne pijeta energijskih pijač, in 23 učencev ne kupuje energijskih pijač.

V 7. razredu 23 učencev kupi energijske pijače v trgovini, 2 učenca pravita, da jih kupita na bencinski postaji, 8 učencem jih kupijo starši, 1 učencu kupijo starejši prijatelji/znanci, 12 učencev ni odgovorilo na to vprašanje, 7 jih ne pije energijskih pijač ter 20 jih ne kupuje energijskih pijač.

V 8. razredu 28 učencev kupi energijske pijače v trgovini, 2 učenca pravita, da jih kupita na bencinski postaji, 4 učencem jih kupijo starši, 3 učencem kupijo starejši prijatelji/znanci, 13 učencev ni odgovorilo na to vprašanje, 16 jih ne pije energijskih pijač ter 7 učencev ne kupuje energijskih pijač.

V 9. razredu 14 učencev kupi energijske pijače v trgovini, 4 učenci so izdali, da jih kupijo na bencinski postaji, 3 učencem jih kupijo starši, 4 učencem energijske pijače kupijo starejši prijatelji/znanci, 6 učencev na to vprašanje ni odgovorilo ter 11 učencev ne kupuje energijskih pijač.



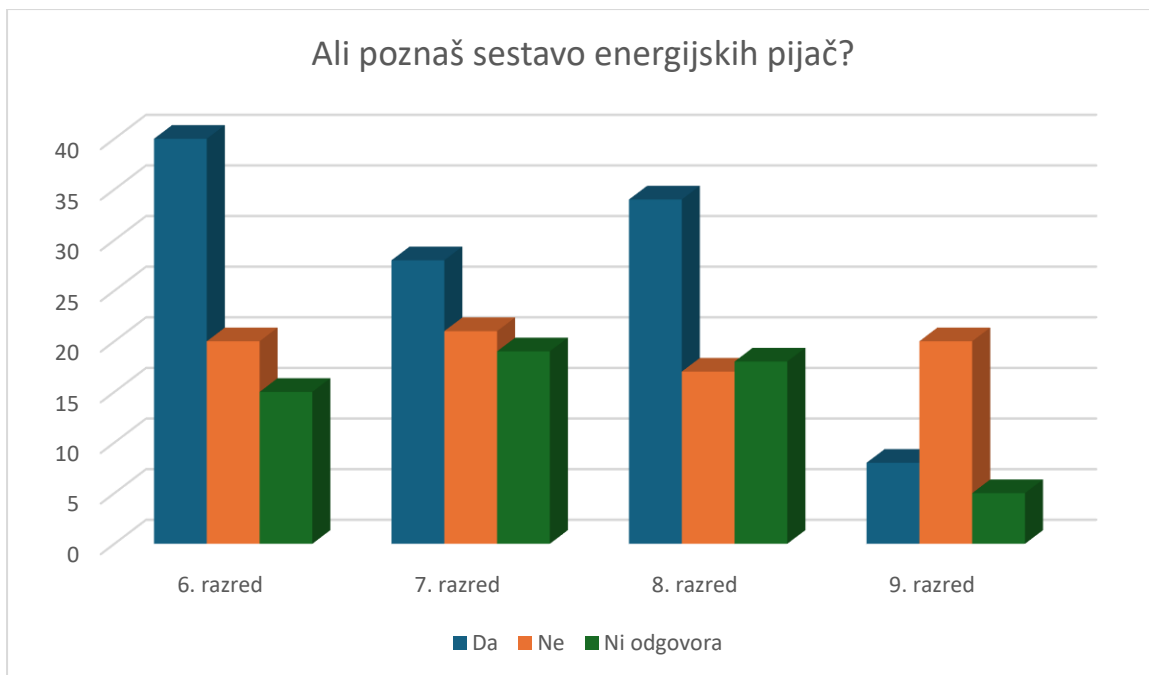
Graf 12: Zakaj piješ energijske pijače?

V 6. razredih 17 učencev pije energijske pijače, ker so jim všeč, 6 jih pije, ker jih pijejo tudi njihovi prijatelji, 2 jih pijeta, ker se po njih bolje počutita, 11 jih meni drugače, 12 učencev ne pije energijskih pijač, 17 jih ni odgovorilo.

V 7. razredih 12 učencev pije energijske pijače, ker so jim všeč, 1 učenec jih pije, ker jih pijejo tudi njegovi prijatelji, 4 ker se po njih bolje počutijo, 12 jih meni drugače, 28 jih ne pije, 12 jih ni odgovorilo.

