



OŠ Milke Šobar – Nataše Črnomelj
Kurirska steza 8, SI-8340 Črnomelj
tel: -386-(0)7/30 61 740
os-msn-crnomelj@guest.arnes.si
<http://www.osmsn.si/>



Spoštovani starši!

Opažamo porast nošenja energijskih pijač (Monster, Red Bull, Shark..) k pouku ali pa učenci povedo, da jih pijejo doma zjutraj ali popoldne.



Te pijače **MOČNO ŠKODIJO** *, ker:

- vsebujejo velike količine **kofeina** in sladkorja, ki povzročijo **hiter srčni utrip, slabši spanec, živčnost ter razdražljivost**
- zaradi visoke koncentracije sladkorja lahko vodi do **sladkorne bolezni**
- povzročajo močne **glavobole**, ki so posledica simptoma odtegnitve od kofeina
- večji odmerki kofeina lahko sprožijo **napade panike**
- sestavine v energijskih pijačah lahko povzročijo **alergije – od srbečice do zožanja dihalnih poti**
- energijske pijače **povišajo krvni tlak**, kar je lahko izredno nevarno. Lahko pride celo do **možganske kapi** in drugih težav
- so otroci in mladi, še posebej občutljivi na kofein, saj je razpolovni čas pri njih daljši, zato so možni **škodljivi učinki na jetrih**
- uživanje energijskih pijač ob večjih telesnih naporih lahko povzroči **srčne aritmije ali celo hujše zaplete delovanja srčne mišice**

Svetujemo, da ste pozorni pri izbiri pijač za svojega otroka. Za zdravje vašega otroka **priporočamo pitje vode ali nesladkanega čaja.**



ravnatelj
Matjaž Barič

*Vir: NIJZ – Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih