

## ENERGIJSKA PIJAČA?

## NE, HVALA !



... bi moral biti odgovor vsakega otroka, učenca in učenke.

Zavedati se moramo, da ni pomembno samo, kakšno hrano vnašamo v telo, ampak tudi kaj in koliko pijemo. Priporočljivo je pitje vode, nesladkanih ali manj sladkanih čajev, odsvetuje pa se pitje gaziranih pijač, sladkih sokov, sladkih napitkov.

Nasploh se pitje energijskih pijač popolnoma odsvetuje, saj le te lahko vsebujejo veliko **kofeina** (kole, kava, pravi čaj, energijski napitki), **taurina**, **glukoronolaktonom** ter druge substance, ki vplivajo na centralni živčni sistem in nas priskrbijo s t.i. »motivacijsko energijo«.

### *Kaj lahko povzroči kofein v prevelikih odmerkih?*

- kot psihoaktivna snov stimulira centralni živčni sistem, kar se odraža na večji umski in telesni aktivnosti, vendar ne omogoča tudi precizne kondicije in sposobnosti natančnega umskega dela,
- zmanjša občutek lakote,
- povzroča pa lahko tudi: nemir, nervoza, nespečnost, rdečica na obrazu, povečano uriniranje...,
- otroci in mladostniki so še posebej občutljivi na kofein (škodljivi učinki na jetra, nervoza, tesnoba...).

Tudi taurin in glukoronolakton sta škodljiva v preseženih količinah. Vedeti je potrebno pa tudi to, da energijske pijače vsebujejo velike količine sladkorja, kakor tudi sadne pijače in sadni sirup.

Predvsem je tarčna skupina za te pijače mlajša

ciljna skupina, na njih pa pitje takih pijač

posledično vpliva na povečanje telesne teže,

razvoj diabetesa, zobno gnilobo in srčno-živčna obolenja.



Najprimernejša tekočina za odžejanje in nadomeščanje izgubljene

Tekočine je PITNA VODA. Oskrba s pitno vodo je ustrezno urejena

po vrtcih, šolah in doma.

