

YOUNG PEOPLE'S ATTITUDE TO ENERGY DRINKS ON THE EXAMPLE OF 7TH AND 8TH GRADE STUDENTS OF PRIMARY SCHOOLS FROM THE AREA OF THE BOJANÓW COMMUNE

Stosunek młodzieży do napojów energetycznych na przykładzie uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych z terenu gminy Bojanów

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3105-9144> E-mail: bartlomiej.bednarz@interia.pl

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2023.32.25>

Wstęp

Od kilku lat napoje energetyczne są bardzo popularną używką zarówno wśród dorosłych, młodzieży jak i dzieci, choć co do założenia są napojami przeznaczonymi wyłącznie dla osób dorosłych i nie powinny być spożywane przez nieletnich, ponieważ zawierają składniki, które przyjmowane w dużych ilościach, zwłaszcza przez osoby o małej masie ciała, mogą doprowadzić do przekroczenia dawek, przy których obserwuje się efekty toksyczne.

Pierwszy napój energetyczny został wyprodukowany w latach 60 XX wieku w Japonii i był sprzedawany pod nazwą „Lipovitan”, zawierał on 2-3g tauryny i 300 mg argininy. W Polsce po raz pierwszy napoje tego typu pojawiły się blisko lat 90. Dzisiaj dostęp do nich ze względu na brak odpowiednich przepisów jest bardzo prosty. Dostać można je niemalże w każdym sklepie spożywczym, na stacjach benzynowych, w automatach do napojów mieszczących się w miejscach pracy czy w klubach i to bez żadnych ograniczeń wiekowych, a ich spożycie wciąż rośnie i to w znacznej części wśród młodych osób, co nie jest korzystne dla ich zdrowia i rozwoju. Młodzież szkolna chętnie sięga po tego typu napoje, ponieważ działają na nią pobudzająco, a samo ich spożywanie jest wśród uczniów ze szkół podstawowych i średnich modne. Większość rodziców nie widzi żadnych przeciwwskazań do tego, aby ich dzieci je spożywały, ponieważ wychodzą z założenia, że jeśli energetyki były by szkodliwe dla ich zdrowia, to na wzór napojów alkoholowych czy papierosów zostały by zabronione dla osób poniżej osiemnastego roku życia i to także dodatkowo zachęca młode osoby do ich nabywania.

1. Charakterystyka napojów energetycznych i wpływ ich spożycia na zdrowie

Napoje energetyczne są zazwyczaj gazowanymi napojami bezalkoholowymi, które ze względu na mieszczące się w nich składniki mają działanie pobudzające. Głównym składnikiem napojów energetycznych jest kofeina. Napoje te zawierają najczęściej 32-48 mg kofeiny w 100 ml napoju. Puszka takiego napoju ma najczęściej pojemność 250 ml, co oznacza jednorazowe przyjęcie aż 80-120 mg kofeiny. Przyjęcie 500 mg (np. 5 puszek napoju energetyzującego) może powodować zatrucie kofeiną. Dla porównania filiżanka kawy zawiera średnio 50 mg kofeiny, filiżanka kawy rozpuszczalnej od 70 do 100 mg, kawa „bezkofeinowa” może zawierać około 3 mg na filiżankę, a duża szklanka napoju typu „cola” (np. Pepsi) dostarcza nam 35 – 45 mg kofeiny. Jednym z najbardziej niebezpiecznych działań kofeiny dla młodego organizmu jest efekt podwyższania poziomu glukozy. Jako, że dodatkowym składnikiem napojów energetycznych są proste węglowodany, organizm otrzymuje dużą dawkę glukozy z dwóch źródeł: samego napoju oraz endogennych zapasów tego podstawowego źródła energii. Zmusza to trzustkę do zwiększonego wysiłku w postaci wydzielania dużych ilości insuliny, aby obniżyć poziom krążącej we krwi glukozy. Z drugiej strony mamy do czynienia z ryzykiem narastania insulinooporności. W dłuższej perspektywie czasu takie oszukiwanie naszych układów regulujących metabolizm węglowodanów może prowadzić do wystąpienia cukrzycy typu II (insulinozależnej).¹

