

UPORABA ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI – skrita past za zdravje in razvoj

BARBARA SIVEC URBANČ,
SREDNJA ŠOLA TEHNIŠKIH STROK ŠIŠKA

KOSTANJEVICA NA KRKI, 31.5.2025

Cilji aktivnosti

- Ugotoviti pogostost in razloge za uživanje energijskih pijač med mladostniki.
- Preveriti stopnjo ozaveščenosti o škodljivih učinkih energijskih pijač.
- Spodbuditi kritično razmišljanje in odgovorno vedenje pri izbiri napitkov.

Povezava s cilji trajnostnega razvoja in podnebnimi spremembami



➤ **Cilj 3:** Dobro zdravje in dobro počutje



➤ **Cilj 4:** Kakovostno izobraževanje



Vir: <https://skavti.si/sdg-ctr-in-mdg>, <https://www.globalni-cilji.si/>

Sestava energijskih pijač in vpliv na zdravje

- spadajo med brezalkoholne osvežilne pijače
- vsebujejo stimulative snovi, kot so:
 - kofein,
 - taurin,
 - glukuronolakton,
 - sladkor,

Tveganja za zdravje



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.



Vir: <https://www.gov.si/novice/2023-10-18-do-dobre-energije-brez-energijskih-pijac/#group-217964>

Analiza ankete

Spol

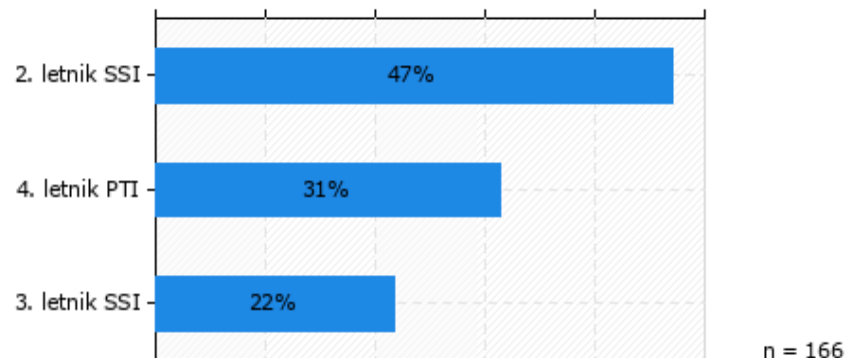
Med 166 sodelujočimi v anketi je bilo kar 166 dijakov moškega spola, kar predstavlja 100 %. To pomeni, da so rezultati izključno mnenja moških dijakov.

Starost

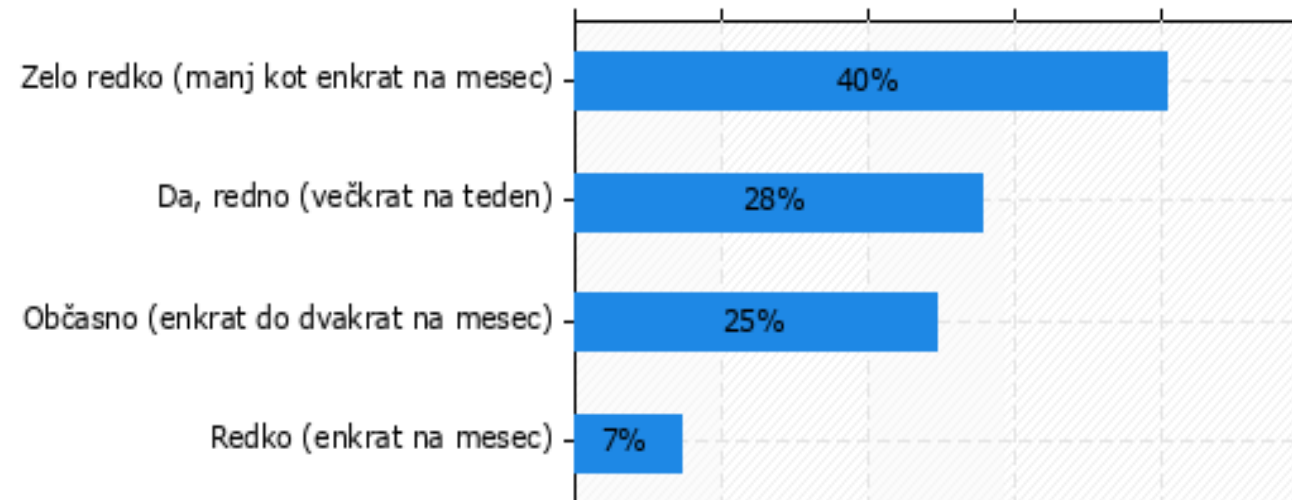
Povprečna starost sodelujočih je znašala 17,3 leta, z razponom od 16 do 21 let. To je značilna starost za srednješolsko populacijo in ustreza ciljni skupini.