V 8. razredih 24 učencev pije energijske pijače, ker so jim všeč, 2 jih učenca pijeta, ker jih pijejo tudi njihovi prijatelji, 6 učencev energijske pijače pije, ker se po njih bolje počutijo, 2 menita drugače, 24 jih ne pije energijskih pijač ter 12 jih ni odgovorilo.

V 9. razredih 11 učencev pije energijske pijače, ker so jim všeč, 3 učenci jih pijejo, ker jih pijejo tudi njihovi prijatelji, 2 učenca jih pijeta, ker se po njih bolje počutita, 2 menita drugače, 10 učencev ne pije energijskih pijač in 4 niso odgovorili.



Graf 13: Ali poznaš sestavo energijskih pijač?

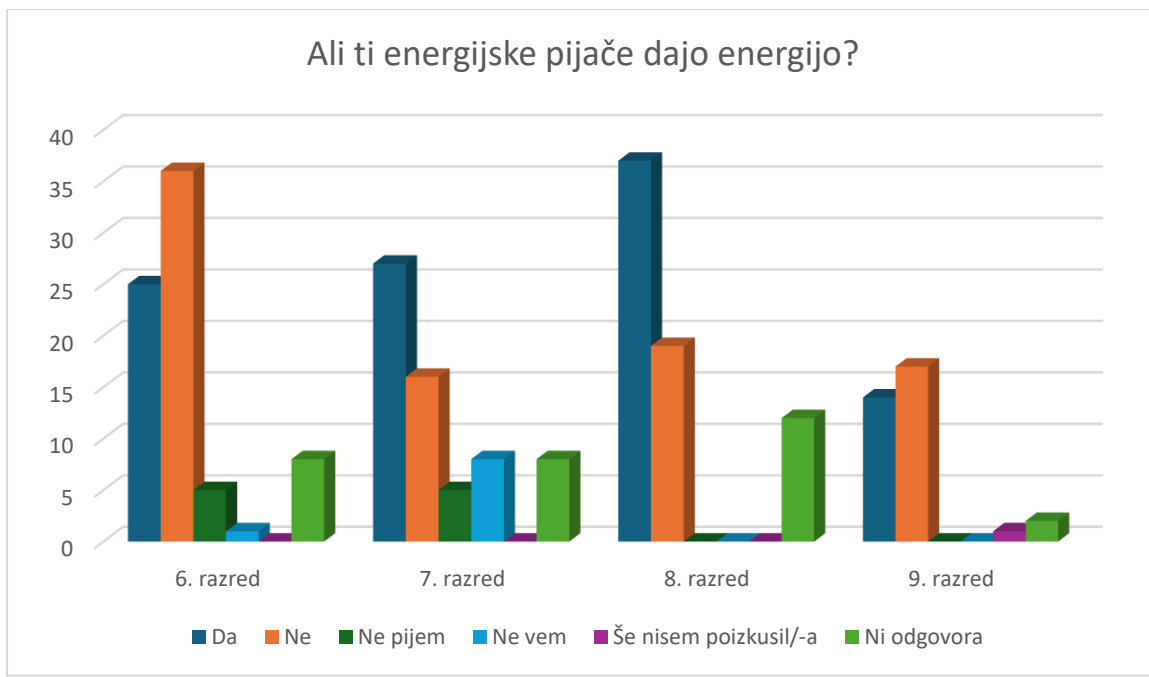
V 6. razredih 40 učencev pozna sestavo energijskih pijač (navedli so: sladkor – 3, kofein – 28, kemikalije – 4, kisline – 4, sol – 1, barvila – 2, sladila – 3, maščobe – 2), 20 jih ne pozna sestave, 15 jih ni odgovorilo.

V 7. razredih 28 učencev pozna sestavo energijskih pijač (navedli so: kofein – 19, sladkor – 18, strup – 1, ne ve – 1, kalorije – 1, ojačevalce okusov – 2, barvila – 2, vodo – 2, zdravju škodljive snovi – 1, umetne arome – 3, emulgatorje – 1, sredstva za podaljševanje roka – 1), 21 jih ne pozna sestave, 19 jih ni odgovorilo.

V 8. razredih 34 učencev pozna sestavo energijskih pijač (navedli so: sladkor – 21, sladila – 6, kofein – 23, tein – 1, barvilo – 4, kemikalije – 1, škodljive snovi – 1, vodo – 1, mehurčke – 1, aluminij – 1), 17 učencev ne pozna sestave ter 18 jih ni odgovorilo.

