



SZKOŁA PODSTAWOWA
IM. KAWALERÓW
ORDERU UŚMIECHU
W DĄBRÓWCE

Napoje energetyzujące...

DRODZY RODZICE!!

- ▶ Nauka w szkole to czas wytężonej pracy dla każdego ucznia. Jak w takim razie młodzi ludzie radzą sobie z brakiem sił, chęcią efektywniejszej nauki? Różnie. Niestety dla wielu osób sposobem na regenerację jest napój energetyzujący.

- ▶ Badania wykazują, że po tzw. „energetyki” sięga co drugi uczeń podstawówki w wieku od 6 do 13 lat, a wśród młodzieży gimnazjalnej można policzyć na palcach u jednej ręki, kto nigdy nie zaznał smaku Red Bulla czy Tigera. Dzieci piją napoje energetyzujące np. w szkole, na wycieczkach, by pokonać zmęczenie, bądź w domu, kiedy rodzice nie widzą. Niestety takie napoje są niezwykle szkodliwe i działają wyniszczająco na młody organizm. Ponadto „energetyki” uzależniają. Dla zobrazowania co to w praktyce oznacza dla organizmu młodego człowieka, wspomnę, że 100ml popularnego „energetyka” dostarcza 12g cukru (3 łyżeczki), czyli niecałe 50kcal oraz 32mg kofeiny. Jak łatwo obliczyć, w trzech litrach napoju mamy 360g cukru (półtora szklanki) czyli 1500kcal oraz - uwaga - 960mg kofeiny (jedna kawa to około 60 - 100mg tego alkaloidu).



Co skłania dzieci i młodzież do sięgania po tego typu napoje?

- ▶ Coraz częściej jest to chęć poczucia się dorosłym. Nie muszą już pić alkoholu, a taki napój jest dobrym rozwiązaniem.
- ▶ Innym powodem może być nowa moda, nowy sposób na pewność siebie.





- ▶ Warto sobie dobrze zapamiętać, że napoje energetyzujące to przede wszystkim woda i cukier oraz spora dawka kofeiny, a także syntetyczne barwniki i aromaty. Regularna konsumpcja może przyczynić się nie tylko do nadwagi czy otyłości, ale stanowić czynnik sprzyjający rozwojowi bezsenności, insulinooporności, nadciśnienia, miażdżycy. Wzrasta również lepkość krwi, co zwiększa ryzyko tworzenia się skrzepów.
- ▶ „Energetyków” powinny też unikać osoby żyjące w ciągłym stresie, gdyż kofeina zawarta w tych napojach niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego.

Drodzy Rodzice,

- ▶ należy zatem pamiętać, że napoje energetyzujące przeznaczone są wyłącznie dla osób dorosłych i spożywane pod kontrolą np. podczas wzmożonego wysiłku fizycznego czy psychicznego.
- ▶ Zwróćmy uwagę na to czym odżywiają się i co piją nasze dzieci.
- ▶ Starajmy się poszukiwać naturalnych sposobów „dopingu”, wzmocnienia koncentracji czy odpoczynku, np. spacer, jazda na rowerze, sen, spożywanie większej ilości warzyw i owoców, a także niezwykle ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu.



SZKOŁA PODSTAWOWA
IM. KAWALERÓW
ORDERU UŚMIECHU
W DĄBRÓWCE

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

pedagog szkolny - Paweł Pożarycki