Letnik šolanja

Največ anketirancev obiskuje 2. letnik srednjega strokovnega izobraževanja (47 %), sledi 4. letnik poklicno-tehniškega izobraževanja (31 %) in nato 3. letnik SSI (22 %).

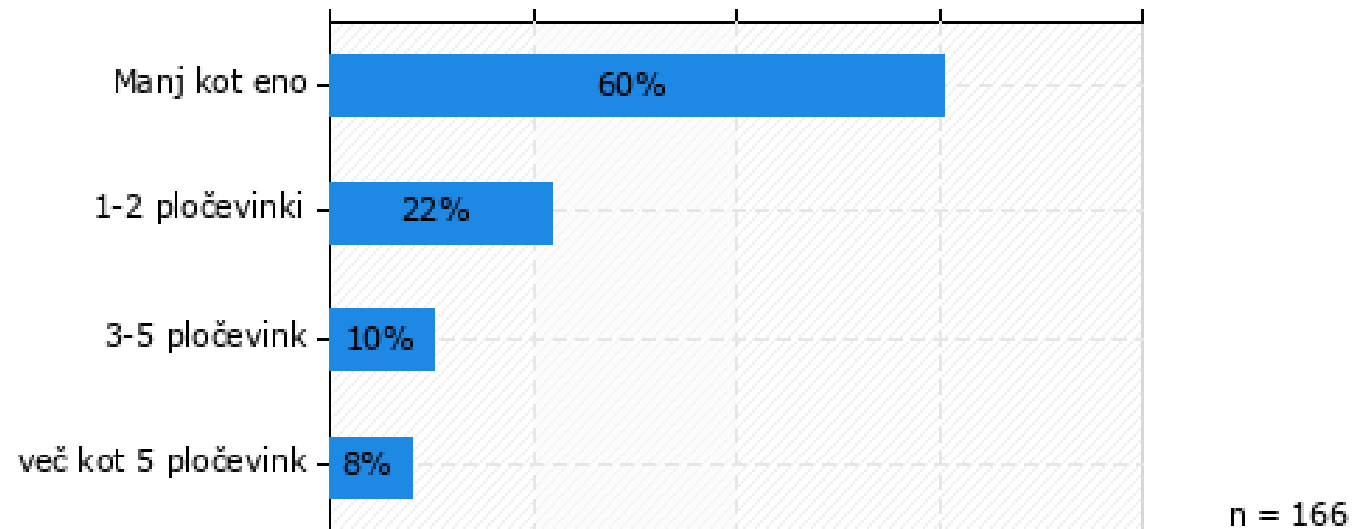


Ali uživate energijske pijače?