V 9. razredih 8 učencev pozna sestavo energijskih pijač (navedli so: kofein – 7, sladkor – 5, sladila – 1, barvila – 1, vseeno – 1, dodatke za obstojnost – 1), 20 jih ne pozna sestave in 5 jih ni odgovorilo.

Splošno ugotavljam, da učenci ne poznajo sestave energijskih pijač oz. navajajo tisto, kar so morda slišali. Prav tako je bilo kar nekaj odgovorov, ki niso sodili v kategorijo sestavin.



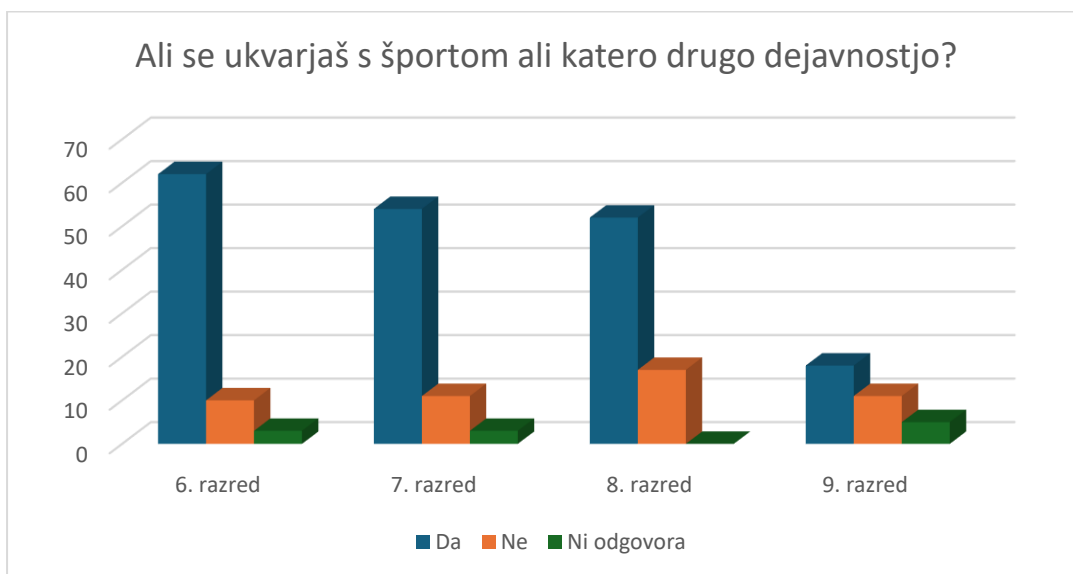
Graf 14: Ali ti energijske pijače dajo energijo?

V 6. razredih 25 učencem energijske pijače dajo energijo, 36 ne občuti tega učinka, 5 jih ne pije energijskih pijač, 1 učenec ne ve odgovora, 8 učencev jih ni odgovorilo.

V 7. razredih 27 učencem energijske pijače dajo energijo, 16 je ne dajo, 5 jih ne uživa energijskih pijač, 8 jih ne ve, prav tako jih 8 ni odgovorilo.

V 8. razredih 37 učencem energijske pijače dajo energijo, 19 učencem je ne dajo, 12 jih ni odgovorilo.

V 9. razredih 14 učencem energijske pijače dajo energijo, 17 učencem ne dajo, 1 je še ni poizkusil, 2 nista odgovorila.



