

NEBEZPEČÍ UKRYTÉ V PLECHOVCE

Pozor na energetické nápoje! Dětem vážně škodí.

***Energetické nápoje** dnes pije skoro každý, a jak vnímáme, v oblibě jsou i u některých našich, především starších žáků. – Mít v ruce plechovku s tímto ‚energy drinkem‘ je IN. Kdo nepije Monster, Big Shock či Red Bull, je divný v očích ostatních. Bohužel, tady jsou tito žáci negativním vzorem pro jejich mladší spolužáky.*

*I přesto, že již několik let vydávají experti stále častější varování před popíjením těchto nápojů, v distribuci si je **může koupit kdokoli** zcela bez omezení. Tedy **i děti cestou do školy**. Proto by si především rodiče měli dávat pozor, co jejich děti konzumují. Co v těchto plechovkách je, totiž jejich ratolestem vůbec neprospívá.*

Negativa energetických nápojů

Energetický nápoj je vlastně přeslazená limonáda s přídavkem kofeinu a dalšími různými stimulanty, které mají nakopnout mozek a dodat okamžitou energii, když pocítujete únavu nebo se potřebujete soustředit.

Tyto nápoje obsahují velké množství **cukru a kofeinu**, jejichž **vedlejší efekty nejsou zrovna neškodné** především právě pro mladistvé.

V půl litru takového nápoje najdete **13 lžiček cukru a 160 mg kofeinu**

Cukr je spojován s nárůstem obezity a podílí se na mnoha nemocech a chorobách v těle. Navíc cukr v energetických nápojích je z těch nejhorších zdrojů.

Nadměrné dávky kofeinu mohou působit nespavost, třes, bolest hlavy či na hrudi.

Co může následovat po pití energetických nápojů?

- *Bolest hlavy či migrény*
- *Nespavost a to i dlouhodobá*
- *Cukrovka*
- *Závislost na kofeinu či nápojích samotných*
- *Nebezpečné chování – podnikání rizikových činností, při kterých hrozí i zranění či porušení zákonů*
- *Nervozita a úzkost – i po pouhých 250 ml nápoje*
- *Nevolnost a zvracení*
- *Alergická reakce*
- *Rychlé bušení srdce*
- *Třes*

Sami výrobci upozorňují, že **energetické nápoje jsou vhodné pouze pro starší 18ti let**, protože mohou mít nepříznivý vliv na vývoj organismu. **Je nutné si uvědomit a následně dětem opakovat, že jim tyto nápoje do rukou nepatří.** Pokud je budou konzumovat opakovaně, je možné, že se u nich projeví některý ze zmíněných efektů. Ve škole budou navíc **nesoustředění, roztěkaní, ‚hyperaktivní‘, nebo naopak malátní, budou pocítovat slabost. Bude ovlivněno jejich chování a jednání.**

Především děti, které mají problémy se srdcem jakéhokoliv druhu, by neměli konzumovat tyto nápoje vůbec.