¹ M. Cichocki, *Napoje energetyzujące – współczesne zagrożenie zdrowotne dzieci i młodzieży* [w:] Przegląd Lekarski 2012 / 69 / 10, s. 856

Pozostałe składniki napojów energetycznych to m.in.:

- guarana- ekstrakt roślinny z południowoamerykańskiej rośliny *Paulinia guarana*, jako dodatek do napojów energetycznych powoduje zwiększenie całkowitej zawartości kofeiny,
- tauryna- ogranicza ona produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów, co sprawia że nawet podczas dużego wysiłku nie odczuwamy zmęczenia,
- inozytol- alkohol cukrowy, zwiększa on energię organizmu,
- witaminy z grupy B-B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B5 (kwas pantotenowy), B6 oraz B12, które biorą udział odpowiednio m.in. w prawidłowym działaniu układu nerwowego, dróg oddechowych, w wytwarzaniu przeciwciał, przemianie aminokwasów, syntezie białek, w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi oraz zapewniają dobry nastrój, równowagę psychiczną, pomagają w uczeniu się i skupieniu uwagi².

W ich składzie znajdują się także takie substancje jak: cukry proste, substancje aromatyzujące i konserwujące, dwutlenek węgla oraz regulatory kwasowości³.

Substancje wchodzące w skład napojów energetycznych same w sobie nie są niezdrowe dla naszego organizmu, jednak ryzyko dla zdrowia mogą stwarzać proporcje, w jakich zostały one skomponowane: przykładowo kofeina ma zarówno korzystny, jak i negatywny wpływ na organizm człowieka, a efekt zależy od spożytej dawki, wrażliwości organizmu, stanu zdrowia oraz wieku. Zadaniem energetyków (co do założenia) jest przede wszystkim: przeciwdziałanie zmęczeniu, pobudzenie organizmu do aktywności, poprawa samopoczucia, poprawa koncentracji, zwiększenie wydolności, przyspieszenie metabolizmu, dostarczenie energii po krótkotrwałym i intensywnym wysiłku fizycznym. Tak więc napoje energetyczne powodują poprawę nastroju, wzrost witalności i dają poczucie większej wydolności fizycznej i psychicznej,⁴ i z tego właśnie powodu są tak chętnie spożywane przez młodzież szkolną.

Ze względu na intensywną kampanię reklamową w mediach, zarówno tych społecznościowych, jak i w telewizji, internecie, radiu czy podczas imprez masowych oraz obecną od kilku lat modą na spożywanie energetyków, ich spożycie wciąż rośnie i to w głównej mierze wśród młodych osób.

Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ dla zdrowia dzieci. Kofeina, która jest ich głównym składnikiem, nie jest zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez młodzież szkolną może powodować: zmiany nastroju, niepokój, rozdrażnienie, wzrost ciśnienia tętniczego krwi, a także bóle głowy, kłopoty żołądkowe czy szybkie i nieregularne bicie serca.

Ponadto negatywnie wpływa ona na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu. Napoje o jej wysokiej zawartości spożywane przez dzieci mogą także prowadzić do zaburzeń w rozwoju układu nerwowego.

Częste używanie napojów energetycznych niesie za sobą także takie konsekwencje jak:

- ze względu na bardzo dużą ilość węglowodanów negatywnie wpływają one na szkliwo nazębne,
- zawierają dużą dawkę kalorii, co może być czynnikiem rozwoju insulinooporności, która z kolei może doprowadzić do otyłości i cukrzycy,
- po szybkim przypiływie energii może pojawić się nagłe osłabienie, senność, znużenie i apatia,
- ze względu na obecność dużej ilości sztucznych dodatków mogą powodować mdłości, wymioty, bóle brzucha, a częste ich spożycie może przyczynić się do rozwoju wielu chorób przewodu pokarmowego, np. wrzodów żołądka,
- wywołują także problemy z wątrobą.