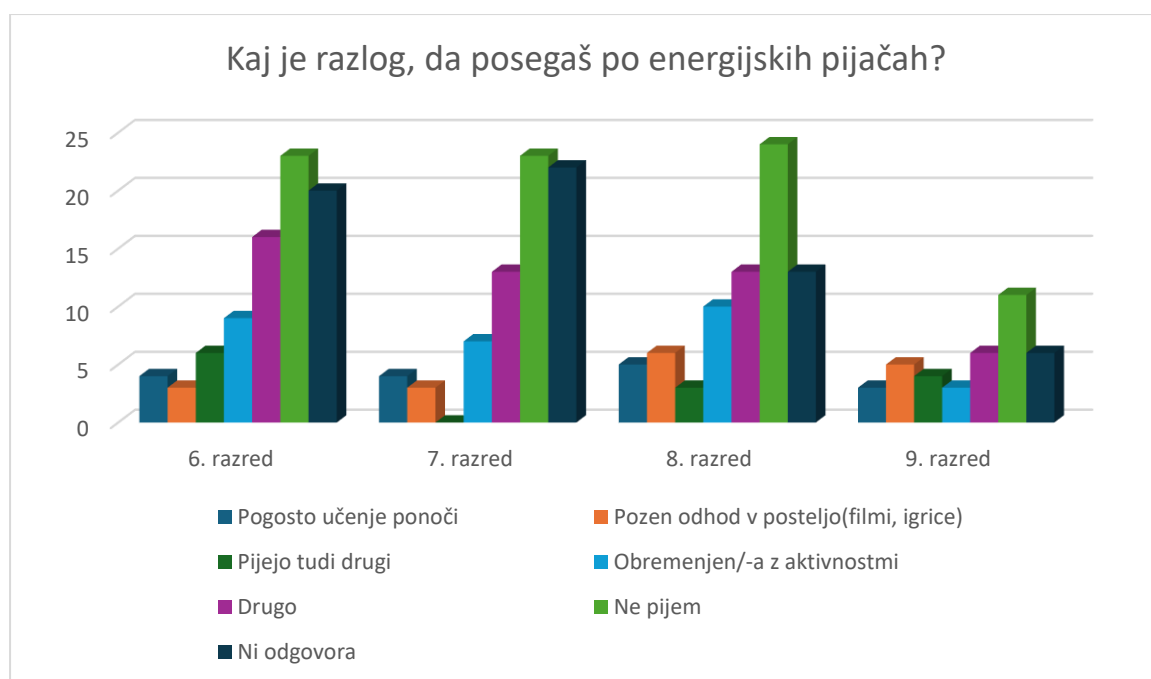
Graf 15: Ali se ukvarjaš s športom/dejavnostjo?

V 6. razredih se jih 62 ukvarja s športom/dejavnostjo (navedli so: motokros – 4, košarko – 10, judo – 5, fitnes – 1, odbojko – 6, kolesarjenje – 1, šah – 1, atletiko – 3, plezanje – 4, nogomet – 5, ustvarjanje z lesom – 1, hip hop – 3, karate – 1, rokomet – 1, gimnastiko – 2, ples – 4, tek – 2, jahanje – 3, ples na traku – 1, zumbo – 1, gasilstvo – 1, igranje instrumenta – 1), 10 se jih ne ukvarja z ničemer, 3 niso odgovorili.

V 7. razredih se 54 učencev ukvarja s športom/dejavnostjo (navedli so: drsanje – 2, odbojko – 4, nogomet – 9, ples – 6, jahanje – 5, plezanje – 8, atletiko – 2, namizni tenis – 2, glasbeno šolo – 1, risanje – 1, šivanje – 1, šah – 1, košarko – 6, gasilske vaje – 1, igranje harmonike – 2, tenis – 1, hokej – 2, kmetovanje – 1, rokomet – 1, taekwondo – 1), 11 se ji ne ukvarja z ničemer, 3 niso odgovorili.

V 8. razredih se jih 52 ukvarja s športom/dejavnostjo (navedli so: atletiko – 1, taekwondo – 1, odbojko – 7, ples – 4, izdelavo iz lesa – 1, badminton – 1, jahanje – 2, balet – 1, glasbo – 1, plezanje – 3, nogomet – 2, tenis – 1, skoke – 1, motokros – 2, kolesarstvo – 1, plavanje – 1, košarko – 7, judo – 1), 17 se jih ne ukvarja z ničemer, 3 učenci pa niso odgovorili na vprašanje.

V 9. razredih se jih 18 ukvarja s športom/dejavnostjo (navedli so: košarko – 6, nogomet – 1, kmetovanje – 1, fitnes – 2, gasilske vaje – 1, boks – 1, plezanje – 1, igranje klaviature – 1, odbojko – 2, ni pojasnila, s katero – 5, kolesarjenje – 1, tek – 1, ples – 2), 11 se jih ne ukvarja z ničemer ter 4 niso odgovorili na vprašanje.



Graf 16: Kaj je razlog, da posegaš po energijskih pijačah?

V 6. razredih 4 učenci posegajo po energijskih pijačah, ker se učijo ponoči, 3 učenci, ker hodijo pozno spat, igrajo igrice ali gledajo filme, 6 učencev, ker jih pijejo tudi drugi, 9 učencev, ker so obremenjeni z aktivnostmi, 16 jih je navedlo drugače, 23 jih ne pije energijskih pijač, 20 jih ni odgovorilo.

