

# NAPOJE ENERGETYCZNE:

Inne nazwy: energy drinki, napoje energetyzujące.

To bardzo popularne w Polsce produkty spożywcze o charakterystycznym składzie, które powstały z myślą o osobach dorosłych. Ich działanie polega na szybkiej likwidacji zmęczenia i wzmocnieniu koncentracji. Zawierają składniki szkodliwe dla dzieci i kobiet w ciąży: duże ilości kofeiny, cukru oraz substancji chemicznych. Sprzedawane są w puszkach, dużych plastikowych butelkach lub skoncentrowanych „shotach”.

**POMIMO OSTRZEŻEŃ NA WIĘKSZOŚCI OPAKOWAŃ NAPOJE ENERGETYZUJĄCE ŁĄCZONE SĄ Z ALKOHOLEM! JEST TO SZCZEGÓLNIIE NIEBEZPIECZNE DLA MŁODYCH LUDZI.**

## PO PRZEDAWKOWANIU:

- » nerwowość i niepokój
- » przyspieszone tętno i tempo oddechu
- » ból głowy i zaburzenia snu
- » odwodnienie
- » wzrost ciśnienia krwi
- » zwiększone wydzielanie hormonów stresu
- » nadpobudliwość
- » nudności i biegunka
- » halucynacje
- » w skrajnych przypadkach: zatrzymanie akcji serca

**CZY WIESZ, ŻE JEDNA PUSZKA NAPOJU ENERGETYCZNEGO TO DLA DZIECKA ODPOWIEDNIK NAWET 6 FILIŻANEK KAWY? CZYM TO GROZI?**

## W PRZYSZŁOŚCI:

- » choroba wieńcowa
- » otyłość
- » próchnica
- » zaburzenia psychiczne
- » problemy z pamięcią
- » uzależnienie od kofeiny i podatność na inne uzależnienia
- » osteoporoza
- » nerwice
- » zaburzenia neuronalne
- » przedwczesne starzenie

## SPECJALIŚCI OSTRZEGAJĄ:

mimo że 90 procent rodziców wie, że ich dziecko sięga po napoje energetyczne, **nie wszyscy są świadomi zagrożeń.** To moc niepotrzebna dzieciom!

TYLKO  
**ZDROWA ENERGIA DODA SKRZYDEŁ TWOJEMU DZIECKU!**

**KUPUJĄC DZIECKU NAPOJE, SPRAWDŹ CZY NIE ZAWIERAJĄ KOFEINY!**

**NAPOJE ENERGETYCZNE SĄ SZKODLIWE DLA DZIECI!**

Zareaguj, nie kupuj na drugie śniadanie!

INFORMATOR DLA RODZICÓW

# PRAWO

w Polsce nie zabrania sprzedaży napojów energetycznych niepełnoletnim. Oznacza to, że energy drinki może kupić nawet małe dziecko.

## NASTOLATKI STANOWIĄ DOMINUJĄCĄ GRUPĘ

WŚRÓD OSÓB KUPUJĄCYCH NAPOJE ENERGETYZUJĄCE, A SPOŻYWANA PRZEZ NIE KOFEINA MOŻE UZALEŻNIAĆ PSYCHICZNIE I FIZYCZNIE.

**NIE MUSI TAK BYĆ!**

## POMAGA:

- » poczucie bezpieczeństwa i szczerą rozmowę
- » odpowiednią ilość snu
- » dieta bogata w składniki odżywcze
- » przyjaźń
- » uśmiech
- » wspólna zabawa
- » pasje
- » sport
- » przytulanie
- » miłość

W KAŻDYM DZIECKU TKWI

**NATURALNA ENERGIA. TRZEBA JĄ TYLKO WYZWOLIĆ!**

## PRZESZKADZA:

- » brak zaufania i unikanie szczerzej rozmowy
- » przemęczenie
- » złe nawyki żywieniowe
- » obojętność
- » brak zrozumienia potrzeb dziecka
- » brak czasu dla dziecka
- » ruda
- » brak aktywności fizycznej
- » agresywne nastawienie
- » stres

# DZIECI

**DO LAT 16. NIE POWINNY PIĆ ENERGY DRINKÓW.**

Napoje te nie zawierają żadnych odżywczych składników potrzebnych w okresie dorastania. Cukry i witaminy znajdujące się w owocach są lepiej przyswajalne.

SPECJALIŚCI DORADZAJĄ, by każda szkoła w Polsce wprowadziła zakaz sprzedaży napojów energetycznych na swoim terenie.

# NAPOJE ENERGETYCZNE:

Naukowcy podkreślają, że 80 procent uczniów uzależnionych dziś od narkotyków i dopalaczy zaczynało od napojów energetycznych!



Pozwalając dziecku na picie napojów energetycznych, **narazasz je na niebezpieczeństwo!**

**MOC NIEPOTRZEBNA DZIECIOM!**

**ENERGY DRINK? NIE DLA DZIECI!**

**ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL!**

# PRAWO

w Polsce nie zabrania sprzedaży napojów energetycznych niepełnoletnim. Oznacza to, że energy drinki może kupić nawet małe dziecko.

