

## **ZÁKAZ POŽÍVANIA ENERGETICKÝCH NÁPOJOV**

Riaditeľ Základnej školy s materskou školou Ferdinanda Coburga oznamuje, že dňom zverejnenia tohto oznamu sa s **okamžitou platnosťou zakazuje do základnej školy žiakom nosiť a požívať energetické nápoje**. Do zapracovania a prijatia tohto zákazu do školského poriadku tento zákaz platí ako usmernenie riaditeľa školy.

## **DEŤOM DO RÚK ANI DO ÚST ENERGETICKÝ NÁPOJ V ŽIADNOM PRÍPADE NEPATRÍ!**

Čo obsahujú tieto nápoje a prečo ako jednotlivé zložky pôsobia na zdravie detí?  
Dlhšiu dobu je energetický nápoj hitom hlavne pre mladých ľudí a jeho požívanie sa začína rozširovať aj u nás na škole. Pijú ich aj naši žiaci bez toho, aby vedeli nielen oni, ale aj ich rodičia, čo tieto nápoje obsahujú a či sú vôbec vhodné pre detský vek.

### **Čo obsahuje energetický nápoj.**

Energetický nápoj obsahuje hlavne kofeín, cukry, taurin (aminokyselina), minerály, výťažok z rastlín ako guarana (aj iné) a vodu.

#### **Kofeín**

- **Kofeín** má množstvo účinkov na organizmus, vrátane aerobnej vytrvalosti a sily, oddiaľuje únavu dospelých vykonávajúcich fyzickú aktivitu. Kofeín zvyšuje frekvenciu srdca, krvný tlak, pozornosť, žalúdočnú sekréciu a teplotu. Tento efekt je zvyčajne vyšší u detí a dospievajúcich, čo vedie k zdravotným rizikám.
- Niektoré energetické nápoje obsahujú v jednom balení toľko kofeínu ako 2 šálky kávy. Je potrebné si uvedomiť, že kávu pije človek pomaly, kým energetický nápoj pije zvyčajne rýchlo, nárazovo a často nie iba jednu plechovku či fľašu.
- Pri konzumácii energetického nápoja s obsahom kofeínu sa môžu prejaviť nežiaduce účinky krátkodobé, ale aj dlhodobé. Tieto nežiaduce účinky sú stimulované aj podpornými látkami ako napr. taurin alebo výťažok ženšenu.
- Z najčastejších nežiaducich reakcií je nervozita, podráždenosť, nespavosť, zvýšenie krvného tlaku, porucha srdcovej činnosti, žalúdočná nevoľnosť, zvýšené močenie s následnou dehydratáciou.

#### **Cukry**

- **Cukry** sú hlavnou zložkou všetkých energetických nápojov. Cukry stimulujú nervový systém k vyšším výkonom, ale nárazový príjem cukrov môže zvýšiť výkon len na krátky čas. Po cca hodine prichádza útlm, vyčerpanie a strata energie. Veľký príjem cukrov môže pôsobiť na črevo dráždivo a vyvolať podráždenie čriev až hnačku, čo vedie k strate energie a tekutín a teda k opačnému efektu.
- Jednoduché cukry obsiahnuté v energetických nápojoch sa metabolizujú veľmi rýchlo. Nárazová dávka cukru vyvolá uvoľnenie veľkého množstva inzulínu, ktorý má za úlohu spracovať prijaté cukry tak, aby ich telo mohlo využiť. Avšak tento nárazový príjem cukrov zvyčajne vyvolá uvoľnenie vyššieho množstva inzulínu, než je potrebné. Nevyužitý

inzulín vyvolá hypoglykémiu, ktorá sa následne prejaví slabosťou, spavosťou, závratmi a zníženou výkonnosťou.

### Ostatné zložky

- Mnohé energetické nápoje obsahujú aj kofeín prírodnej povahy a to vo výťažkoch rastliny guarana, orechov a mäťových listov. Avšak to je len malé množstvo kofeínu, väčšia časť v nápojoch je syntetickej povahy a s liekmi, alebo inými preparátmi môžu vytvoriť dokonca nebezpečnú kombináciu. Môžu byť takisto zdrojom alergickej reakcie.
- Taurín je aminokyselina, normálne sa vyskytujúca v tele človeka. Pomáha regulovať činnosť srdca a svalové kontrakcie. Avšak, ak je konzumovaný z externých zdrojov a v dávkach prítomných v energetických nápojoch, ich účinok nie je ešte celkom známy. Nie je dokázaná bezpečnosť v tak vysokých dávkach pre deti a dospievajúcich, ani pre dospelých jedincov.
- Vitamín B je dôležitý pre organizmus, avšak človek normálne sa stravujúci nemá nedostatok vitamínu B. Vitamín B je pridávaný do energetických nápojov skôr ako marketingový trik. Prídavok vitamínov robí dojem, že nápoj je zdraviu prospešný.

## **ENERGETICKÉ NÁPOJE PREDSTAVUJÚ POTENCIÁLNE ZDRAVOTNÉ RIZIKO PRE DETI, NIE SÚ VHODNÉ PRE DETI A DETI BY ICH NEMALI KONZUMOVAŤ.**

- Požívanie energetických nápojov obsahujúcich kofeín u detí a žiakov môže viesť **k nežiadúcim neurologickým a srdcovocievny komplikáciám, zvyšujú frekvenciu srdcového rytmu, spôsobujú jeho poruchy s dlhodobými následkami.** Krvný tlak je zvýšený ešte 6 hodín po požití energetického nápoja. U detí kofeín spôsobuje poruchy spánkového režimu, ale aj stravovacích návykov, čo negatívne ovplyvňuje rastúci a vyvíjajúci sa organizmus detí a žiakov.
- Energetické nápoje **zapríčiňujú odvodňovanie organizmu**, čo môže viesť až k jeho kolapsu, ovplyvňujú vstrebávanie vápnika v tele, čo sa zasa negatívne prejavuje na stavbe kostí a zubov.
- Energetické nápoje svojimi účinkami **spôsobujú podráždenosť, nervozitu a úzkosť.** Požívanie energetických nápojov obsahujúcich uhľohydráty zvyšuje riziko nadváhy, obezity a zubného kazu.
- Pre deti a žiakov v škole s normálnou nie profesionálnou športovou aktivitou je základným zdrojom rehydratácie voda. Deti a žiaci by v prvom rade mali uprednostniť **ako hlavný nápoj vodu** pred ako kaloricky bohatými nápojmi. Deti by mali piť vodu pravidelne aj počas vyučovacieho procesu. Pre bežnú aktivitu detí je **voda vždy najlepšie riešenie.**
- Hoci niektoré energetické nápoje obsahujú aminokyseliny, **bežné stravovanie bohaté na prirodzené bielkoviny v mäse a mliečnych výrobkoch je dostačujúce** pre svalovú hmotu u detí, ako aj na obsah vitamínov a minerálov v strave. Nízokotučné mlieko je dobrým riešením pre športujúce deti ako nápoj po cvičení.

### **A AJ PRETO PLATÍ NA NAŠEJ ŠKOLE ZÁKAZ POŽÍVANIA ENERGETICKÝCH NÁPOJOV**

Riaditeľ Základnej školy s materskou školou Ferdinanda Coburga oznamuje, že dňom zverejnenia tohto oznamu sa s **okamžitou platnosťou zakazuje do základnej školy žiakom nosiť a požívať energetické nápoje.** Do zapracovania a prijatia tohto zákazu do školského poriadku tento zákaz platí ako usmernenie riaditeľa školy.

PaedDr. Jaroslav Zerola, v.r.  
Riaditeľ školy