Napoje energetyczne zwiększają także ryzyko zawału (poprzez prowadzenie do arytmii serca) oraz udaru. Zawartość kofeiny w tego typu napojach jest tak duża, że nasz organizm może sobie z nią

² J. Korczak, *Współczesne „dopalacze” – zjawisko i zagrożenia* [w:] M. Jędrzejko, *Narkomania- spojrzenie wielowymiarowe*, Pułtusk- Warszawa 2009, s. 288-295

³ Stacje Sanitarne- Epidemiologiczne- <https://www.gov.pl/web/psse-siemiatyczne/czym-sa-napoje-energetyczne-jak-dzialaja-na-organizm-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp:08.10.2021r.]

⁴ J. Korczak, *Współczesne „dopalacze” – zjawisko i zagrożenia*, dz. cyt, str. 274.

nie poradzić, w szczególności jeśli nie dostarczamy jej sobie na bieżąco i nie jesteśmy do niej przyzwyczajeni bądź też odwrotnie, jeśli przyjmujemy jej zbyt wiele.

Nawet osoby cieszące się dobrym zdrowiem nie powinny spożywać napojów energetycznych zbyt często. Napoje tego typu nie powinny być spożywane m.in. przez dzieci, młodzież, kobiety w ciąży, osoby cierpiące na schorzenia serca, układu nerwowego, migreny czy nadczynność tarczycy⁵.

Energetyki ze względu na dużą zawartość kofeiny mogą również uzależniać: jeśli przyjmujemy duże dawki kofeiny każdego dnia, jej działanie słabnie, a my stopniowo zwiększamy jej spożycie, co nie rozwiązuje problemu, ale dodatkowo go pogłębia. Przedawkowywanie kofeiny prowadzi m.in. do niedoborów magnezu, co sprawia, że jesteśmy bardziej zestresowani i pobudzeni oraz bezsenności, której skutki będziemy neutralizować kolejną dawką kofeiny.

Szczególne zagrożenie niesie ze sobą łączenie napojów energetycznych z alkoholem i nie chodzi tu wyłącznie o to, że picie takich drinków zwiększa ryzyko pojawienia się problemów z układem krwionośnym. Kofeina, która jest zawarta w tego typu napojach w bardzo dużej ilości, ma specyficzny wpływ na percepcję osoby będącej pod wpływem alkoholu. Sprawia, że wydaje się nam, że wcale nie jesteśmy pijani, a nasze zmysły, koordynacja ruchowa etc. działają bez zarzutu. Tak naprawdę kofeina wcale nie neutralizuje działania alkoholu, a więc, nie myśląc racjonalnie i czując się sprawnie, możemy sięgnąć po kolejnego drinka czy kieliszek i wypić zdecydowanie za dużo, co nie tylko przyczyni się do tego, że poranek po takiej biesiadzie będzie niezwykle nieprzyjemny, ale może również pozbawić nas kontroli nad naszym zachowaniem w jej trakcie⁶.

Niektóre kraje ze względu na wysokie zawartości kofeiny i tauryny nie zezwoliły na sprzedaż napojów energetycznych na swoim obszarze i tak np. w Norwegii czy w Danii można je dostać tylko w aptekach.

2. Badania własne autora

Młodzież (zarówno ta w Polsce jak i w innych krajach) jest przedmiotem ciągle wzrastającego zainteresowania nauki. Nie jest ona tylko biernym obserwatorem socjalizacyjnego oddziaływania dorosłych, ale ważnym elementem w procesie kulturalnych przeobrażeń⁷.

Celem przeprowadzonych badań było określenie stosunku młodzieży do napojów energetycznych na przykładzie uczniów klas VII i VIII ze szkół podstawowych mieszczących na terenie gminy Bojanów.

Do przeprowadzenia badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Wykorzystaną techniką była ankieta, a narzędziem badawczym kwestionariusz ankiety. Kwestionariusz ankiety był anonimowy, składał się z krótkiego wstępu, dziewięciu pytań docelowych oraz metryczki. Pytania przedstawione w ankiecie miały wyłącznie postać pytań zamkniętych i półotwartych.