V 7. razredih 4 učenci posegajo po energijskih pijačah, ker se učijo ponoči, 3 učenci, ker hodijo pozno spat, igrajo igrice ali gledajo filme, 7 učencev, ker so obremenjeni z aktivnostmi, 13 jih je navedlo drugače, 23 jih ne pije, 22 jih ni odgovorilo.

V 8. razredih 5 učencev posega po energijskih pijačah, ker se učijo ponoči, 6 učencev, ker hodijo pozno spat, igrajo igrice ali gledajo filme, 3 učenci, ker jih pijejo tudi drugi, 10 jih je obremenjenih z aktivnostmi, 13 jih je navedlo drugače, 24 jih ne pije, 13 jih ni odgovorilo.

V 9. razredih 3 učenci posegajo po energijskih pijačah, ker se učijo ponoči, 5 učencev, ker hodijo pozno spat, igrajo igrice ali gledajo filme, 4 učenci, ker jih pijejo tudi drugi, 3 učenci, ker so obremenjeni z aktivnostmi, 6 jih je navedlo drugače, 11 jih ne pije, 6 jih ni odgovorilo.

7.2 Raziskovalno vprašanje in potrjevanje hipotez

Raziskovalno vprašanje, ki sem si ga zastavila ob raziskovanju, je bilo sledeče:

Kateri dejavniki vplivajo na namen uporabe energijskih pijač osnovnošolcev v njihovem vsakdanjem življenju?

S pomočjo raziskave, ki sem jo opravila, sem prišla do naslednjih ugotovitev: razlogi oz. dejavniki, ki vplivajo na namen uporabe energijskih pijač osnovnošolcev v vsakdanjem življenju, so, da se pogosto učijo ponoči, ker hodijo pozno spat, kadar igrajo igrice in gledajo filme. Spet drugi jih uživajo, ker se ukvarjajo s športom, so obremenjeni z aktivnostmi, jim je preprosto všeč okus, ker potrebujejo energijo ali pa tovrstne pijače uživajo brez posebnega razloga.

Energijske pijače oz. pitje le-teh je v zadnjem času med mladostniki zelo priljubljeno. O uživanju tovrstnih pijač se veliko govori, nekateri so odločno proti, saj verjamejo, da so zdravju škodljive, zopet drugi njihovo uporabo jemljejo kot nekaj vsakdanjega. V svoji raziskovalni nalogi sem želela ugotoviti, kako dobro učenci poznajo energijske pijače, kako pogosto jih uživajo in zakaj. Poskušala sem potrditi oz. ovreči naslednje hipoteze:

- H1: Mladostniki enkrat mesečno uživajo energijske pijače.
- H2: Starši mladostnikom od 11. do 15. leta starosti ne dovolijo piti energijskih pijač.
- H3: Energijske pijače mladostnikom od 11. do 15. leta starosti dajo energijo.
- H4: Mladostniki od 11. do 15. leta starosti se zavedajo, da so energijske pijače zdravju škodljive.
- H5: Mladostniki od 11. do 15. leta starosti so za energijske pijače izvedeli oz. jih videli v trgovini.

H1 lahko ovržem. Predvidevala sem namreč, da energijske pijače mladostniki od 11. do 15. leta starosti uživajo enkrat mesečno. Izkazalo se je, da moje predvidevanje ni bilo pravilno, saj je, kot je razvidno iz grafa 4, razlika premajhna, da bi hipotezo lahko potrdila.

H2 lahko potrdim. Predvidevala sem, da starši mladostnikom od 11. do 15. leta starosti ne dovolijo piti energijskih pijač. To hipotezo lahko potrdim, saj jih je več kot polovica anketiranih učencev odgovorilo (da jim starši ne dovolijo uživanja teh pijač). Kot je iz grafa 12 razvidno, v 6. razredu 37 učencem starši ne dovolijo piti energijske pijače, v 7. razredu 36 učencem, v 8. razredu 38 učencem in v 9. razredu 16 učencem.

H3 lahko potrdim. Predvidevala sem, da mladostnikom od 11. do 15. leta starosti energijske pijače dajo energijo. Izkazalo se je, da je bilo moje predvidevanje pravilno, saj je 40 % anketiranih učencev (izmed vseh ponujenih možnosti) trdilo, da z uživanjem energijskih pijač dobijo energijo, kar je razvidno tudi iz grafa 16 (v 6. razredu 25 učencev pravi, da jim energijske pijače dajo energijo, v 7. razredu 27 učencev, v 8. razredu 37 učencev, v 9. razredu 14 učencev).

