

Osnovna šola Frana Roša
Celje

PRIME TE 'PRIME'!

VPLIV ENERGIJSKIH PIJAČ NA UČENCE OŠ FRANA ROŠA

Raziskovalna naloga

Avtorice:

Julija Bukovec
Julija Kunej
Mija Šterk

Mentorica:

Tanja Dremšak

Mestna občina Celje,
Mladi za Celje

Celje, marec 2024

Osnovna šola Frana Roša
Celje

PRIME TE 'PRIME'!

VPLIV ENERGIJSKIH PIJAČ NA UČENCE OŠ FRANA ROŠA

Raziskovalna naloga

Avtorice:

Julija Bukovec
Julija Kunej
Mija Šterk

Mentorica:

Tanja Dremšak

Mestna občina Celje,
Mladi za Celje

Celje, marec 2024

Zahvala

Iskreno se zahvaljujemo mentorici Tanji Dremšak, za vso podporo, usmerjanje in razumevanje pri ustvarjanju raziskovalne naloge. Prav tako velika zahvala učiteljici Blanki Skočir za lektoriranje naloge.

Želele bi se zahvaliti tudi vsem učencem, ki so sodelovali v anketi in jo z vso resnostjo reševali.

KAZALO

POVZETEK	3
1 UVOD.....	4
1.1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	4
1.2 HIPOTEZE	4
1.3 RAZISKOVALNE METODE.....	5
2 TEORETIČNI DEL	5
2.1 KAJ SO ENERGIJSKE PIJAČE?	5
2.2 SESTAVA ENERGIJSKIH PIJAČ.....	6
2.3 UČINKI ENERGIJSKIH PIJAČ NA MLADOSTNIKE.....	8
2.4 DOLGOTRAJNI UČINKI ENERGIJSKIH PIJAČ NA ZDRAVJE	11
2.5 RAZŠIRJENOST ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI	12
2.5.1 PRIMERI OGLAŠEVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ	14
2.5.2 ZGODNJA PUBERTETA ZARADI SLADKIH PIJAČ	14
2.6 VPLIV VRSTNIKOV NA OTROKE IN MLADOSTNIKE.....	15
2.6.1 VPLIV VPLIVNEŽEV NA OTROKE IN MLADINO	15
3 EMPIRIČNI DEL.....	17
3.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV	17
4 ZAKLJUČEK.....	24
5 LITERATURA	28
Priloga 1: Anketa o energijskih pijačah.....	30
Priloga 2: IZJAVA	33

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev	17
Graf 2: Predstavljenost vzorca po razredih	18
Graf 3: Mnenje učencev o energijskih pijačah	18
Graf 4: Ali so učenci že imeli izkušnjo z energijskimi pijačami?	19
Graf 5: Vzroki, zakaj še učenci nimajo izkušnje z energijsko pijačo	19
Graf 6: Zavedenost učencev o sestavnih snoveh energijskih pijač.....	20
Graf 7: Mnenje o vrstnikih, ki redno uživajo energijske pijače	21
Graf 8: S kom so učenci prvič poizkusili energijsko pijačo?	21
Graf 9: Razlogi, ki so učence prepričali za pitje energijskih pijač.....	22
Graf 10: Kako pogosto učenci pijejo energijske pijače?.....	22
Graf 11: Ozaveščenost učencev o škodljivosti energijskih pijač	23
Graf 12: Kdo je učence ozavestil o škodljivosti energijskih pijač?	23

KAZALO SLIK

Slika 1: Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike.....	8
Slika 2: Infografika o učinkih energijskih pijač na naše telo	10
Slika 3: Učinki energijskih pijač na otroke in mladostnike	13

POVZETEK

Pitje energijskih pijač med otroki in mladostniki je postalo vse pogostejše in je predmet zaskrbljenosti strokovnjakov za otroško in mladinsko zdravje. Z raziskovalno nalogo smo želele ugotoviti kakšen je odnos do pitja energijskih pijač med našimi učenci na šoli. V teoretičnem delu smo osvetlile teoretična izhodišča in ugotovitve strokovnjakov na področju zdravja. Osredotočilo smo se na sestavo energijskih pijač in njihovih učinkov na zdravje. Prav tako smo se osredotočile na različne vplive vrstnikov in njihovo učinkovitost v splošnem pogledu. V empiričnem delu smo s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika ugotovljale kako pogoste so energijske pijače med učenci na naši šoli. Zanimalo nas je ali se naši otroci in mladostniki zavedajo vseh škodljivih posledic, ki jih uživanje energijskih pijač prinaša. Poleg tega smo želele ugotoviti kdo in v kolikšni meri vpliva na odločitev otrok in mladostnikov, da so zaužili tovrstne pijače in ob tem raziskati vzroke za odločitev uživanja teh pijač. Z analizo rezultatov smo lahko potrdile ali ovrgle postavljene hipoteze. Ob koncu dela smo prišle do presenetljivih ugotovitev in do predlogov za ukrepanje.

Ključne besede: energijske pijače, otroci, mladostniki, vplivneži, zdravje.

1 UVOD

1.1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Skrb za prijatelja, ki uživa energijske pijače, je izraz skrbi za njegovo dobrobit in zdravje. Pogosto smo bile priča trendu, kjer so naši prijatelji, posegali po energijskih pijačah z namenom, da bi izpadli "kul". Nekateri so opravičevali pitje tudi z razlogom, da so preveč utrujeni torej, da si bodo s pitjem energijskih pijač povrnili energijo in izboljšali svoje počutje. Ker energijske pijače lahko vsebujejo visoke ravni kofeina in sladkorja, vemo, da lahko negativno vplivajo na zdravje, spanje in koncentracijo.

Z raziskovanjem tovrstnega problema želimo prenesti informacije o potencialnih tveganjih in posledicah uživanja energijskih pijač ter prijateljem in širši družbi ponuditi alternativne možnosti za povečanje energije, kot so zdrava prehrana, redna telesna aktivnost in dovolj spanja. Razprava o teh zadevah lahko prispeva k ozaveščanju in spodbudi prijatelja k razmisleku o pravih odločitvah.

Zanimivo bi bilo anketirati tudi srednješolce in njihove rezultate primerjati z osnovnošolskimi. Njihovi razlogi za pitje energijskih pijač bi se verjetno precej razlikovali od osnovnošolskih, kar bi nato lahko povezale v nadaljnjo raziskavo.

Prepričane smo, da lahko s skupinskim prizadevanjem lahko pomagamo pri ustvarjanju trajnih sprememb v prehranjevalnih navadah in promoviranju zdravih življenjskih slogov v naši skupnosti.

1.2 HIPOTEZE

Hipoteza 1: Energijske pijače so zelo pogoste pri mladostnikih in otrocih.

Hipoteza 2: Vsak mladostnik, od dvanajstega leta dalje, je že poizkusil energijske pijače.

Hipoteza 3: Mladostniki posegajo po energijskih pijačah zaradi vpliva vrstnikov in vplivnežev.

Hipoteza 4: Tisti, ki pijejo energijske pijače, se ne zavedajo posledic in vsebine energijskih pijač.

1.3 RAZISKOVALNE METODE

Pri ustvarjanju raziskovalne naloge smo uporabile dve osnovni raziskovalni metodi. Prva je bila prebiranje literature in oblikovanje teoretičnega dela, druga pa je bila pridobivanje podatkov za analizo s pomočjo anketnega vprašalnika.

Za osnovo našega raziskovanja smo uporabile anketni vprašalnik. Ob pomoči mentorice smo vprašalnik oblikovale v mesecu januarju. Takrat smo izvedle tudi anketiranje. Anketiranje učencev je trajalo 19. januarja 2024.

V anketiranje smo vključile vse učence od 6. do 9. razreda. V anketo je bilo vključenih 197. Od tega ni bilo 0 neveljavnih anket, tako da je naš raziskovalni vzorec predstavljalo vseh 197 učencev.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ SO ENERGIJSKE PIJAČE?

Energijske pijače so skupina brezalkoholnih gaziranih osvežilnih pijač, ki poleg vode, sladkorja, sladil in drugih aditivov, vsebujejo še določene spojine, zaradi katerih se po zaužitju ne počutimo več tako utrujene in imamo "več energije" - kofein, taurin in d-glukuronolakton (<https://potrosnikovzoom.si/zivila-in-pijace/165-kaj-vse-najdemo-v-energijskih-pijacah>, 15. 11. 2023).

Pitje pijač (tekočin) je potrebno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Za dobro fizično in psihično delovanje našega telesa je potreben zadosten vnos tekočin. Prav optimalen vnos tekočin je lahko odločujoč dejavnik dobrega počutja. Ugotovljeno je, da je uravnotežen vnos tekočin tisti, ki ob drugih ustreznih pogojih odloča, ali smo pri neki dejavnosti, npr. športu ali reševanju nalog, uspešni ali zelo uspešni. Energijske pijače, ki so predmet tega mnenja, so skupina brezalkoholnih osvežilnih pijač z najpogosteje dodanim kofeinom, taurinom, glukonolaktonom in drugimi substancami, ki naj bi imele vpliv na naš centralni živčni sistem in nas preskrbele s t.i. »motivacijsko energijo«. Te pijače moramo ločiti od visoko energijskih pijač za športnike z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Ker nobena od omenjenih sestavin sama ali v kombinaciji ni primerna za uživanje za otroke, mladostnike, nosečnice in doječe

matere, uživanje energijskih pijač tem občutljivejšim skupinam močno odsvetujemo (<https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/prehrana.pdf>, 15. 11. 2023).