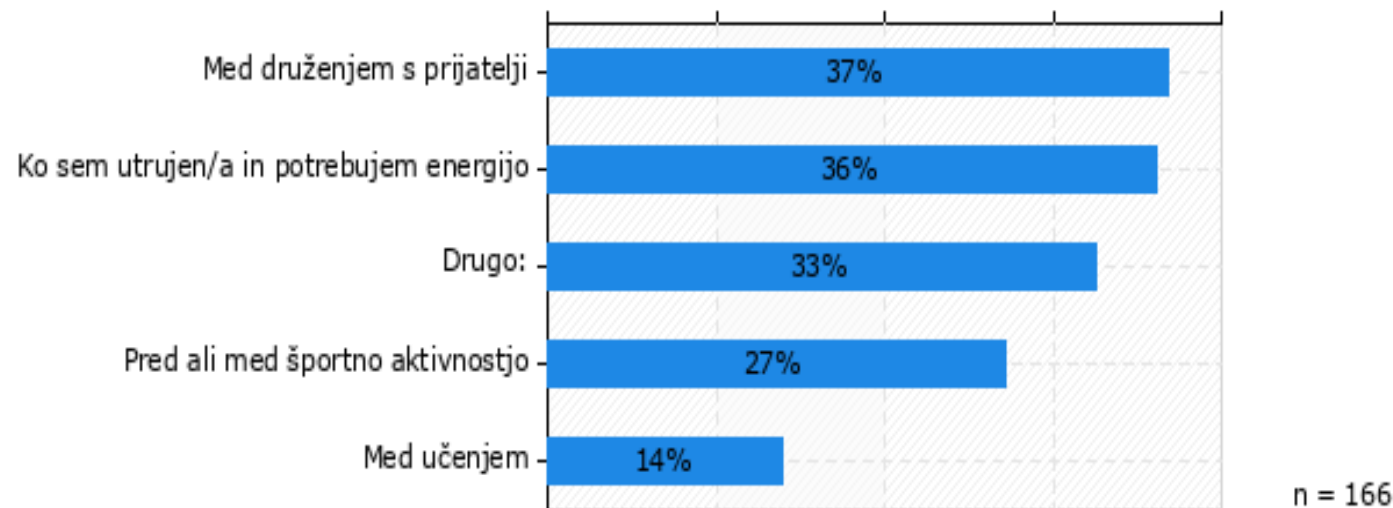


n = 166

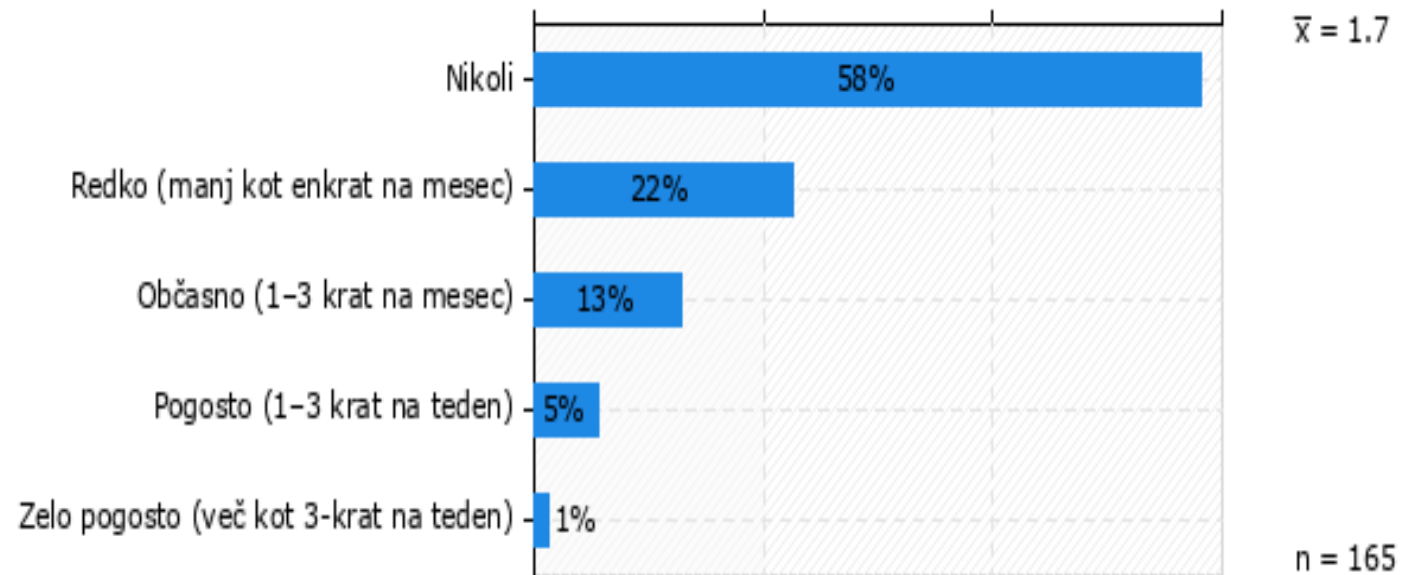
Koliko energijskih pijač popijete na teden?



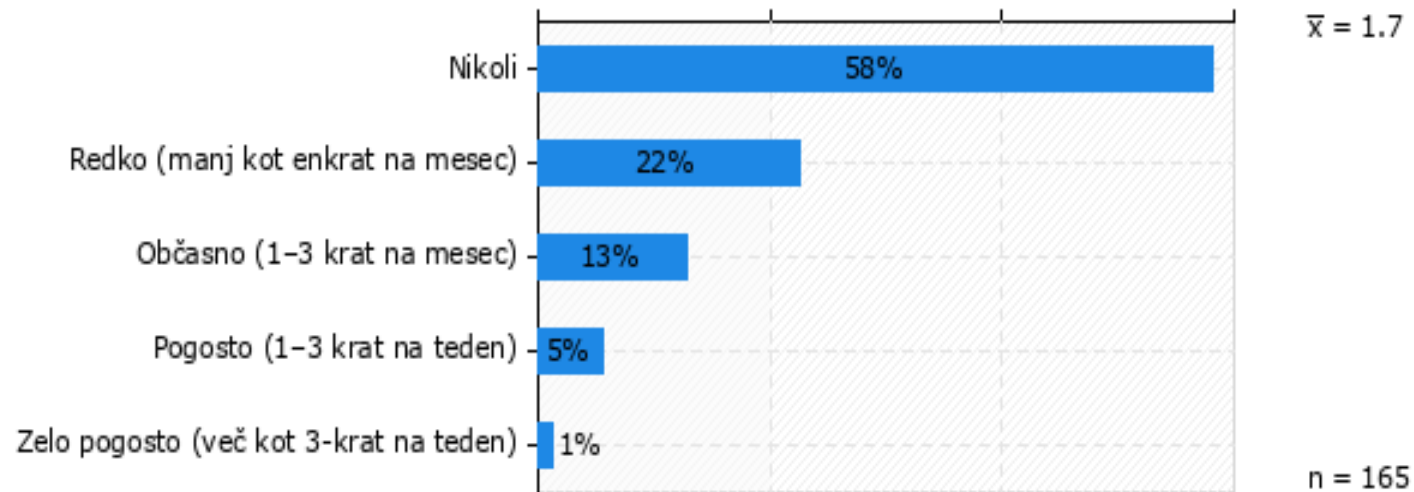
Kdaj najpogosteje uživaste energijske pijače? (možnih več odgovorov)