Terenem badań był teren gminy Bojanów i znajdujące się na jego obszarze szkoły podstawowe, natomiast grupą badawczą byli uczniowie klas VII i VIII uczęszczający do tych szkół. Gmina Bojanów jest gminą wiejską, wchodzącą administracyjnie w skład powiatu stalowowolskiego oraz województwa podkarpackiego, znajduje się w całości na terenach wchodzących w skład Puszczy Sandomierskiej. Według danych zamieszczonych na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego zamieszkuje ją około 7700 osób, z czego 49,15% tj. 3746 osób stanowią kobiety, a 50,85% tj. 3875 osób to mężczyźni⁸. Szkół Podstawowych na badanym terenie jest cztery i mieszczą się one w Przyszowie, Stanach, Bojanowie i Gwoźdźcu. Dzieci uczęszczające do w/w placówek oświatowych są w całości mieszkańcami gminy Bojanów i mieszczą się w przedziale wiekowym 13-14 lat. Powodem takiego wyboru terenu badań był fakt, iż na obszarze gminy Bojanów nie było

⁵ Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne-<https://www.gov.pl/web/psse-siemiaticze/czym-sa-napoje-energetyczne-jak-dzialaja-na-organizm-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp:08.10.2021r.]

⁶ Odżywianie.info-<https://www.odzywianie.info.pl/przydatne-informacje/artykuly/art,Napoje-energetyzujace-a-zdrowie.html> [dostęp: 12.10.2021r.].

⁷ J. Zimny, *Współczesny model autorytetu nauczyciela*, Rużomberok 2006, s. 215

⁸ Główny Urząd Statystyczny- <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-stan-i-struktura-ludnosc-i-raz-ruch-naturalny-w-przekroju-terytorialnym-stan-w-dniu-31-12-2020,6,29.html> [dostęp: 25.02.2022r.]

wcześniej prowadzonych badań, których celem było by zbadanie stosunku uczniów klas VII i VIII w mieszczących się na terenie gminy szkołach do napojów energetycznych.

Badania właściwe zostały przeprowadzone w grudniu 2021 roku oraz styczniu 2022 roku. Do badań przygotowano 135 ankiet dla uczniów klas VII i VIII. Docelowo uzyskano odpowiedzi z 90 ankiet. Spowodowane to było między innymi tym, że część uczniów podczas przeprowadzania badań w szkołach była nieobecna ze względu na choroby oraz kwarantannę, bądź izolację wynikającą z kontaktu z wirusem COVID-19. Po przeprowadzeniu badania ankiety poddano ogólnej analizie pod kątem ewentualnych braków i uchybień. Wszystkie, które wróciły do autora opracowania zostały zakwalifikowane do dalszej analizy.

Jak wynika z analizy pytań metryczkowych zamieszczonych w ankiecie spośród 90 ankiet, które wróciły do ankietera i zostały poprawnie uzupełnione 49 zostało uzupełnionych przez dziewczęta - co stanowi 54,44% badanych osób, a 41 przez chłopców - którzy stanowią 45,54% badanej społeczności.

Pośród 90 badanych osób - 46 było uczniami klas VII- co wynosi 51,11% badanych, a 44 było uczniami klas VIII- co daje 48,89% ogółu. Tak więc proporcje między płcią oraz klasami uczęszczania w badanej grupie są prawie równe. Dzięki temu wystąpi miarodajne przełożenie wyników badań na ogół populacji.

Na pierwsze pytanie: Czy kiedykolwiek piłeś/aś napoje energetyczne?, aż 66 osób udzieliło odpowiedzi twierdzącej, co stanowi 73,33% badanych. Spośród tych osób: 23 - tj. 34,85% było uczniami klasy VII, a 43 - czyli 65,15% klasy VIII. Według podziału na płcie: 34 osoby, czyli 51,52% pijących napoje energetyczne było płci męskiej, a 32 osoby- tj. 48,48% żeńskiej.

Drugie pytanie ankiety brzmiało: W jakim wieku po raz pierwszy napiłeś/aś się napoju energetycznego? Możliwe były cztery odpowiedzi: 15 lat, 14 lat, 13 lat oraz inne. Młodzież udzieliła następujących odpowiedzi: 5 ankietowanych - tj. 7,58% zaznaczyło, że w wieku 14 lat, 31 czyli 46,97% wszystkich pijących energetyki udzieliło odpowiedzi, że w wieku 13 lat, z kolei 30 zaznaczyło odpowiedź „inne”.