Pomembno je vedeti, da energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače. Vsebujejo predvsem kofein in druge snovi za poživitev, sladkor ali sladila ter barvila in arome. Nekatere od teh snovi sicer najdemo tudi v običajni hrani, vendar v veliko manjših količinah in odmerkih, kot jih posameznik zaužije z energijskimi pijačami. Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih in mladostnikih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih. Poleg tega je pri otrocih in mladostnikih razpolovni čas (čas, v katerem se koncentracija snovi zmanjša na polovico) kofeina daljši, zato so še posebej občutljiva skupina.

Čeprav so energijskim pijačam pogosto dodani vitamini, kar potrošnika napeljuje, da gre za zdrave pijače, primerne za šport, pitje energijskih pijač ob večjih telesnih naporih pomeni tveganje. Zaradi znojenja in diuretičnega učinka kofeina lahko v teh primerih pride do hude dehidracije, lahko se sprožijo srčne aritmije, občutenje močnejšega in hitrejšega bitja srca in zapleti delovanja srčne mišice. Zato je pomembno, da energijskih pijač ne zamenjujemo s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo.

Energetske in športne pijače vas res napolnijo z energijo za nekaj ur. Vendar na skrivaj razjedajo vašo sklenino (<https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/skodljivost-energijskih-pijac>, 15. 11. 2023).

2.2 SESTAVA ENERGIJSKIH PIJAČ

Energijske pijače vsebujejo sladkor, vodo, kofein, taurin, glukonolakton, aminokisliline ter druge aditive. Ne smemo pa pozabiti na to, da se razlikujejo od športnih pijač, ki so po sestavi izrazito drugačne (<https://potrosnikovzoom.si/zivila-in-pijace/165-kaj-vse-najdemo-v-energijskih-pijacah>, 20. 11. 2023).

Te vsebujejo (<https://www.abczdravja.si/hormoni-in-presnova/kaj-je-metabolni-sindrom/>, 12. 12. 2023):

Sukraloza je neenergijsko, visoko intenzivno sintetično sladilo. Je 600-krat slajša od saharoze^[1]. V evropskem sistemu označevanja aditivov s števili E ima kodo E955.

Kalijev acesulfam se pogosto meša z drugimi sladili (običajno sukraloza in aspartam). Te mešanice dajejo več sladkorja, kot so okus, kjer vsako sladilo prekrije priokus drugega, in/ali izkazuje učinek, ki je slajša mešanica njenih sestavnih delov. V telesu se ne presnavlja in se nespremenjen eliminira skozi ledvice. Ne razgradi se niti v čistilnih napravah.

Natrijev benzoat se uporablja kot konzervans za živila in pri prikrivanju okusa hrane, ki je slabše kakovosti. Deluje protibakterijsko in proti glivično v rahlo kislih okoljih in se ga uporablja tudi kot razkužilo. V pirotehniko se uporablja kot gorivo.

Kalijev sorbat se uporablja za zaviranje plesni in kvasovk v številnih živilih, kot so sir, vino, jogurt, suho meso, brezalkoholne pijače, sadne pijače, pecivo,^[7] suho sadje in v zeliščnih prehranskih dopolnilih. Uporablja se v koncentracijah, ki kratkoročno nimajo znanih neželenih učinkov na zdravje. Na nalepkah s sestavinami je ta konzervans zapisan kot »kalijev sorbat« ali »E202«. Prav tako se uporablja v mnogih izdelkih za osebno nego za preprečevanje razvoja mikroorganizmov, kar podaljša rok trajanja izdelkov. Nekateri proizvajalci raje kot paraben uporabljajo ta konzervans.

Sestavine vključujejo gazirano vodo, saharozo, glukozo, citronsko kislino, naravne arome, taurin, natrijev citrat, dodano barvilo, izvleček korenine panax ginsenga, L-karnitin, L-tartrat, kofein, sorbinsko kislino, benzojsko kislino, niacinamid, natrijev klorid, Glycine max glukuronolakton, inozitol, izvleček guaraninega semena, piridoksin hidroklorid, sukraloza, riboflavin, maltodekstrin in cianokobalamin.

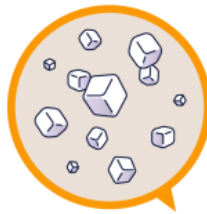
Pomembno je vedeti, da energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače. Vsebujejo predvsem kofein in ostale snovi za poživitev, večji delež sladkorja ali sladila, ter barvila in arome. Nekatere od teh snovi sicer najdemo tudi v običajni hrani, vendar v veliko manjših količinah in odmerkih, kot jih posameznik zaužije z energijskimi

pijačami. Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih in mladostnikih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih. Za določitev varnega vnosa kofeina pri otrocih in mladostnikih ni na voljo dovolj podatkov, zato se pri njih uporabo energijskih pijač popolnoma odsvetuje. Ker je kofein, ki je pomembna sestavina teh pijač, precej grenak, pogosto vsebujejo še velike količine sladkorja, kar jih uvršča med izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja.

Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike



vsebujejo kofein in ostale snovi za poživitev



večji delež sladkorja ali sladila



barvila in arome

Slika 1: Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike

Vir: <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>, 12. 12. 2023.

2.3 UČINKI ENERGIJSKIH PIJAČ NA MLADOSTNIKE

Zaradi povečanega povpraševanja po energijskih pijačah, je svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization) lani energijske pijače razglasila "nevarne zdravju". Porast je povzročil tudi ogromno študij ter raziskav na tem področju. Državna zdravstvena organizacija Združenega kraljestva (NHS), Ameriška administracija za nadzor hrane in zdravil, ter proizvajalec Red Bull, ki je naredil raziskavo o učinkih energijskih pijač 24 ur po zaužitju. Vsaka snov, pa ima poseben učinek na telo.

Kofein je blago poživilo, ki stimulatивно vpliva na živčni sistem. Ima spodbujevalni učinek na naš organizem, povzroča jasnejši in hitrejši tok misli, zmanjšuje utrujenost in povečuje budnost. Je najpogosteje uporabljen stimulant v energijskih pijačah,

vendar nekatere znamke vsebujejo druge rastlinske stimulanse, kot sta guarana in ginseng. Po podatkih Uprave za zlorabo snovi in duševno zdravje lahko količina kofeina v pločevinki ali steklenici energijske pijače znaša od 80 mg do več kot 500 mg. Za primerjavo, ena skodelica kave s 5 unčami vsebuje približno 100 mg kofeina. V povprečju otroci nebi smeli zaužiti več kot 200 mg na dan, in odrasli do 300mg, vendar lahko ima že tako majhna količina dolgotrajne posledice na telo. Kratkotrajni učinek kofeina je poživitev. To se zgodi tako, da v možganih kofein veže na adenozienske receptorje, kar preprečuje utrujenost. Sproži tudi izločanje adrenalina, stresnega hormona in živčnega prenašalca. Izloča ga nadledvična žleza, telo pa dodatno poživiti (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/298202>, 15. 12. 2023).

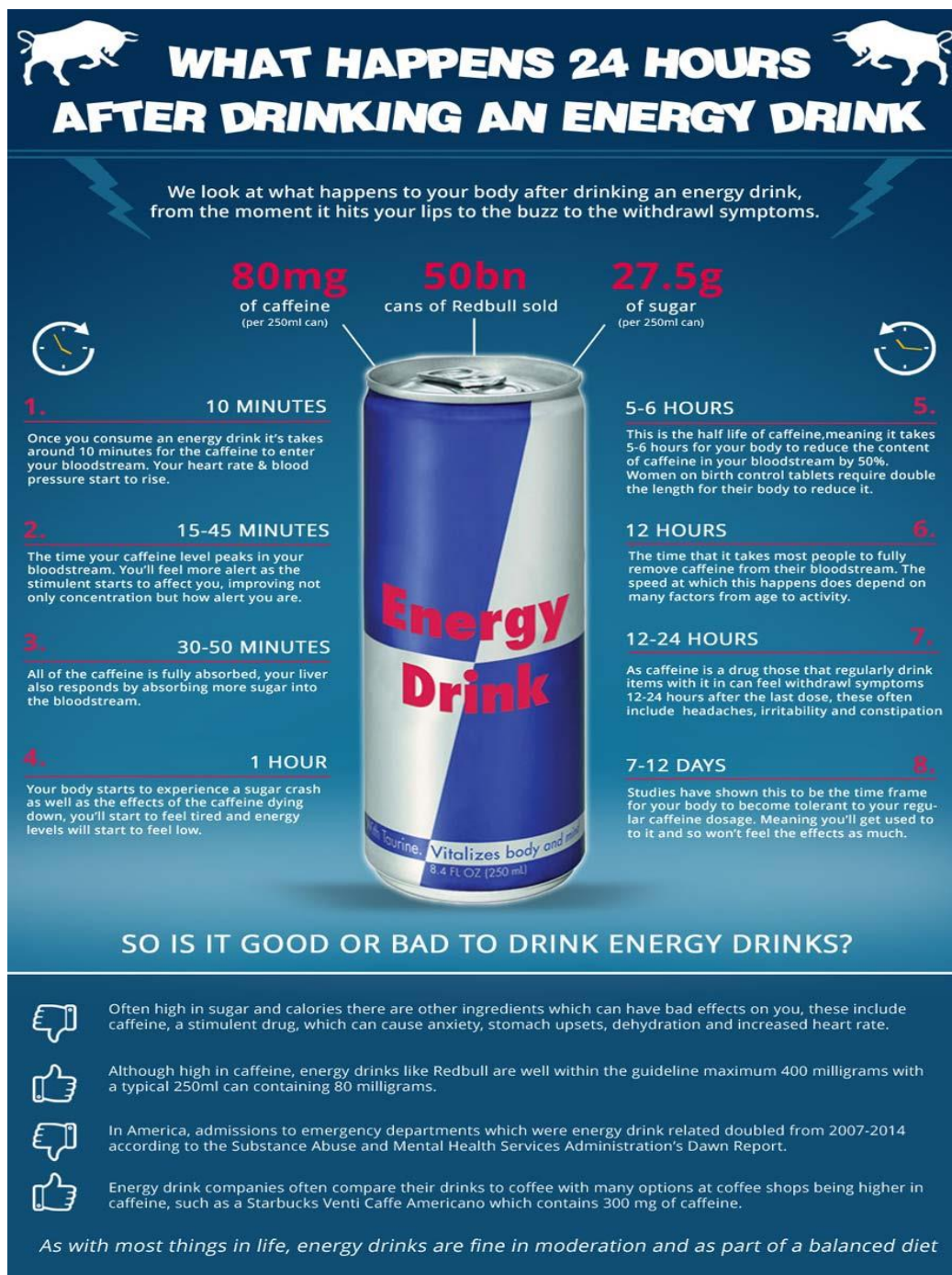
Tavrin je pogosta snov, ki jo najdemo v energijskih pijačah. Najdemo ga tudi v drugih živilih kot so meso, ribe in materinsko mleko, prav tako ga najdemo tudi kot prehransko dopolnilo. Nekatere raziskave kažejo, da lahko uživanje tavrina izboljša kondicijo, kar pojasnjuje, zakaj je tavrin v energijskih napitkih. Neka druga študija je pokazala, da tavrin v kombinaciji s kofeinom izboljša duševno zdravje, čeprav je ta ugotovitev sporna. Tavrin je pomemben za naše telo, seveda v izjemno majhnih količinah, ki jih zadostimo že z hrano. Energijske pijače, pa vsebujejo preveliko količino te aminokislina, kar pa ima na telo slabe posledice. Problem tavrina pa je, da dolgotrajnih posledic na telo sploh ne poznamo dobro. Obstaja veliko ugibanj kakšne učinke ima, tudi v kombinaciji z drugimi snovmi, vendar je le malo ugotovitev poterjanih in dokazanih (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/298202>, 15. 12. 2023).