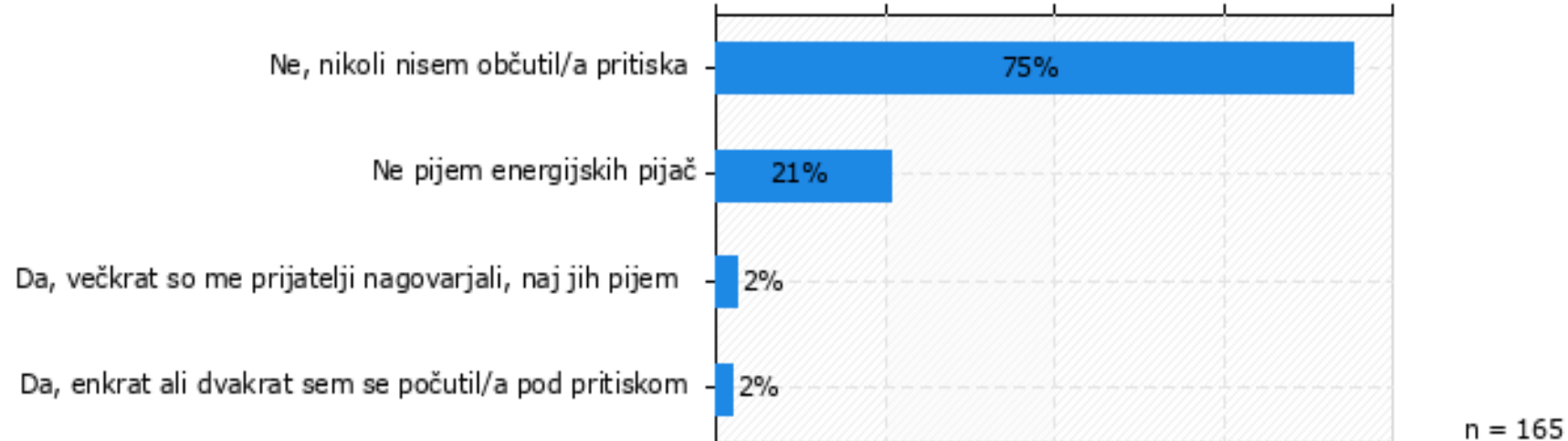
Ali energijske pijače kombinirate z drugimi stimulativnimi pijačami (npr. kava, gazirane pijače, alkohol)?



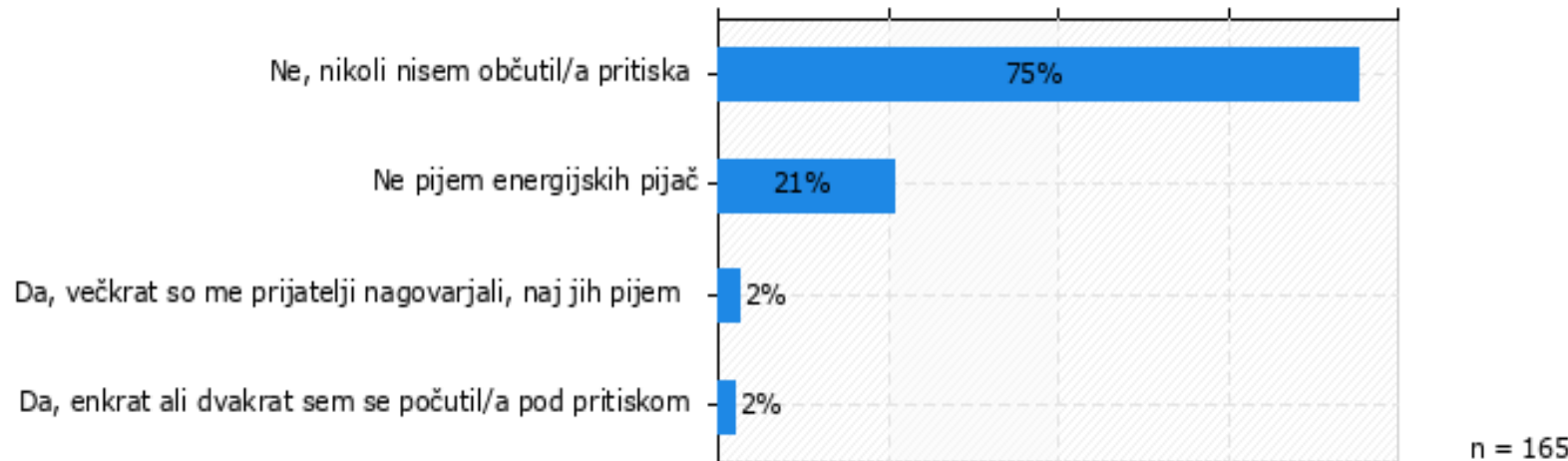
Kdaj najpogosteje uživaste energijske pijače? (možnih več odgovorov)