Pośród tych trzydziestu: 15 osób tj. 22,73% pijących dopisało wiek 12 lat, dziesięć osób czyli 15,15% - 11 lat, natomiast 5 osób, czyli 7,58% wpisało wiek 10 lat.

Trzecie pytanie było pytaniem wielokrotnego wyboru. Ankieter pytał w nim o najczęściej spożywane przez badanych napoje energetyczne. Uzyskano następujące odpowiedzi: 29 osób zaznaczyło, że pije napoje marki Tiger, 2 osoby pije Red Bulla, 8 osób spożywało V-Max-a, 30 osób pije Monstera, 5 osób napój marki Rock Star, 21 osób pije napój Black. Nikt z ankietowanych nie zaznaczył odpowiedzi „inne”.

Pytanie 4 brzmiało: „Z kim pierwszy raz napiłeś/aś się napoju energetycznego?”. Uzyskano na nie następujące odpowiedzi: „sam/sama” - 30 osób - co stanowi 45,45% osób pijących energetyki, „z kolegą/koleżanką” - 26 osób - tj. 39,39%, „ze znajomymi (w większej grupie osób)”, 6 ankietowanych - co daje 9,09% spożywających napoje energetyczne, „z rodzicami”- 2 osoby- czyli 3,03%, „inne” - 2 osoby - tj. 3,03%, osoby te dopisały dopisały, że „z rodzeństwem”. Nikt z ankietowanych nie zaznaczył odpowiedzi „poczęstował mnie nieznajomy”.

Kolejne pytanie dotyczyło sposobu w jaki ankietowani najczęściej zdobywają napoje energetyczne. I tak: 60 osób - tj. 90,91% zaznaczyło, iż kupują sami, 5 osób, czyli 7,58% udzieliło odpowiedzi, iż proszą o kupienie rodziców, jedna osoba- tj. 1,52% odpowiedziało, że koledzy ich częstują. Nikt nie wybrał odpowiedzi „proszę o kupienie starszego kolegę” oraz „inne”.

Szóste pytanie dotyczyło powodów, dla których ankietowani piją napoje energetyczne. Było to pytanie wielokrotnego wyboru. I tak: 34 osoby odpowiedziało, że energetyki je pobudzają, dwie osoby, że piją je z nudów, 46 osób udzieliło odpowiedzi „ponieważ mi smakują”, 3 osoby zaznaczyło opcję „inne” i dopisało, że chciały tylko spróbować.

Następne pytanie brzmiało: „W jakim miejscu najczęściej pijesz napoje energetyczne?”. Uzyskano na nie następujące odpowiedzi: opcję „w domu” zaznaczyło 35 osób, co daje 53,03% pijących energetyki, odpowiedź „w okolicach szkoły” zaznaczyło 8 osób, czyli 12,12%, opcję „na imprezach” zaznaczyło 5 osób, tj. 7,58% spożywających w/w napoje, odpowiedź „inne” zaznaczyło 18 osób, czyli 27,27%. Dopisali oni następnie, że spożywają napoje energetyczne u znajomych.

Ósme pytanie dotyczyło częstotliwości z jaką ankietowani piją napoje energetyczne. I tak: 3 osoby, czyli 4,55% zaznaczyło odpowiedź „codziennie”, 23 osoby, tj. 34,85% odpowiedziało, że „kilka razy w tygodniu”, 7 osób, czyli 10,61% dokonało wyboru opcji „raz w tygodniu”, 9 osób, tj. 13,64% wybrało odpowiedź „kilka razy w miesiącu”, 24 osoby, czyli 36,36% odpowiedziało, że „rzadziej niż raz w miesiącu”. Nikt z ankietowanych nie zaznaczył odpowiedzi „inne”.