Velikokrat lahko v energijskih pijačah zasledimo tudi **gvarano**. To je plazeača rastlina iz družine sapinovk, ki izvira iz porečja Amazonke. Posebej razširjena je v Braziliji. Vsebuje velike količine kofeina, katerega učinki so že znani. Gvarana vsebuje tudi tanine, zato se kofein sprošča počasneje in zagotavlja dolgotrajen občutek energije (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/298202>, 15. 12. 2023).

Vse zgoraj navedene snovi skupaj s sladkorjem in glukoronolaktonom takoj po zaužitju energijskih pijač začnejo delovati na naše telo. Dajejo nam energijo, lažje smo osredotočeni, nismo zaspani, bolj smo produktivni, pred športnimi aktivnostmi smo boljše zmogljivi in drugo. Hkrati pa se nam zviša srčni utrip, rahlo naraste pritisk,

postanemo tesnobni in razdražljivi. Dan po zaužitju lahko občutimo tudi posledice kot so glavoboli in migrene, želodčne težave in motnje spanca.

Skupina Personalise.co.uk pa je naredila infografiko o učinkih na telo v krajšem času (<https://www.personalise.co.uk/blog/what-happens-24-hours-after-drinking-an-energy-drink/>, 15. 12. 2023).



Slika 2: Infografika o učinkih energijskih pijač na naše telo

Vir: (<https://www.personalise.co.uk/blog/> , 15. 12. 2023).

2.4 DOLGOTRAJNI UČINKI ENERGIJSKIH PIJAČ NA ZDRAVJE

Dolgotrajni učinki pogostega pitja energijskih pijač pa so veliko hujši kot le kratkotrajni. Pogosto so s količino sladkorja v plačah povezani problemi, kot so zobna gniloba, debelost in diabetes tipa 2. Ti zelo pogosto nepovezani z energijskimi pijačami, temveč prekomernim zauživanjem sladkorja, a vendarle je to eden manjših problemov energijskih pijač.

Zgoraj smo že spoznali veliko posledic. Anksioznost, tesnoba, nespečnost, glavoboli in migrene so vse zaradi prevelike količine kofeina. Ko pa oseba, kaj šele mladostnik ali otrok, redno uživa energijske pijače, to privede do odvisnosti. Podobno kot pri nikotinski odvisnosti na cigarete, ali odvisnosti na razne substance, se oseba ne more več upreti energijskim pijačam. Zaradi vsakodnevnega uživanja poživil, se telo na njih privadi. Najprej želene efekte dobimo z majhno količino, na primer eno manjšo pločevinko. Kmalu pa ena pločevinka nebo več zadostovala, zato posamezniki začnejo posegati po vedno večjih količinah. Takrat pa tovrstna odvisnost lahko postane smrtno nevarna. Posebej problematični so tovrstno problemi pri majhnih otrocih. Namreč njihovo telo se še razvija, energijske pijače pa lahko škodujejo sploh pri razvoju srca. V redkih primerih se zgodi ta le te napake postanejo usodne (<https://health.clevelandclinic.org/energy-drinks-and-alcohol-a-bad-combination>, 23. 12. 2023).

Na žalost pa se mladostniki sploh ne zavedajo posledic, dokaz tega pa je zaskrbljujoče število smrti povezanih z tovrstnimi pijačami. Na udaru so predvsem tisti, ki imajo že predhodno razne zdravstvene težave. Najbolj prizadeti so sploh tisti, ki imajo težave najrazličnejše srčne napake. Te v kombinaciji z velikimi dozami poživil, privedejo do srčnega zastoja. To se zgodi saj se znatno poveča srčni ritem, premer arterij se razpolovi in krvni tlak se poveča. Privede do aritmije in na koncu do srčnega zastoja. Če se v takem primeru odreagira hitro in pametno, oseba lahko preživi, kljub temu pa je bil to razlog za kar 9 smrti (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5336767/>, 23. 12. 2023).

Pri zaužitju tovrstnih pijač pa je zelo pomembno, da jih ne mešamo z drugimi substancami kot so alkohol, nikotin ipd. Tako kot le te reagirajo z različnimi boleznimi, duševnimi težavami sindromi, sprožijo tudi druge substance slabo reakcijo v našem organizmu, ne le fizične temveč tudi psihične. Mešanje energijskih pijač z alkoholom, mnogi opišejo kot da, poživilne substance občutek opitosti zmanjšajo zato lahko oseba popije več. Znanstveniki trdijo, da je mešanje še slabše kot, če bi oseba pila le alkohol. Konec koncev telo nebo čutilo dolgotrajnih posledic, če oseba tovrstne pijače pije zelo redko, v majhnih količinah. Seveda pa se zauživanje še dodatno odsvetuje bolnikom, ki boleajo za različnimi drugimi boleznimi. Četudi poživila neposredno ne vplivajo na bolezen, lahko v kombinaciji z zdravili (predvsem za depresijo) povzročijo probleme ali v redkih primerih tudi smrt (<https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/15-nevarnosti-za-zdravje-ki-jih-povzrocajo-energijske-pijace/>, 23. 12. 2023).

2.5 RAZŠIRJENOST ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI

Trg energijskih pijač je eden najhitreje rastočih na svetu. V Sloveniji je med letoma 2011 in 2019 prodaja energijskih pijač narasla za približno 50 %. (<https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace>, 12. 12. 2023).

Energijske pijače so postale izjemno razširjen pojav med mladimi, kar odražajo številne raziskave in statistike. Podatki kažejo, da je večina mladostnikov že imela izkušnje z uživanjem teh pijač. Po poročilu Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je med mladostniki v Sloveniji opazno povečanje porabe energijskih pijač, kjer se jih velika večina srečuje z njimi že v zgodnji adolescenci. Pogosta dostopnost in oglaševanje energijskih pijač v medijih sta le dva dejavnika, ki prispevata k tej razširjenosti. Poleg tega raziskava, objavljena v reviji "Pediatrics" leta 2019, poudarja, da visoka vsebnost kofeina, sladkorja in drugih stimulansov v teh pijačah lahko negativno vpliva na zdravje mladih. V luči teh ugotovitev postaja nujno oblikovati izobraževalne programe, ki bodo mladim omogočali boljše razumevanje tveganj in posledic uživanja energijskih pijač, hkrati pa spodbujali k zdravim prehranjevalnim navadam in odgovornemu vedenju (<https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>, 3. 1. 2024).

Slovenski mladostnik naj bi v povprečju popil 2,5 litra energijskih pijač mesečno. Slovenijo to uvršča v evropsko povprečje, starostna meja uživanja energijskih pijač pa se prav tako znižuje. Raziskava Zveze potrošnikov Slovenije (2021) je pokazala da energijske pijače osnovnošolcem v nekaterih primerih ponudijo celo starši sami, misleč, da gre za eno izmed brezalkoholnih pijač (<https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/> , 12. 12. 2023).

ENERGIJSKE PIJAČE NISO PRIMERNE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE



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

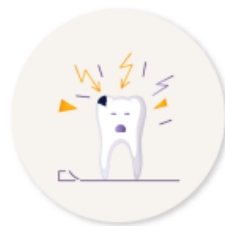


Povezane so s prekomerno telesno težo.