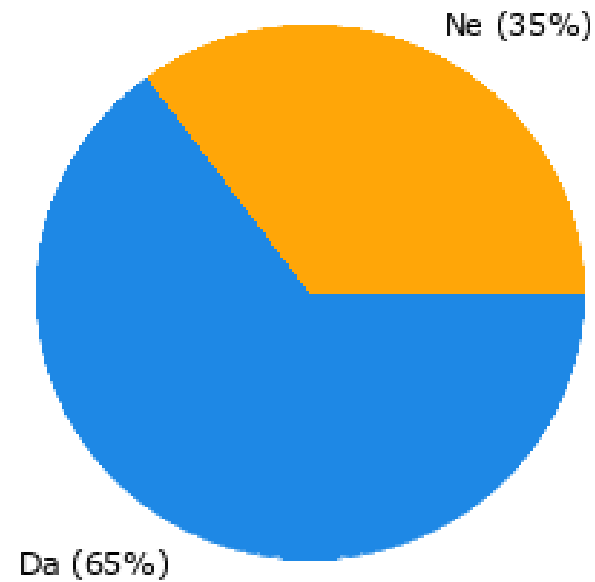
Ali ste že bili pod vrstniškim pritiskom, da poskusite ali redno pijete energijske pijače?



Ali se vam zdi, da energijske pijače res pomagajo pri učenju ali povečanju energije?

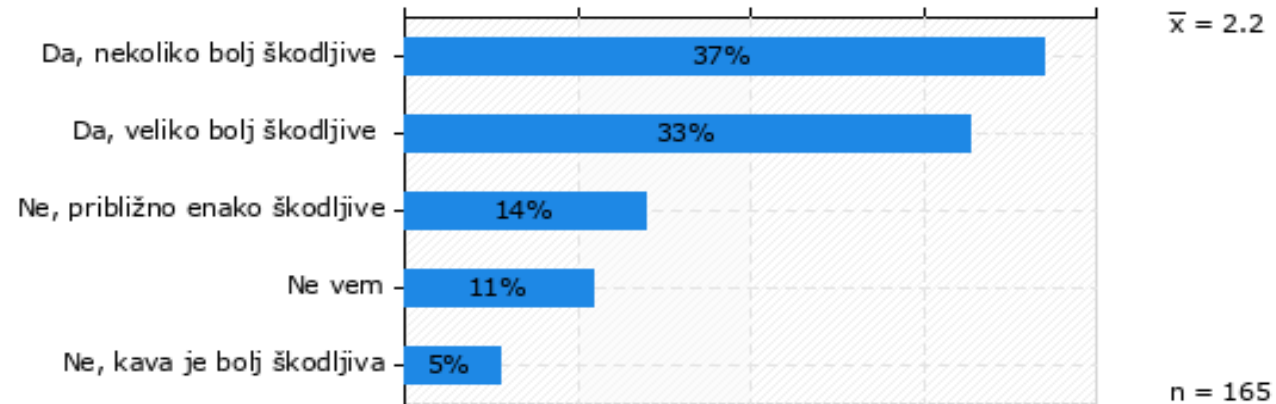


Ali poznate morebitne negativne učinke energijskih pijač?