Ostatnie pytanie w ankiecie brzmiało: „Czy kiedykolwiek mieszałeś napoje energetyczne z alkoholem?”. Spośród 66 osób spożywających napoje energetyczne 9- czyli 13,64% udzieliło odpowiedzi twierdzącej. Cztery z nich było płci żeńskiej, a pięć męskiej. Pod względem klasy do której uczęszczają: 2 osoby zaznaczyło, iż są z klasy VII, a 7 ze z klasy VIII.

Przeprowadzone badania wykazały także grupę osób, która w ogóle nie spożywa napojów energetycznych. Osób takich jak wynika z uzupełnionych arkuszy ankiety jest 24, co stanowi 26,67% ogółu badanych. Wśród nich 17, czyli 70,83% było płci męskiej, a 7- tj. 29,17% żeńskiej. Młodzież niespożywającą używek można także podzielić ze względu na klasę uczęszczania. I tak według tego kryterium 19 osób, czyli 79 % było uczniami klasy VII, a 5 osób, tj. 21% uczęszczało do klasy VIII.

Podsumowanie

Uzyskane w wyniku badań odpowiedzi są niepokojące: aż 66 spośród 90 badanych osób udzieliło odpowiedzi, że piło napoje energetyczne, co stanowi ponad 73 procent badanych, a pamiętać należy, że jest to młodzież w wieku zaledwie 13-14 lat.

Bardzo niepokojący jest wiek w jakim badani po raz pierwszy sięgnęli po energetyka: pięciu z nich po raz pierwszy sięgnęło po niego w wieku 14 lat, trzydziestu jeden w wieku 13 lat, piętnaście osób w wieku 12 lat, aż dziesięć osób w wieku 11 lat, a pięć w wieku 10 lat. Do myślenia także daje fakt, że dziewięć osób spośród pijących napoje energetyczne, na pytanie czy kiedykolwiek mieszały je z napojami alkoholowymi odpowiedziało twierdząco.

Jak widać po uzyskanych odpowiedziach, młodzież szkolna nie ma żadnego problemu z dostępem do napojów energetycznych: 60 osób, co wynosi ponad 90 procent badanej młodzieży udzieliło odpowiedzi, iż energetyki kupuje sama, a 5 osób udzieliło dodatkowo odpowiedzi, że energetyki kupują im rodzice. Jako miejsce, gdzie najczęściej piją napoje energetyczne większość respondentów wskazała dom. Pokazuje to skalę społecznego przyzwolenia na spożywanie napojów energetycznych przez młode osoby. Wynika ona prawdopodobnie z niezdawania sobie sprawy przez dorosłych jak wiele negatywnych skutków powoduje spożywanie popularnych energetyków przez ich dzieci.

Jako powód spożywania większość ankietowanych udzieliła odpowiedzi, że piją energetyki ponieważ im smakują i ich pobudzają, a w pytaniu o częstotliwość z jaką to robią dominowała odpowiedź, że kilka razy w tygodniu. Ukazuje to zależność, jaka z czasem może doprowadzić do uzależnienia się przez te osoby od napojów energetycznych. Widzą oni, że napoje te dodają im energii i dodatkowo mają dobry smak, nie zauważają na początku żadnych skutków ubocznych, więc spożywają je coraz częściej, aż w pewnym momencie zdadzą sobie sprawę, że bez nich nie potrafią normalnie funkcjonować.

Przeprowadzone badania wykazały też sporą grupę młodzieży, która nie spożywała w ogóle napojów energetycznych. Otóż było to 24 osoby, tj. prawie 27% ogółu badanych. Spośród tych osób większość, bo prawie 71% stanowią chłopcy, co jest zaskakujące, ponieważ w społeczeństwie jest utarte przekonanie, iż to właśnie mężczyźni częściej sięgają po używki.

Chcąc porównać spożywanie napojów energetycznych wśród młodzieży z badanego terenu do ich rówieśników z terenu całego kraju napotyamy na problem, ponieważ brak jest głębszych danych odnoszących się do całości kraju. Na wielu stronach internetowych można przeczytać, iż są one najbardziej popularne wśród młodzieży i że rośnie ich spożycie w kraju i na świecie z roku na rok, ale nie ma dokładnych informacji. Brak jest nie tylko danych odnośnie osób pijących napoje energetyczne w interesującym nas przedziale wiekowym, ale także brak jest podziału na wiek i płeć. Przypuszczalnie spowodowane to może być tym, iż jest to zjawisko stosunkowo młode- na rynku polskim są one dostępne na skalę masową dopiero od kilkunastu lat oraz tym, że nie jest tak

rozpowszechniona wiedza o ich szkodliwości jak ma to miejsce choćby w przypadku alkoholu, nikotyny czy narkotyków.