Povezane so z nastankom sladkorne bolezni tipa 2.



Povezane so s propadanjem zob.



Slika 3: Učinki energijskih pijač na otroke in mladostnike

Vir: <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>, 12. 12. 2023.

Na *Združenju za pediatrijo Slovenije* so poudarili, da opažajo porast problematike v smislu spremenjenega načina prehranjevanja, obnašanja in hkratnega uživanja drugih sredstev za poživitev ali sprostitvev mladostnikov. Obstajajo klinični primeri urgentnih obravnav zaradi motenj zavesti, srčno-žilne problematike, bolečin v črevesju, motenj prebave, spanja itd. pri mladostnikih zaradi zaužitja večjih količin energijskih pijač. Tudi *Združenje za pediatrijo Slovenije* podpira celovito akcijo in pritisk na odločevalce, kar bi prineslo zakonodajno spremembo o omejitvi prodaje energijskih pijač. (<https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace>, 12. 1. 2024).

Otroke in mladostnike energijske pijače privlačijo predvsem zaradi zelo dobrega trženja izdelkov, pomanjkanja znanja o možnih škodljivih učinkih in najpogosteje tudi zaradi vpliva vrstnikov (<https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace>, 12. 1. 2023).

2. 5. 1 PRIMERI OGLAŠEVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ

Energijske pijače se oglašujejo na vseh razpoložljivih kanalih – od spleta do tiska. Zelo močno so prisotne na spletu, v videoigrah tudi preko t. i. product placementa. To je način oglaševanja, ko se izdelek ali blagovna znamka uporabi kot scenski rekvizit. Nepogrešljive so promocije na dogodkih, agresivno se pojavljajo kot promotorji samih dogodkov (ime energijske pijače je v samem imenu dogodka), sponzorirajo uspešne športnike in poskrbijo za vidno izpostavitvev na prodajnih mestih (ime energijske pijače na hladilni omari, ki je takoj ob vhodu v prodajalno, promocije na prodajnih mestih itd.) (<https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace>, 12. 1. 2024).

2.5.2 ZGODNJA PUBERTETA ZARADI SLADKIH PIJAČ

Pri uživanju sladkanih energijskih pijač pa ne tvegamo le slabšega zdravje zob. Vsaj pri deklicah uživanje sladkanih pijač lahko pospeši zgodnejši nastop menstruacije. Danes deklice prvo menstruacijo dobivajo tri do štiri leta prej kot dekleta v 19. stoletju, v povprečju že pri 12,5 letih. Zakaj se ta pojavi prej, še ni popolnoma jasno. Eden pomembnih dejavnikov pa je zelo verjetno prehrana (Rupnik, 2019).

Ker se ženski spolni hormon estrogen tvori tudi v maščobnem tkivu, maščobne blazinice in prekomerna telesna teža lahko pospešijo nastop pubertete. Ob tem pa sladkane pijače vplivajo na stanje hormonov pri deklicah in tako še dodatno pospešijo zgodnejši nastop pubertete, kot je dokazala raziskava na harvardski univerzi v Bostonu (Kegl, 2014).

2. 6 VPLIV VRSTNIKOV NA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Vpliv vrstnikov na otroke in mladostnike predstavlja pomemben dejavnik njihove socializacije in oblikovanja osebnosti. Vrstniki lahko imajo močan vpliv na vedenje, stališča, vrednote in celotni razvoj mladih posameznikov. Razprava o tem vplivu ponuja vpogled v kompleksnost medsebojnih odnosov med vrstniki ter poudarja tako pozitivne kot tudi potencialno negativne aspekte tega dinamičnega procesa (Rupnik, 2019).

Pozitiven vpliv vrstnikov se kaže v podpori, ki jo lahko nudijo med vrstniki. Prijateljstva in pozitivni odnosi med vrstniki lahko okrepijo otrokovo samozavest, socialne veščine ter občutek pripadnosti in sprejetosti. Skozi prijateljstva se otroci učijo empatije, razumevanja različnosti ter razvijajo sposobnosti komunikacije. Vrstniki lahko služijo tudi kot vzorniki, ki spodbujajo različne interese in aktivnosti (Rupnik, 2019).

Vendar pa je pomembno priznati tudi potencialne negativne vplive vrstnikov. Skupinski pritisk, želja po priljubljenosti ali želja po prilagajanju normam skupine lahko vodijo do sprejemanja nezdravih odločitev ali neprimerne vedenja. Vrstniki lahko posredno ali neposredno vplivajo na odločitve o uživanju substanc, kot so alkohol, tobak ali droge. Prav tako lahko vplivajo na oblikovanje stališč do šolanja, avtoritete ali družbenih norm (Kegl, 2012).

2.6.1 VPLIV VPLIVNEŽEV NA OTROKE IN MLADINO

V digitalni dobi so tudi spletni vplivi vrstnikov postali izrazito pomembni. Socialna omrežja in drugi digitalni kanali lahko močno oblikujejo samopodobo mladih ter vplivajo na njihove preference in vrednote.

Vpliv vplivnežev na otroke in mladino predstavlja pomemben vidik v sodobni družbi, kjer medijske osebnosti, zvezdniki in vplivneži na družbenih omrežjih igrajo ključno vlogo pri oblikovanju stališč, vrednot ter življenjskega sloga mladih posameznikov. Razprava o tem vplivu odpira vrsto pomembnih vprašanj glede pozitivnih in potencialno negativnih posledic, ki jih imajo vplivneži na otroško in mladinsko populacijo (Rupnik, 2019).

Pozitiven vpliv vplivnežev se kaže v možnosti navdihujočega in vzorčnega vedenja. Mnogi vplivneži so uspešni v svojih karierah, bodisi v umetnosti, športu ali drugih

področjih, kar mladim ponuja aspiracije in motivacijo za lastne cilje. Njihova prisotnost na družbenih omrežjih omogoča tudi dostop do pozitivnih sporočil, raznolikosti in kreativnih idej (Rupnik, 2019).

Nekateri vplivneži promovirajo škodljive prakse, kot so nezdrava prehrana, neodgovorno uživanje substanc, ali spodbujajo površinske vrednote. Mladostniki, ki se identificirajo s takimi vplivneži, lahko posnemajo njihovo vedenje, kar vodi do neželenih posledic za njihovo fizično in psihično zdravje (Kegl, 2014).

Vpliv vplivnežev na otroke in mladino v kontekstu promocije pitja energijskih pijač je postal izjemno relevanten in pomemben vprašljiv vidik v sodobni družbi. Družbeni vplivniki na družbenih omrežjih ter drugi medijski akterji imajo lahko znaten vpliv na percepcijo, odnos in obnašanje otrok in mladih glede uživanja energijskih pijač.

Vplivneži se včasih obrnejo proti pozitivni naravnosti in promovirajo uživanje energijskih pijač na način, ki je privlačen za mlade občinstvo. Pogosto je poudarjeno, kako te pijače pospešujejo energijo, izboljšujejo učinkovitost in so del modernega življenjskega sloga. S tem lahko ustvarjajo vtis, da je pitje energijskih pijač običajen in zaželen del vsakodnevnega življenja mladih (Rupnik, 2019).

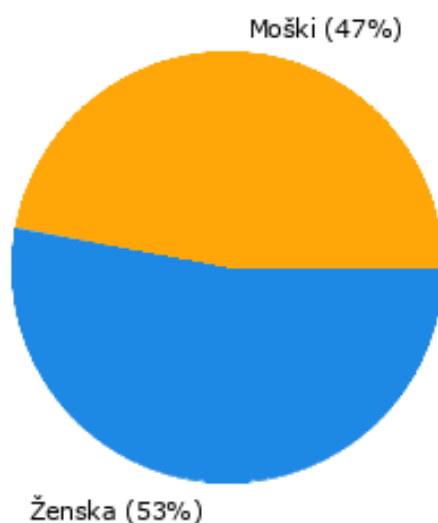
Razprava o vplivu vplivnežev na otroke in mladino postavlja izziv tako za starše kot tudi za vzgojitelje. Pomembno je spodbujati medijsko pismenost mladih, jih učiti kritičnega razmišljanja ter razvijati sposobnost prepoznavanja razlike med realnostjo in izmišljenimi prikazi na družbenih omrežjih. Ob hkratnem poudarjanju pozitivnih vidikov vpliva vplivnežev lahko vzgojitelji pomagajo mladim oblikovati zdrav odnos do medijskih vsebin ter spodbujajo razvoj lastne avtentičnosti in samospoštovanja (Kegl, 2014).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV

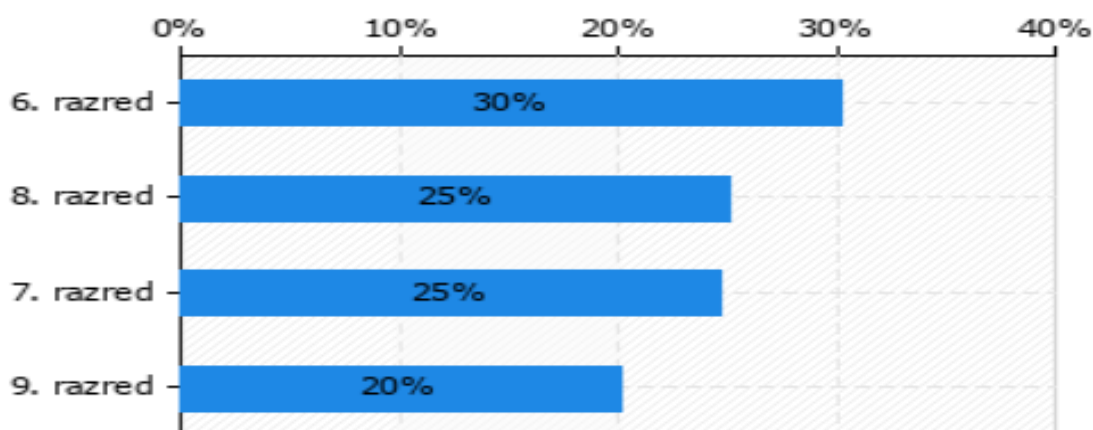
V nadaljevanju prikazujemo izsledke ankete, ki je bila izvedena v mesecu januarju 2024 s pomočjo spletne ankete.