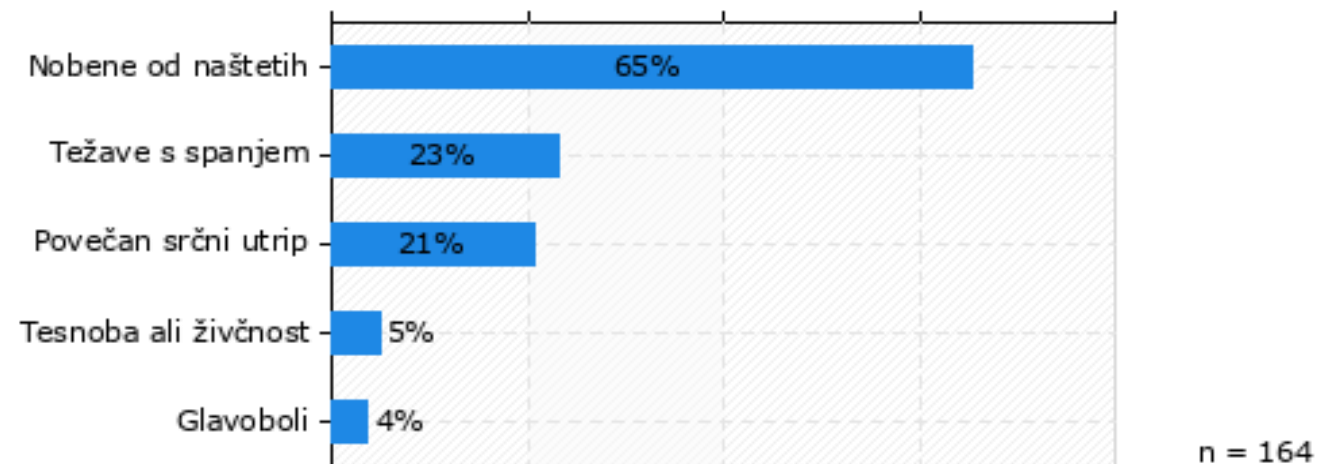


n = 165

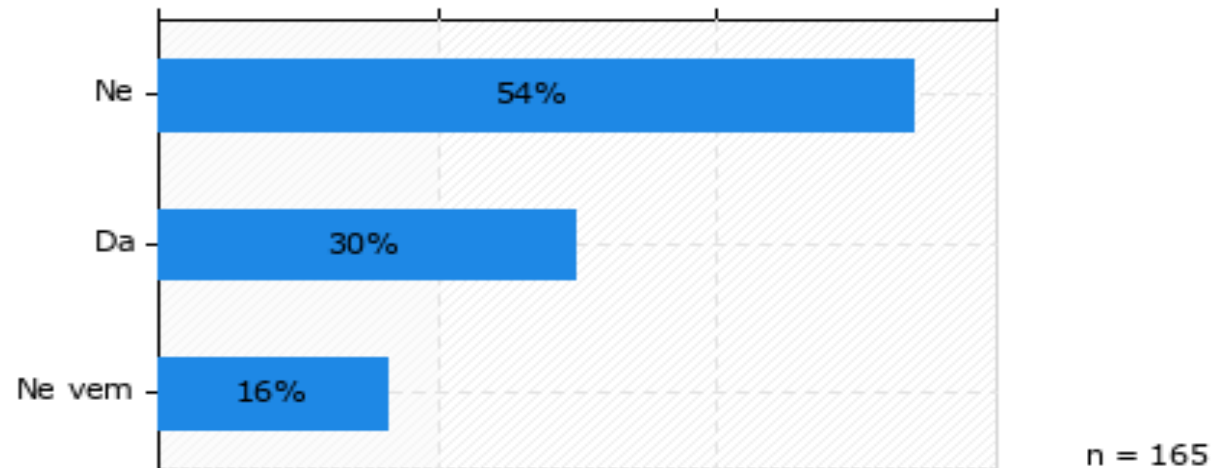
Ali menite, da so energijske pijače bolj škodljive kot kava?



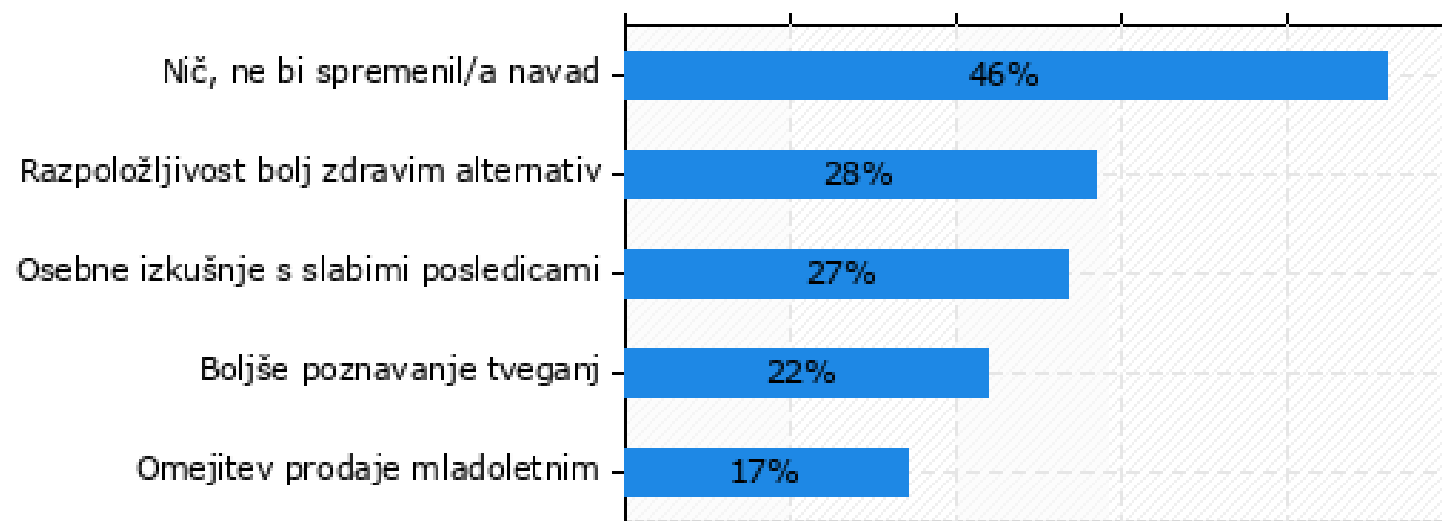
Katere od naslednjih težav ste že opazili po pitju energijskih pijač? (možnih več odgovorov)



Ali menite, da bi morala biti prodaja energijskih pijač mladoletnim omejena?