Patrząc na wyniki badań należało by się poważnie zastanowić, czy nie wprowadzić w Polsce na wzór wielu krajów Europejskich ograniczeń odnośnie sprzedaży i spożywania napojów energetycznych, aby utrudnić młodzieży dostęp do nich, a co za tym idzie uchronić ją od wielu negatywnych skutków jej spożywania.

Streszczenie:

Napoje energetyczne są bardzo popularną używką zarówno wśród dorosłych, młodzieży jak i dzieci, jednak składniki jakie się w nich znajdują mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży. Celem przeprowadzonych badań było określenie stosunku młodzieży klas VII i VIII ze szkół mieszczących na terenie gminy Bojanów do napojów energetycznych. Wyniki ukazały skalę zjawiska spożywania energetyków wśród młodych osób i dają one dużo do myślenia. Aż 66 osób, czyli 73 procent badanej grupy przyznało się do spożywania napojów energetycznych, z czego aż dziesięć osób po raz pierwszy piło go w wieku 11 lat, a pięć w wieku 10 lat. Jest to bardzo niepokojące, biorąc pod uwagę jak dużo kofeiny i innych substancji, które spożywane w nadmiarze są niebezpieczne dla młodych osób znajduje się w puszcze tego napoju. Do myślenia także daje fakt, że dziewięć osób spośród pijących napoje energetyczne, na pytanie czy kiedykolwiek mieszały je z napojami alkoholowymi odpowiedziało twierdząco.

Słowa kluczowe: młodzież, napoje energetyczne, kofeina, działanie psychoaktywne, zagrożenie dla zdrowia

Summary:

Young people's attitude to energy drinks on the example of 7th and 8th grade students of primary schools from the area of the Bojanów commune

Energy drinks are a very popular stimulant among adults, adolescents and children, but the ingredients they contain can have a very harmful effect on the health of children and adolescents. The aim of the study was to determine the attitude of students of classes VII and VIII from schools located in the Bojanów commune to energy drinks. The results showed the scale of consumption of energy drinks among young people and they give a lot to think about. As many as 66 people, or 73 percent of the study group, admitted to consuming energy drinks, of which as many as ten people drank it for the first time at the age of 11, and five at the age of 10. This is very worrying, considering how much caffeine and other substances that, when consumed in excess, are dangerous for young people, are contained in a can of this drink. The fact that nine people who drink energy drinks, when asked if they have ever mixed them with alcoholic beverages, also gives food for thought

Key words: youth, energy drinks, caffeine, psychoactive effects, health risk

Bibliografia:

- 1). Jędrzejko M., *Narkomania spojrzenie wielowymiarowe*, Pułtusk- Warszawa 2009
- 2). Zimny J., *Współczesny model autorytetu nauczyciela*, Rużomberok 2006
- 3). Cichocki M., *Napoje energetyzujące – współczesne zagrożenie zdrowotne dzieci i młodzieży* [w:] Przegląd Lekarski 2012 / 69 / 10

Netografia:

- 1). Główny Urząd Statystyczny -<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc-ludnosc-stan-i-struktura-ludnosc-i-raz-ruch-naturalny-w-przekroju-terytorialnym-stan-w-dniu-31-12-2020,6,29.html> [dostęp: 25.02.2022r.]
- 2). Stacje Sanitarno- Epidemiologiczne- <https://www.gov.pl/web/psse-siemiatyczne/czym-sa-napojeenergetyczne-jak-dzialaja-na-organizm-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp:08.10.2021r.]
- 3). Odżywianie.info-<https://www.odzywianie.info.pl/przydatne-informacje/artykuly/art,Napojeenergetyzujace-a-zdrowie.html> [dostęp: 12.10.2021r.]