Prikaz smo uredile grafično zaradi sistematične berljivosti.



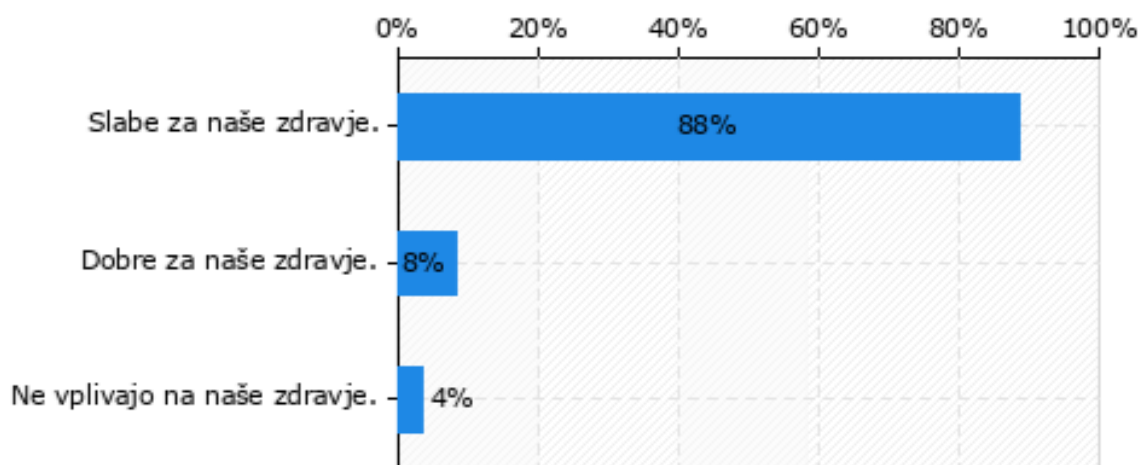
Graf 1: Spol anketirancev

V anketi je sodelovalo 198 učencev, od tega je bilo 105 učenk ženskega spola (53%) in 93 učencev moškega spola (47%).



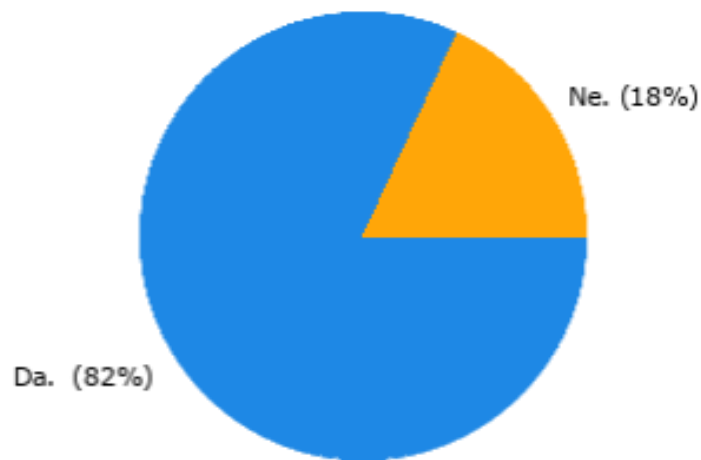
Graf 2: Predstavljaljivost vzorca po razredih

Anketirani so bili učenci od 6. do 9. razreda. 60 anketiranih učencev obiskuje 6. razred (30%), 49 učence obiskuje 7. razred (25%), 50 jih obiskuje 8.razred (25%) in 40 učencev obiskuje 9. razred (20%).



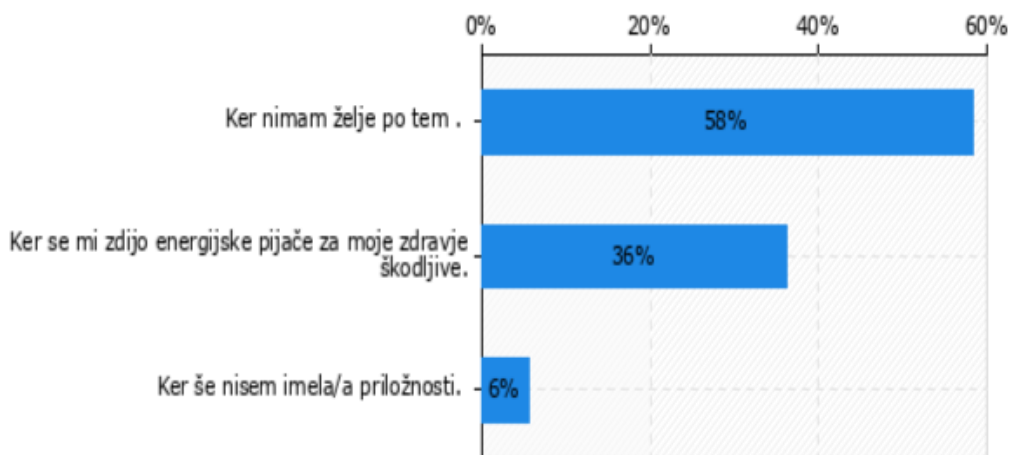
Graf 3: Mnenje učencev o energijskih pijačah

Graf 3 nam prikazuje rezultate o splošnem mnenju o energijskih pijačah naših učencev. Na vprašanje *Kaj meniš glede energijskih pijač?* je 175 učencev (88%) odgovorilo, da so energijske pijače slabe za naše zdravje, kar predstavlja večino anketirancev. 16 učencev (8%) meni, da imajo energijske pijače na naše zdravje dober vpliv, ostalih 7 učencev (4%) pa so mnenja, da energijske pijače na naše zdravje sploh ne vplivajo.



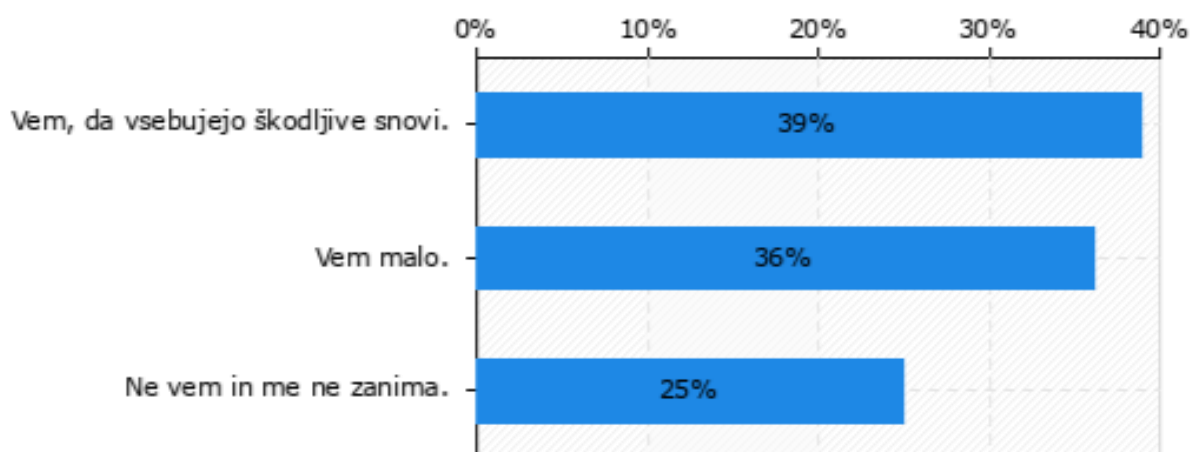
Graf 4: Ali so učenci že imeli izkušnjo z energijskimi pijačami?

Graf 4 je razvidno, da je 162 (82%) učencev od vseh anketiranih že imelo izkušnjo z energijskimi pijačami. Ostalih 36 učencev (18%) je odgovorilo da energijskih pijač še niso poizkusili. Iz grafa je jasno razvidno, da št. učencev, ki so energijske pijače že poizkusili, močno prevladuje.