Če podrobneje pregledamo deklaracije na pločevinkah energijskih pijač, je to pravzaprav logično, saj je energijska vrednost pijače *Red Bull* 192 kJ/100 g, energijska vrednost pijače *Monster* pa 194 kJ/100 g. To ustreza energiji, ki bi jo dobili, če bi recimo pojedli krof (100 g), ki ima energijsko vrednost 198 kJ/100 g. Energijska vrednost pijače *Red Bull sugar free* pa je samo 14 kJ/100 g. Za primerjavo – energijska vrednost jabolka je 58 kJ/100 g, mlečne čokolade *Milka* pa kar 2210 kJ/100g (<http://www.veskajjes.si>, dostop 17. 2. 2024).

Kot navaja Mirt, so energijske napitke najprej uporabljali v vojski kot stimulans za vojake pri večjih obremenitvah ali dolgo trajajočih aktivnostih. Potem pa so se razširili med civiliste, predvsem pa med voznike tovornjakov, taksiste, odvetnike in zdravnike, torej tiste, ki so z uživanjem teh napitkov lahko dlje časa ohranili večjo budnost, potrebno za opravljanje svojega poklica (<http://vizita.si/clanek/novice/je-tavrin-v-energijskih-pijacah-varen.html>, dostop 17. 2. 2024). Podobne učinke so navajali tudi naši učenci. Dlje časa so lahko zbrano delali, bili so bolj budni in podobno.

H4 lahko potrdim, saj so anketiranci mojemu predvidevanju, da se mladostniki od 11. do 15. leta starosti zavedajo škodljivosti uživanja energijskih pijač za zdravje, pritrdili v večini primerov, kot je razvidno iz grafa 8 (v 6. razredu 66 učencev namreč meni, da so energijske pijače zdravju škodljive, v 7. razredu 64, v 8. razredu 58 in v 9. razredu 28 učencev).

H5 lahko ovržem. Predvidevala sem namreč, da je največ učencev za energijske pijače slišalo/jih videlo v trgovini, a se je izkazalo, da jih je več kot polovica zanje izvedela od prijateljev oz. vrstnikov, kar je razvidno iz grafa 7 (v 6. razredu je bilo takšnih učencev 21, v 7. razredu 30, v 8. razredu 33 in v 9. razredu 18 učencev).

8 SKLEP

8.1 Povzetek glavnih ugotovitev raziskave

Raziskava je zajela populacijo mladostnikov od 11. do 15. leta starosti, pri čemer sem si zastavila vprašanja, ali mladostniki uživajo energijske pijače, kako pogosto jih uživajo, kdaj so jih prvič poizkusili, katere vrste pijač uživajo, ali starši vedo za tovrstno početje ter ali ga dovolijo ...

Izkazalo se je, da je večina mladostnikov že poizkusila energijsko pijačo. Večinoma so zanje izvedeli od prijateljev oz. vrstnikov. Večina se jih zaveda, da so zdravju škodljive in bi prenehali z njihovim pitjem. Starši pri večini vedo, da jih uživajo, vendar jim ne dovolijo njihovega

zaužitja, saj se zavedajo njihovih negativnih učinkov. Najstniki večinoma energijske pijače kupujejo v trgovini. Pijejo jih predvsem zato, ker so jim všeč oz. ker jih pijejo njihovi prijatelji. Večina jih pozna njihovo sestavo in pravi, da jim dajo energijo. Anketirani se v večini ukvarjajo s športom ali katero drugo dejavnostjo. Razlog, da posegajo po energijskih pijačah, je njihova obremenjenost s popoldanskimi aktivnostmi ali pa hodijo pozno k nočnemu počitku, ker igrajo igrice ali gledajo filme.

8.2 Pomembnost ozaveščanja mladostnikov glede uporabe ustreznih pijač

Najboljša pijača je voda, dobra izbira so tudi nesladkani čaji ali z vodo razredčeni 100-odstotni sadni sokovi, poudarjajo strokovnjaki, ki otrokom in mladostnikom odločno odsvetujejo pitje energijskih pijač. Mladi jih za moč in energijo ne potrebujemo, potrebujemo pa uravnoteženo prehrano, redno ukvarjanje s športom ter kakovosten spanec oz. dovolj počitka. Energijske pijače poleg visoke vsebnosti sladkorja in kofeina praviloma vsebujejo številne zeliščne izvlečke, taurin, glukoronolakton, L-karnitin, aminokislino, arome in druge substance, ki so za otroke in mladostnike nepotrebne in potencialno škodljive.