## NASTOLATKI STANOWIĄ DOMINUJĄCĄ GRUPĘ

WŚRÓD OSÓB KUPUJĄCYCH NAPOJE ENERGETYZUJĄCE, A SPOŻYWANA PRZEZ NIE KOFEINA MOŻE UZALEŻNIAĆ PSYCHICZNIE I FIZYCZNIE.

## NIE MUSI TAK BYĆ!

### POMAGA:

- » poczucie bezpieczeństwa i szczerą rozmowę
- » odpowiednią ilość snu
- » dieta bogata w składniki odżywcze
- » przyjaźń
- » uśmiech
- » wspólna zabawa
- » pasje
- » sport
- » przytulanie
- » miłość

W KAŻDYM  
DZIECKU TKWI  
NATURALNA  
ENERGIA.  
TRZEBA JĄ TYLKO  
WYZWOLIĆ!

### PRZESZKADZA:

- » brak zaufania i unikanie szczerzej rozmowy
- » przemęczenie
- » złe nawyki żywieniowe
- » obojętność
- » brak zrozumienia potrzeb dziecka
- » brak czasu dla dziecka
- » nuda
- » brak aktywności fizycznej
- » agresywne nastawienie
- » stres

## DZIECI

### DO LAT 16. NIE POWINNY PIĆ ENERGY DRINKÓW.

Napoje te nie zawierają żadnych odżywczych składników potrzebnych w okresie dorastania. Cukry i witaminy znajdujące się w owocach są lepiej przyswajalne.

SPECJALIŚCI DORADZAJĄ, by każda szkoła w Polsce wprowadziła zakaz sprzedaży napojów energetycznych na swoim terenie.

## NAPOJE ENERGETYCZNE:

Naukowcy podkreślają, że 80 procent uczniów uzależnionych dziś od narkotyków i dopalaczy zaczynało od napojów energetycznych\*



Pozwalać dziecku na picie napojów energetycznych, narażasz je na niebezpieczeństwo!

## MOC NIEPOTRZEBNA DZIECIOM!

\*leady „Gusto Wzrostu”, 07/02/2011

## ENERGY DRINK? NIE DLA DZIECI!

ZACHOWAJ TRZEŚWY UMYSŁ!

## NAPOJE ENERGETYCZNE:

Inne nazwy: energy drinki, napoje energetyzujące.

To bardzo popularne w Polsce produkty spożywcze o charakterystycznym składzie, które powstały z myślą o osobach dorosłych. Ich działanie polega na szybkiej likwidacji zmęczenia i wzmożeniu koncentracji. Zawierają składniki szkodliwe dla dzieci i kobiet w ciąży: duże ilości kofeiny, cukru oraz substancji chemicznych. Sprzedawane są w puszkach, dużych plastikowych butelkach lub skoncentrowanych „shotach”.

## POMIMO OSTRZEŻEŃ NA WIĘKSZOŚCI OPAKOWAŃ NAPOJE ENERGETYZUJĄCE ŁĄCZONE SĄ Z ALKOHOLEMI JEST TO SZCZEGÓLNIIE NIEBEZPIECZNE DLA MŁODYCH LUDZI.

### PO PRZEDAWKOWANIU:

- » nerwowość i niepokój
- » przyspieszone tętno i tempo oddechu
- » ból głowy i zaburzenia snu
- » odwodnienie
- » wzrost ciśnienia krwi
- » zwiększone wydzielanie hormonów stresu
- » nadpobudliwość
- » nudności i biegunka
- » halucynacje
- » w skrajnych przypadkach: zatrzymanie akcji serca

CZY WIESZ, ŻE  
JEDNA PUSZKA  
NAPOJU ENERGETYCZNEGO TO DLA  
DZIECKA ODPOWIEDNIK NAWET  
6 FILIŻANEK  
KAWY?  
CZYM TO GROZI?

### W PRZYSZŁOŚCI:

- » choroba wieńcowa
- » otyłość
- » próchnica
- » zaburzenia psychiczne
- » problemy z pamięcią
- » uzależnienie od kofeiny i podatność na inne uzależnienia
- » osteoporoza
- » nerwice
- » zaburzenia neuronalne
- » przedwczesne starzenie

### SPECJALIŚCI OSTRZEGAJĄ:

mimo że 90 procent rodziców wie, że ich dziecko sięga po napoje energetyczne, nie wszyscy są świadomi zagrożeń. To moc niepotrzebna dzieciom!

TYLKO  
ZDROWA ENERGIA  
DODA SKRZYDEŁ  
TWOJEMU  
DZIECKU!

KUPUJĄC DZIECKU NAPOJE,  
SPRAWDŹ CZY NIE  
ZAWIERAJĄ KOFEINY!

NAPOJE ENERGETYCZNE  
SĄ SZKODLIWE DLA DZIECI!

Zareaguj, nie kupuj na drugie śniadanie!

INFORMATOR DLA RODZICÓW