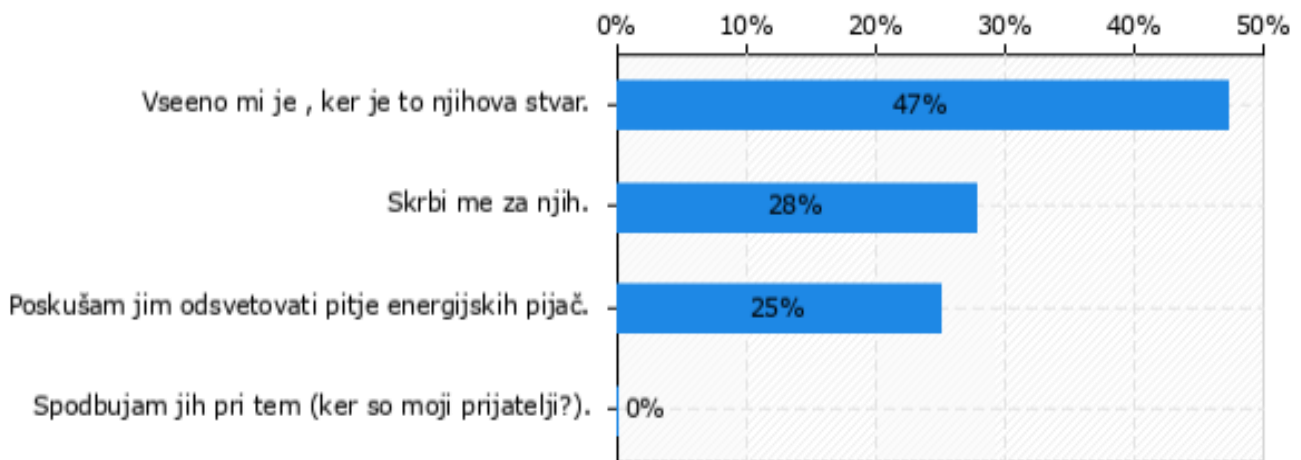
Graf 5: Vzroki, zakaj še učenci nimajo izkušnje z energijsko pijačo

Na vprašanje so odgovarjalo 36 učencev. Torej tisti, ki še niso poizkusili nobene energijske pijače. Tisti učenci, ki energijskih pijač še niso poizkusili, so na vprašanje zakaj ne najpogosteje odgovorili, da po tem nimajo želje, 21 učencev (58%) kar predstavlja več kot polovico. 13 učencev (36%) jih ni poizkusilo, ker menijo da so škodljive za njihovo zdravje in ostala 2 učenca (6%) pa še nista imela priložnosti, da bi jih poizkusila.



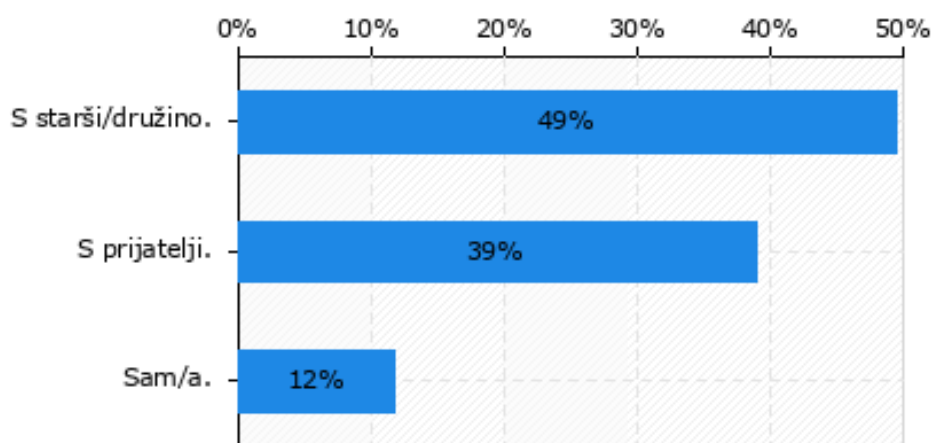
Graf 6: Zavest učencev o sestavnih snoveh energijskih pijač

Iz grafa 6 je razvidno, da 14 učencev (39%) od 36, ki energijskih pijač še niso poizkusili ve, da energijske pijače vsebujejo škodljive snovi, 13 učencev (36%) ve o vsebini energijskih pijač malo in 9 učencev (25%) o vsebini energijskih pijač ne ve ničesar in jih ta tema tudi posebej ne zanima.



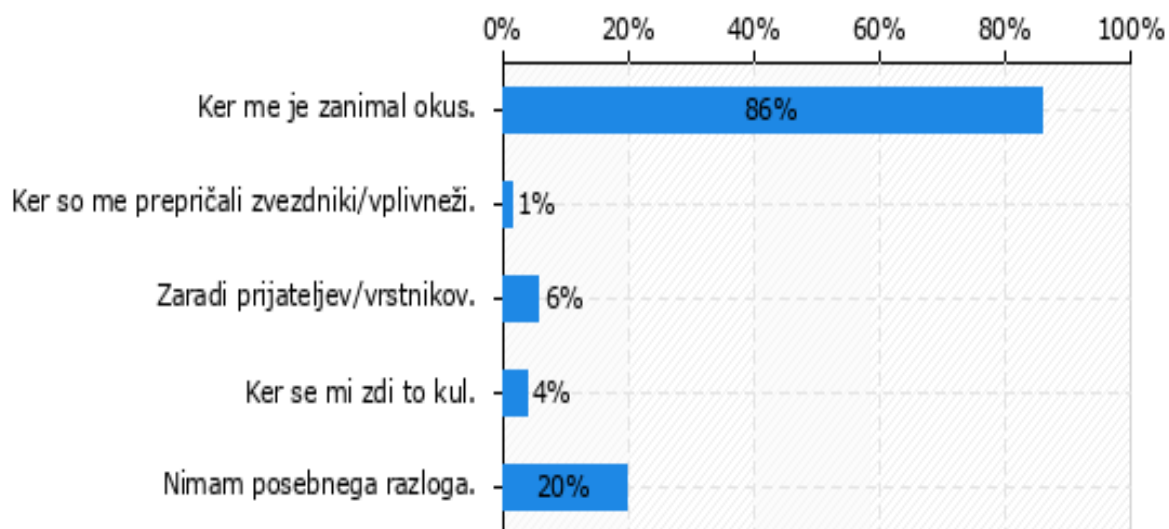
Graf 7: Mnenje o vrstnikih, ki redno uživajo energijske pijače

Iz grafa 7 je razvidno, da je večini učencev 17 (47%) vseeno če njihovi vrstniki pijejo energijske pijače, saj menijo da je to njihova stvar. 10 učencev (28%) je odgovorilo, da jih za njihove vrstnike skrbi in 9 učencev (25%) svojim vrstnikom poskuša odsvetovati pitje energijskih pijač. Nihče ni odgovoril, da svoje vrstnike pri pitju spodbuja.



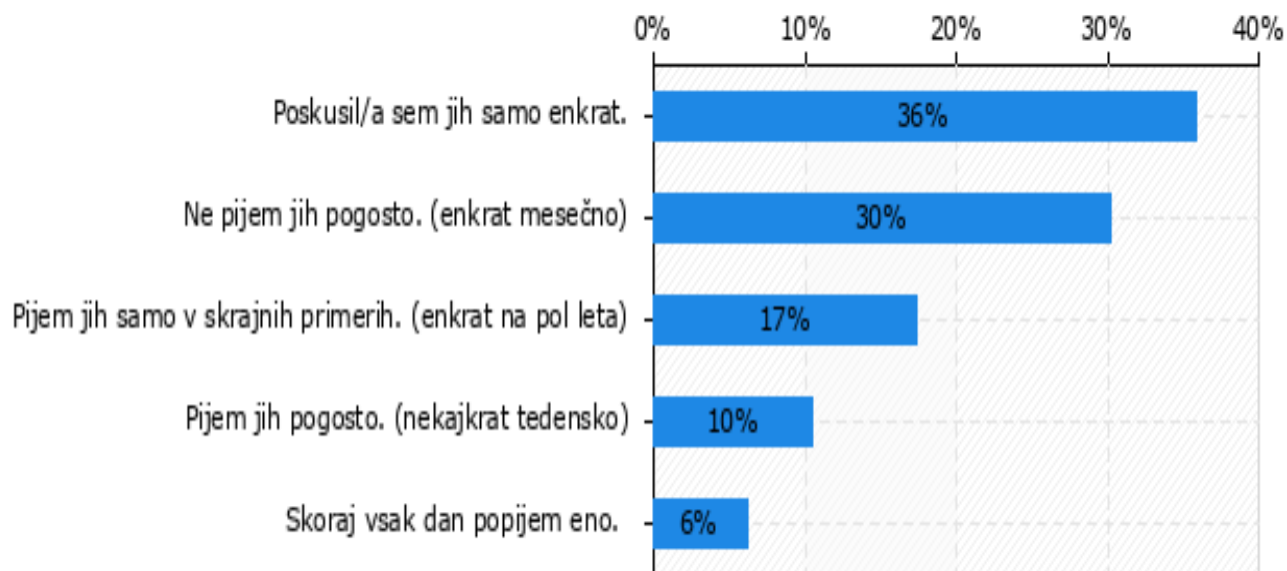
Graf 8: S kom so učenci prvič poizkusili energijsko pijačo?

Graf 8 nam kaže, da je 63 učencev (39%), ki so energijsko pijačo že pili, so jih prvič poizkusili s prijatelji. 80 učencev (49%) so jih poizkusili s starši oziroma z družino, 19 učencev (12%) pa so jih poizkusili sami. 36 učencev jih na to vprašanje ni odgovarjalo, saj energijskih pijač še niso poizkusili.