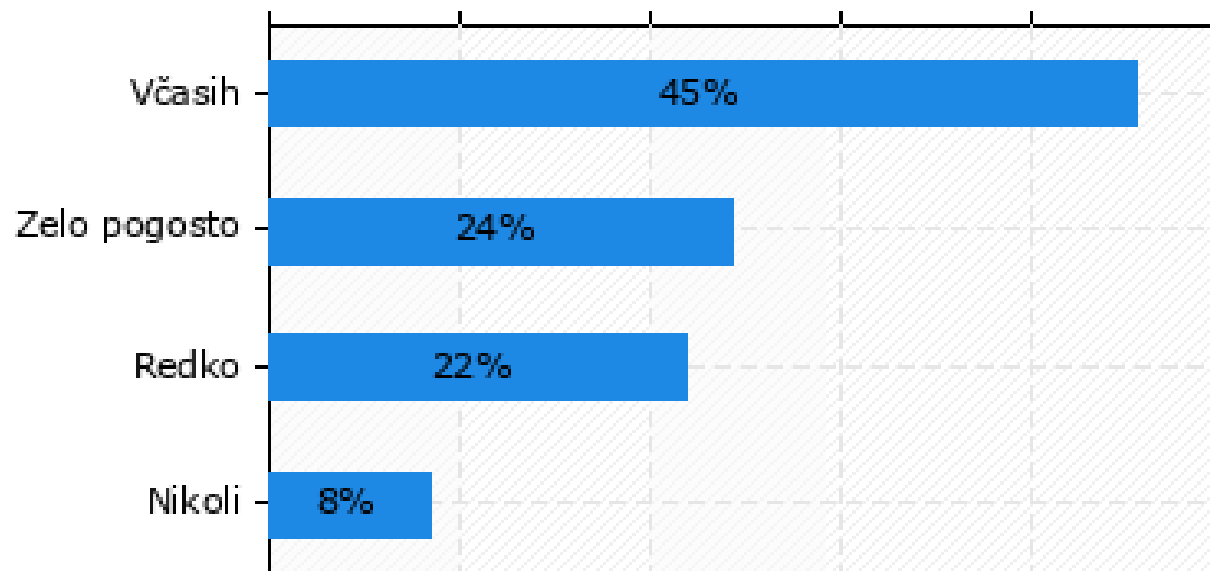


Kaj bi vas spodbudilo, da zmanjšate ali prenehate uživati energijske pijače? (možnih več odgovorov)



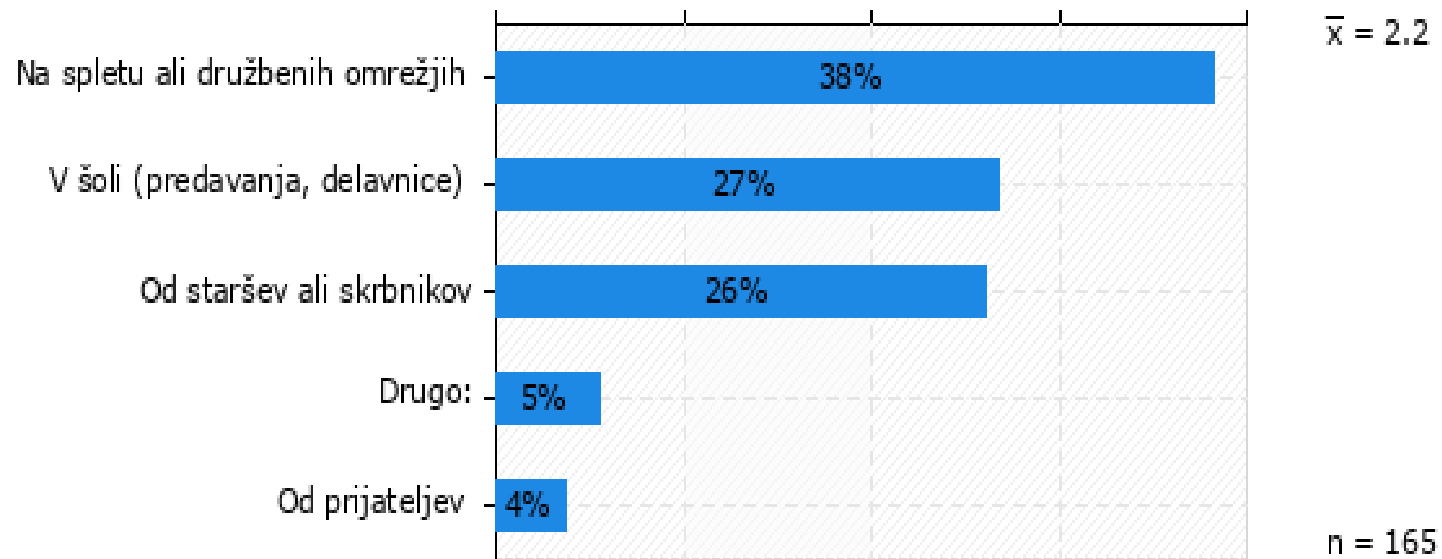
n = 165

Kako pogosto so po vašem mnenju energijske pijače napačno predstavljene kot neškodljive?