Za razliko od energijskih pijač športne napitke uvrščamo v kategorijo športne prehrane in predstavljajo predvsem z elektroliti (natrij, kalij, klor, kalcij itd.) in ogljikovimi hidrati (glukoza, fruktoza, maltodekstrin) obogatene napitke, ki so namenjeni uživanju med vadbo.

V zadnjih letih se na trgu pojavljajo tudi športni napitki, ki vsebujejo druge učinkovine in po sestavi niso podobni 'tradicionalnim' športnim napitkom. Otroci in starši naj bodo zato zelo pozorni, da športni napitki ne vsebujejo stimulansov in dodatkov, ki naj bi povečali zmogljivost in niso primerni za otroke in mladostnike (<https://www.24ur.com/novice/slovenija/kofein-sladkor-barvila-arome-zakaj-jih-otroci-se-vedno-pijejo.html>, dostop 18. 1. 2024).

9 ZAKLJUČEK

V svoji raziskovalni nalogi sem obravnavala problematiko uživanja energijskih pijač med učenci. Ugotovila sem, da je veliko učencev že poizkusilo kakšno od energijskih pijač. Večina anketiranih mladostnikov od 11. do 15. leta starosti uživa tovrstne pijače, ker jim je všeč, se po njihovem mnenju počutijo bolje, kadar jo zaužijejo, ali ker jo pijejo tudi njihovi vrstniki.

Pri izdelavi raziskovalne naloge nisem imela večjih težav. Največ težav mi je predstavljala anketa, ki je bila kar obsežna, pridobljeno pa veliko podatkov. Dodatno težavo predstavlja tudi literatura, pri čemer sem se opirala na spletne vire oz. članke, saj papirnatih knjižnih virov na to temo praktično ni.

Vprašanj v zvezi z uživanjem energijskih pijač pri mladostnikih, pa tudi pri odraslih, je še veliko. Predvsem se mi zdi, da bo potrebno veliko delati na izvajanju izobraževalnih kampanj o učinkih in varnosti energijskih pijač, na razvoju in promociji zdravstvenih smernic za varno uporabo energijskih pijač, izvajanju nadaljnjih raziskav o dolgoročnih učinkih redne uporabe energijskih pijač na zdravje ... Tisto, kar pa bi zanimalo mene kot mlado raziskovalko, pa je področje oglaševanja energijskih pijač ter spremljanje trendov uporabe energijskih pijač med ljudmi.

Iz naslova raziskovalne naloge in vseh ugotovitev sklepam, da lahko energijske pijače brez problema zavrnemo. Prav tako sem mnenja, da je uživanje energijskih pijač bolj modna muha kot karkoli drugega.

10 VIRI IN LITERATURA

- Delo/Tadeja Jakus – Porazni učinek energijskih pijač na zdravje otrok: <https://www.delo.si/polet/porazni-ucinek-energijskih-pijac-na-zdravje-otrok/>, dostop 2. 2. 2024.
- Ekobutik – Energijski napitki – sestava, učinki na telo in učinke: <https://ekobutik.si/cooking/energijske-pijace-sestava-ucinki-na-telo-in-ucinke>, dostop 17. 12. 2023.
- Energijske pijače: <http://namarie.divine.si/energijske-pijace/>, dostop 4. 1. 2024.
- Je tavrín v energijskih pijačah varen?: <http://vizita.si/clanek/novice/je-tavrin-v-energijskih-pijacah-varen.html>, dostop 17. 2. 2024.
- NIJZ – Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov: https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/Energijske_pijace_A5.pdf, dostop 2. 2. 2024.
- Lekarnar.com – Melatonin – hormon, ki uravnava naš bioritem: <https://www.lekarnar.com/clanki/melatonin-hormon-ki-uravnava-nas-bioritem>, dostop 17. 12. 2023.
- Pomurske lekarne/Bojan Madjar, mag. farm. spec. – Energijske pijače: <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/energijske-pijace>, dostop 17. 12. 2023.
- Potral TaRaja/Informativni klub TaRaja – Nevarnost energijskih pijač: <https://taraja.si/nevarnosti-energijskih-pijac/>, dostop 30. 12. 2023.
- Portal tosemjaz.net – Energijske pijače: <http://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/energijske-pijace/>, dostop 17. 12. 2023.
- Sensa.si – Energijske pijače: 15 zelo nevarnih posledic: <https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/15-nevarnosti-za-zdravje-ki-jih-povzročajo-energijske-pijace/>, dostop 17. 1. 2024.
- Veš, kaj ješ: <http://www.veskajjes.si>, dostop 17. 2. 2024.
- Zgodovina energijskih pijač: <https://gobigenergy.com/blogs/further/the-history-of-energy-drinks>, dostop 4. 1. 2024.
- Zveza potrošnikov Slovenije/Melita Kogovšek – Tržni pregled energijskih pijač: nam res »dajo krila«?: <https://www.zps.si/aktualne-vsebine/trzni-pregledi/trzni-pregled-energijskih-pijac-nam-res-dajo-krila-207>, dostop 17. 12. 2023.
- Zveza potrošnikov Slovenije/Melita Kogovšek – Pod drobnogledom: energijske pijače: <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace-2022-07-07>, dostop 17. 2. 2024.
- 24ur.com – Kofein, sladkor, barvila, arome ... Zakaj jih otroci še vedno pijejo?: <https://www.24ur.com/novice/slovenija/kofein-sladkor-barvila-arome-zakaj-jih-otroci-se-vedno-pijejo.html>, dostop 18. 1. 2024.