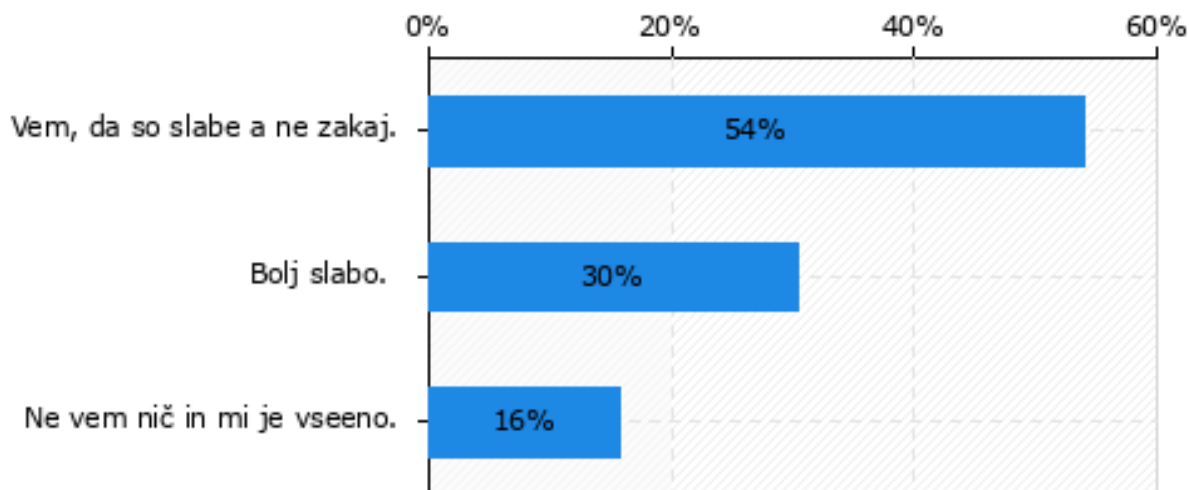
Graf 9: Razlogi, ki so učence prepričali za pitje energijskih pijač

Graf 9 nam predstavlja, da je 139 učencev (86%) prvič poizkusilo energijsko pijačo, ker jih je zanimal okus, 2 učenca (1%) sta odgovorila, da sta jih prepričala vplivneži oziroma zvezdniki, 9 učencev (6%) jih je poizkusilo zaradi prijateljev/vrstnikov, 6 učencev (4%) menijo, da zato ker so "kul", 32 učencev (20%) pa nima posebnega razloga.



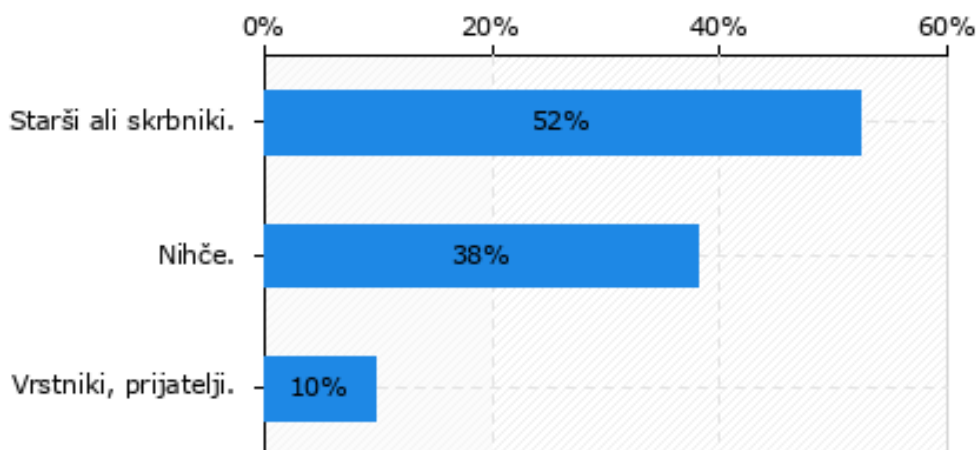
Graf 10: Kako pogosto učenci pijejo energijske pijače?

58 učencev (36%) je odgovorilo, da so jih poizkusili le enkrat. 28 učencev (17%) je odgovorilo, da jih pije samo v skrajnih primerih, kot je enkrat na pol leta. 49 učencev (30%) jih ne pije pogosto, ampak približno enkrat na mesec. 17 učencev (10%) je odgovorilo, da jih pije kar pogosto (nekajkrat na teden). 10 učencev (6%) pa je označilo, da jih pije kar vsak dan.



Graf 11: Ozaveščenost učencev o škodljivosti energijskih pijač

Od celote je 31 učencev (16%) odgovorilo, da ne vedo ničesar in jim je vseeno. Bolj slabo je ozaveščenih 60 učencev (30%), 107 (54 %) pa jih je odgovorilo, da vedo, da so škodljive, vendar ne zakaj.



Graf 12: Kdo je učence ozaveštil o škodljivosti energijskih pijač?

75 (38%) učencev je na vprašanje odgovorilo, da jih ni izučil nihče. Več kot polovico, 103 (52%) učencev starši ali skrbniki, 19 (10%) pa vrstniki in prijatelji.

4 ZAKLJUČEK

Poraba energijskih pijač med otroki in mladostniki je postala resna družbena težava, ki zahteva pozornost in ukrepanje s strani celotne družbe. Številni strokovnjaki opozarjajo, da so te pijače, bogate z kofeinom in drugimi zdravju škodljivimi sestavinami, lahko škodljive za zdravje mladih ljudi, še posebej v razvojnem obdobju, torej otrok in mladostnikov. Poleg tega, da lahko povzročijo nespečnost in povečajo srčni utrip, so energijske pijače pogosto povezane z različnimi neželenimi učinki, kot so nervoza, nemir in težave s koncentracijo. Pomembno je ozaveščati starše, učitelje in mlade o negativnih posledicah uživanja teh pijač ter spodbujati odgovorno pitje med mladimi. Hkrati je ključno razvijati alternative in spodbujati zdrav življenjski slog, ki temelji na uravnoteženi prehrani, zadostni telesni aktivnosti in kakovostnem spancu. Sodelovanje vseh deležnikov v družbi je nujno za soočanje s to rastočo družbeno težavo in ustvarjanje bolj zdravega okolja za rast in razvoj otrok ter mladostnikov.

Učitelji in drugi strokovni delavci imajo ključno vlogo pri oblikovanju zdravih življenjskih navad med otroki in mladostniki, vključno z zmanjšanjem uporabe energijskih pijač. Prvi korak je ozaveščanje učencev o nevarnostih in potencialnih tveganjih, povezanih z uživanjem teh pijač. To lahko vključuje organizacijo predavanj, delavnic ali razprav o škodljivih učinkih kofeina in drugih stimulansov na rastoče telo in duševno zdravje.

Poleg tega lahko učitelji spodbujajo zdrav življenjski slog z vključevanjem informacij o prehrani, telesni aktivnosti in pomenu kakovostnega spanca v svoj učni načrt. Sprejemanje celovitega pristopa k zdravju lahko zmanjša željo mladih po hitrih rešitvah, kot so energijske pijače, in hkrati spodbuja trajnostno dobro počutje. Učitelji lahko vzpostavijo dialog s starši, da delijo informacije o nevarnostih energijskih pijač ter spodbujajo skupno odgovornost za vzgojo otrok v okolju, ki spodbuja zdrave življenjske izbire. Sodelovanje s starši in vključevanje njihove podpore lahko okrepi učinkovitost prizadevanj za zmanjšanje uporabe energijskih pijač med otroki in mladostniki. Skupna prizadevanja šole, staršev in skupnosti lahko pomembno prispevajo k oblikovanju zdravega in vzpodbudnega okolja za odraščanje mladih generacij.

V začetku naloge smo si postavile hipoteze, ki jih bomo v nadaljevanju predstavile in jih glede na rezultate raziskave potrdile ali ovrgle.

Hipoteza 1.: Uporaba energijskih pijač je zelo pogosta pri mladostnikih in otrocih.

Iz rezultatov izhaja, da je 82% anketiranih učencev že imelo izkušnjo z uživanjem energijskih pijač. Ta številka kaže na široko razširjenost uporabe med šolsko populacijo. Nasprotno pa 18% učencev še ni imelo izkušnje z energijskimi pijačami. Rezultati jasno prikazuje, da je število tistih, ki so že preizkusili energijske pijače, močno prevladujoče. Iz rezultatov je razvidno, da obstaja raznolika stopnja pogostosti uživanja energijskih pijač med anketiranimi učenci. Največji delež, 36% učencev, je izjavilo, da so energijske pijače poizkusili le enkrat. 17% jih pije le v skrajnih primerih, kot je enkrat na pol leta. 30% učencev ne pije energijskih pijač pogosto, ampak približno enkrat na mesec. 10% učencev jih pije kar pogosto, nekajkrat na teden, medtem ko 6% označuje, da jih uživa celo vsak dan. Glede na to, da so energijske pijače zelo škodljive zdravju in da rezultati kažejo dokaj pogosto uživanje pri otrocih in mladostnikih **hipotezo 1 potrdimo.**

Te ugotovitve nakazujejo na potrebo po osveščanju in izobraževanju šolske populacije glede potencialnih tveganj in negativnih učinkov uživanja energijskih pijač. Učitelji in drugi strokovni delavci bi lahko izkoristili te podatke za oblikovanje ciljno usmerjenih programov ozaveščanja, ki bi poudarjali zdravstvene in vedenjske posledice uživanja takšnih pijač. Poleg tega bi lahko spodbujali alternative, kot so pitje vode, uravnotežena prehrana in telesna aktivnost, ter tako prispevali k zmanjšanju števila učencev, ki posegajo po energijskih pijačah.

Hipoteza 2: Vsak mladostnik, od dvanajstega leta dalje, je že poizkusil energijske pijače.

Rezultati ankete, kot so prikazani empiričnem delu jasno podpirajo hipotezo, da večina mladostnikov že ima izkušnje z uživanjem energijskih pijač. Raziskava je pokazala, da 82% anketiranih učencev že ima izkušnje z energijskimi pijačami, medtem ko 18% še ni poizkusilo teh pijač. To močno podpira predpostavko, da je uživanje energijskih pijač med mladostniki razširjeno in da je postalo pomemben del njihove kulture ali prehranjevalnih navad. **Torej hipotezo 2 potrdimo. a**

Hipoteza 3: Mladostniki posegajo po energijskih pijačah zaradi vpliva vrstnikov in vplivnežev.