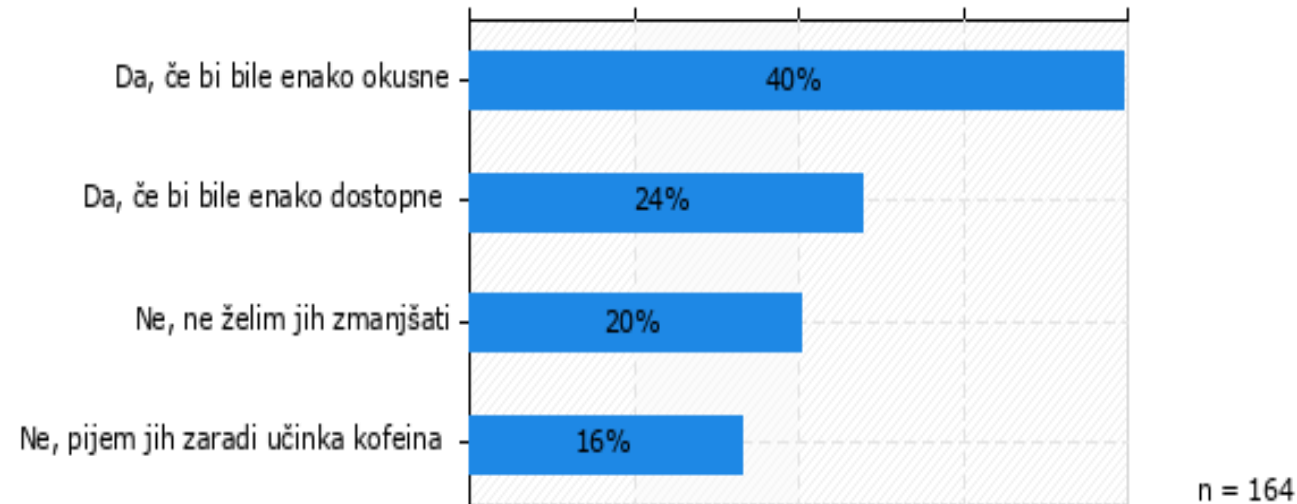


n = 165

Kje najpogosteje pridobite informacije o vplivu energijskih pijač?



Ali bi bil/a pripravljen/a zmanjšati uživanje energijskih pijač, če bi imel/a dostop do zdravih alternativ?



Priporočila

- ◆ Preventivno delovanje v šoli
- ◆ Delavnice in diskusije
- ◆ Povezava z zdravim življenjskim slogom
- ◆ Ozaveščanje staršev in skrbnikov
- ◆ Omejevanje prodaje mladostnim
- ◆ Podpora zdravim izbiram



Vir: <https://www.gov.si/novice/2023-10-18-do-dobre-energije-brez-energijskih-pijac/>

Zaključek

Anketa potrjuje ugotovitve strokovne literature in priporočil NIJZ ter EFSA, da je mladostniška populacija posebej ranljiva za negativne učinke energijskih pijač.

Še posebej, ker so te pijače lahko dostopne, promocijsko zelo agresivne in pogosto predstavljene kot "pot do uspeha", čeprav v resnici pomenijo skrito tveganje za zdravje in razvoj.

Viri in literatura:

- EFSA. (2013). Energy drinks and children: Trends and safety concerns. European Food Safety Authority.
- NIJZ. (2023). Uporaba energijskih pijač med mladimi v Sloveniji. Pridobljeno s: <https://www.nijz.si>
- WHO. (2022). Caffeine intake and effects on adolescents: A global perspective. Geneva: World Health Organization.
- EFSA. (2015). Scientific opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal, 13(5), 4102.
- WHO. (2014). Energy drinks and health risks. Geneva: World Health Organization.
- Higgins, J. P., Tuttle, T. D., & Higgins, C. L. (2018). Energy beverages: content and safety. Mayo Clinic Proceedings, 85(11), 1033–1041.
- Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: A meta-analysis. American Journal of Clinical Nutrition, 92(4), 909–916.
- Gregorič, M., et al. (2023). Zdravstvena tveganja energijskih pijač med mladimi. Nacionalni inštitut za javno zdravje.



HVALA ZA POZORNOST!