11 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni, sem Vanessa Sande, učenka 7. b-razreda in delam raziskovalno nalogo z naslovom *Energijske pijače? Ne, hvala*. Če imaš čas in voljo, te vljudno naprošam, da izpolniš spodnji vprašalnik in mi s tem pomagaš pri raziskovalni nalogi.

Za tvoj čas se ti vnaprej zahvaljujem.

Vanessa

1. **SPOL:** (Obkroži.) moški ženski

2. **RAZRED:** _____

3. **Ali uživaš energijske pijače?**

1. Da. b) Ne.

4. **Kako pogosto uživaš energijske pijače?**

- a) Nikoli. d) Enkrat mesečno.
b) Vsak dan. e) Odvisno od počutja – kadar sem utrujen/-a.
c) Enkrat tedensko. f) Drugo: _____

5. **Kdaj si prvič poskusil/-a energijsko pijačo?**

Pri _____ letih.

6. **Katero vrsto energijske pijače uživaš? Možnih je več odgovorov.**

- a) Prime
b) Red Bull
c) Monster
d) Hell
e) Mercator Energy Drink

f) Tuš energijski napitek

g) Drugo: _____

7. Kje si izvedel/-a zanjo?

1. Iz papirnate reklame.
2. Zanjo sem slišal/-a od prijatelja/vrstnika.
3. Na televiziji/radiu.
4. Na spletu.
5. Drugo: _____

8. Ali misliš, da so energijske pijače zdravju škodljive?

- a) Da.
- b) Ne.

9. Če si obkrožil/-a *NE*, ali misliš, da bi s pitjem prenehal/-a, če bi izvedel/-a, da so energijske pijače zdravju škodljive?

- a) Da.
- b) Ne.

10. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/-a *NE*, prosim, utemelji svoj odgovor (zakaj ne).

11. Ali starši vedo, da uživaš energijske pijače?

- a) Da.
- b) Ne.

12. Ali ti starši dovolijo, da piješ energijske pijače?

1. Da.
2. Ne.

13. Kje običajno kupiš energijske pijače?

1. V trgovini.
2. Na bencinski postaji.
3. Kupijo mi jo starši.
4. Kupijo mi jo starejši prijatelji/znanci.
5. Drugo: _____

14. Zakaj piješ energijske pijače?

- a) Všeč so mi.
- b) Ker jih pijejo tudi moji prijatelji.
- c) Ker se po njih bolje počutim.
- d) Drugo: _____

15. Ali poznaš sestavo energijskih pijač? Napiši katere snovi, ki jih tovrstne pijače vsebujejo, poznaš.

16. Ali ti energijske pijače dajo energijo?

- a) Da.
- b) Ne.

17. Ali se ukvarjaš s športom ali katero drugo dejavnostjo?

- a) Ne.
- b) Da. S katero? _____

18. Kaj je razlog, da posegaš po energijskih pijačah?

a) Pogosto se učim ponoči.

b) Pozno hodim spat, ker igram igrice ali gledam filme.

c) Ker jih pijejo tudi drugi.

d) Ker se zelo obremenjen/-a z aktivnostmi.

e) Drugo: _____