Iz rezultatov je razvidno, da je 86% anketiranih učencev, ki so že poizkusili energijsko pijačo, to storilo predvsem zaradi zanimanja za okus. Za 1% učencev so bili prepričljivi vplivneži oziroma zvezdniki, kar kaže na vpliv medijskih osebnosti na odločitve mladih. 6% učencev je energijske pijače poizkusilo zaradi vpliva prijateljev in vrstnikov, medtem ko 4% meni, da so to storili, da bi se počutili "kul" ali kulturno relevantni.

Medtem pa je zanimiva ugotovitev, da je večini anketiranih učencev (47%) vseeno, ali njihovi vrstniki pijejo energijske pijače, saj menijo, da je to stvar posameznika. 28% učencev izkazuje skrb za svoje vrstnike, medtem ko 25% poskuša svojim vrstnikom odsvetovati pitje energijskih pijač. Zanimivo je, da nihče od anketiranih ni izrazil, da spodbuja svoje vrstnike k pitju energijskih pijač ob tem pa je tudi presenetljivo, da 20% anketiranih učencev nima posebnega razloga za uživanje energijskih pijač. Torej to **hipotezo 3 ovržemo**.

Te ugotovitve kažejo na raznolikost stališč med učenci glede vpliva, ki ga imajo na odločitve njihovih vrstnikov. Pomembno je poudariti, da je skrb za dobrobit vrstnikov pomemben element v ustvarjanju zdravega in podpornega okolja med mladimi. Učitelji in strokovni delavci bi morali spodbujati razpravo o tem vprašanju in razvijati programe, ki bi učencem omogočili razumevanje vpliva, ki ga imajo na svoje vrstnike, ter jih spodbudili k pozitivnemu vedenju. S tem bi lahko prispevali k oblikovanju bolj odgovornega in podpornega skupnostnega duha med mladimi.

Ugotovitve odpirajo priložnosti za usmerjanje preventivnih programov, ki bi poudarjali pomembnost zavedanja o razlogih za uživanje energijskih pijač. Učitelji in strokovni delavci bi lahko izkoristili te podatke za razvoj ozaveščevalnih kampanj, ki ne le osvetlujejo morebitne zdravstvene tveganja, temveč tudi nagovarjajo različne motivacije za uživanje teh pijač. S tem bi lahko prispevali k boljšemu razumevanju med učenci in spodbudili odgovornejše odločitve v zvezi z njihovo prehrano.

Hipoteza 4: Tisti, ki pijejo energijske pijače, se ne zavedajo posledic in vsebine energijskih pijač.

Iz rezultatov je razvidno, da je del učencev (16%) povsem nezaveščen in jim je vseeno glede škodljivosti energijskih pijač. Poleg tega je 30% anketiranih le bolj slabo ozaveščenih o tem vprašanju. Na pozitivno stran pa kaže, da večina, kar 54% učencev, prepoznava, da so energijske pijače škodljive, vendar ne vedo natančno, zakaj. Zato **hipotezo 4 potrdimo**.

Pomen zavedanja škodljivosti energijskih pijač za otroke in mladostnike je ključen zaradi potencialnih vplivov na njihovo zdravje. Neozaveščenost ali pomanjkljivo razumevanje lahko vodi k nepremišljenemu uživanju teh pijač, s čimer se povečujejo možnosti za negativne zdravstvene posledice. Strokovnjaki se strinjajo, da prekomerno uživanje kofeina in drugih stimulansov, ki jih vsebujejo energijske pijače, lahko vpliva na spanec, srčni utrip, koncentracijo in celotno fizično ter psihično počutje mladih.

Učitelji in strokovni delavci bi morali izkoristiti te ugotovitve za izobraževanje učencev o konkretnih tveganjih in posledicah, ki jih prinaša uživanje energijskih pijač. S tem bi spodbudili odgovorno in ozaveščeno vedenje ter prispevali k dolgoročnemu zdravju mladih generacij.

5 LITERATURA

TISKANI VIRI:

Kegl, T. 2014. Pozicioniranje energijskih pijač v Sloveniji. Diplomsko delo. Fakulteta zadružbene vede, Univerza v Ljubljani.

Rupnik, M. 2019. Odnos osnovnošolcev do uživanja energijskih pijač. Diplomsko delo

SPLETNI VIRI:

Harris JL, Munsell, CR. 2024. Energy drinks and adolescents: what's the harm? Nutr.Rev., 73: 247 – 257. [uporabljeno 28. 1. 2023]. Dostopno na URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26024547/>

Biti otroku zdrav vzor. [online]. [uporabljeno 28. 1. 2023]. Dostopno na URL: https://www.bambino.si/bit_i_otroku_zdrav_vzor.htm

Energijske pijače so povezane z vrsto zdravstvenih težav in tveganih vedenj pri otrocih in mladostnikih. [online]. [uporabljeno 12. 12. 2023] . Dostopno na URL: <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>

Energijske pijače. [online]. [uporabljeno 12. 12. 2023] . Dostopno na URL: <https://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/energijske-pijace/>

Ali je prime res prima? [online]. [uporabljeno 3. 1. 2024] . Dostopno na URL: <https://drinkprime.com/pages/about-prime>

Energijske pijače: 15 zelo nevarnih posledic [uporabljeno 3. 1. 2024] . Dostopno na URL: <https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/15-nevarnosti-za-zdravje-ki-jih-povzrocajo-energijske-pijace/>

Sports, energy drinks, and sudden cardiac death: stimulant cardiac syndrome. [uporabljeno 3. 1. 2024] . Dostopno na URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5336767/>

Kaj je metabolni sindrom? [uporabljeno 12. 12. 2024] . Dostopno na URL:
<https://www.abczdravja.si/hormoni-in-presnova/kaj-je-metabolni-sindrom/>

Priloga 1: Anketa o energijskih pijačah

Pozdravljeni! Smo učenke 9. razreda in delamo raziskovalno nalogo o energijskih pijačah med mladostnikih. Prosimo te, da odkrito izpolniš anketo. Je popolnoma anonimna, podatki pa nam bodo v pomoč pri nalogi. Že vnaprej se ti zahvaljujemo.

SPOL: (obkroži) M Ž

STAROST: _____

RAZRED: _____

1. Kaj meniš glede energijskih pijač ?

Menim da so:

- a) Dobre za naše zdravje
- b) Slabe za naše zdravje
- c) Ne vplivajo na naše zdravje

2. Ali si že poizkusil energijske pijače ?

- a) Da
- b) Ne

DA:

3. Kdaj si jih prvič poizkusil?

- a) 8-10 let
- b) 11-13 let
- c) 14+ let

4. S kom si jih prvič poizkusil?

- a) S prijatelji.
- b) S starši/družino.
- c) Sam/a.

5. Zakaj si se odločil da jih boš poizkusil?

- a) Ker me je zanimal okus.
- b) Ker so me prepričali zvezdniki/vplivneži.
- c) Zaradi prijateljev/vrstnikov.

- d) Ker se mi zdi to kul.
- e) Nimam posebnega razloga.

6. Kako pogosto jih piješ?

- a) Poskusil/a sem jih samo enkrat.
- b) Pijem jih samo v skrajnih primerih. (enkrat na pol leta)
- c) Ne pijem jih pogosto. (enkrat mesečno)
- d) Pijem jih pogosto. (nekajkrat tedensko)
- e) Skoraj vsak dan popijem eno.

NE:

7. Zakaj ne?

- a) Ker se mi zdijo energijske pijače za moje zdravje škodljive.
- b) Ker nimam želje po tem .
- c) Ker še nisem imela/a priložnosti.

8. Kakšno je tvoje mnenje o tvojih vrstnikih, ki jih pogosto pijejo?

- a) Vseeno mi je , ker je to njihova stvar.
- b) Skrbi me za njih.
- c) Spodbujam jih pri tem (ker so moji prijatelji in jih imam rad).
- d) Poskušam jim odsvetovati pitje energijskih pijač.

Neglede na tvoj odgovor na 2. vprašanje, nadaljuj tukaj:

9. Ali veš kaj vse vsebujejo energijske pijače?

- a) Ne vem in me ne zanima.
- b) Vem malo.
- c) Vem, da vsebujejo škodljive snovi.
- d) Vem, za vse snovi, ki so škodljive in njihov učinek na naše telo.

10. Kako ozaveščen si o škodljivosti tovrstnih napitkov?

- a) Ne vem nič in mi je vseeno.
- b) Bolj slabo.
- c) Vem, da so slabe a ne zakaj.
- d) Zavedam se vseh slabih učinkov.

11. Kdo te je o tem izučil?

- a) Nihče.
- b) Starši ali skrbniki.
- c) Vrstniki, prijatelji.
- d) Mediji, televizija, družabna omrežja.

Hvala za sodelovanje.

Priloga 2: IZJAVA

Mentorica _____ v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti Mladi za Celje Mestne občine Celje zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom _____, katere avtorji so _____,

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo, navedeno v seznamu uporabljene literature,
- za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, _____

žig šole

Podpis mentorice

Podpis odgovorne osebe

*

POJASNILO

V skladu z 20. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti Mladi za Celje Mestne občine Celje je treba podpisano izjavo mentorja/mentorice in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo fotografskega gradiva, katerega ni avtor raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.

