



RAZISKOVALNA NALOGA

Navade pitja srednješolcev v primerjavi z osnovnošolci

Šolsko leto: 2009/2010

Avtorice: Iva JEKNIČ, Kaja POLAJŽAR in Neža ŠTIGLIC

Mentorica: Tatjana JAGARINEC, prof. biologije

Šola: I. gimnazija v Celju

Celje, marec 2010

KAZALO

1	POVZETEK	7
2	UVOD	8
2.1	HIPOTEZE	9
3	TEORIJA.....	10
3.1	GAZIRANE PIJAČE.....	10
3.1.1	SESTAVINE	11
3.1.2	UČINKI GAZIRANIH PIJAČ.....	13
3.1.3	DIETNE GAZIRANE PIJAČE.....	13
3.2	VODA	14
3.3	ALKOHOL.....	16
3.3.1	UČINKI	16
3.3.2	ODVISNOST OD ALKOHOLA	18
3.4	ENERGIJSKE PIJAČE	20
3.4.1	PREPOVED	21
3.4.2	SESTAVINE ENERGIJSKIH PIJAČ	22
3.4.3	ANALIZA SESTAVIN ENERGIJSKIH PIJAČ.....	26
3.4.4	NARAVNA ENERGIJSKA PIJAČA	26
3.4.5	ENERGIJSKE PIJAČE IN ALKOHOL	27
4	EKSPERIMENTALNI DEL	28
4.1	METODE RAZISKOVANJA.....	28
5	ANALIZA GRAFOV	29
6	DISKUSIJA.....	75
7	ZAKLJUČKI	78
8	ZAHVALA.....	80
9	VIRI IN LITERATURA.....	81
10	PRILOGE	82

Kazalo slik:

Slika 1: Gazirana pijača (13).....	10
Slika 2: Alkohol med mladimi (14).....	16
Slika 3: Alkoholne pijače (15)	18
Slika 4: Energijske pijače (16)	21
Slika 5: Kemijska sestava aspartama (17)	24
Slika 6: BHIP naravna energijska pijača (19).....	27

Kazalo grafov:

Graf 1: Katera pijača te največkrat odžeja? – srednja šola	29
Graf 2 :Katera pijača te največkrat odžeja? – osnovna šola	29
Graf 3: Katera pijača te največkrat odžeja? - skupaj	30
Graf 4: Kolikokrat dnevno piješ vodo? – srednja šola	31
Graf 5: : Kolikokrat dnevno piješ vodo? – osnovna šola.....	31
Graf 6: : Kolikokrat dnevno piješ vodo? – skupaj	32
Graf 7: Ali piješ naravne sokove? – srednja šola	33
Graf 8: Ali piješ naravne sokove? – osnovna šola	33
Graf 9: Ali piješ naravne sokove? – skupaj	34
Graf 10: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – srednja šola	35
Graf 11: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – osnovna šola	35
Graf 12: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – skupaj	36
Graf 13: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – srednja šola	37
Graf 14: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – osnovna šola.....	37
Graf 15: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – skupaj.....	38
Graf 16: Katere gazirane pijače piješ? – srednja šola.....	39
Graf 17: Katere gazirane pijače piješ? – osnovna šola	39
Graf 18: Katere gazirane pijače piješ? – skupaj	40
Graf 19: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – srednja šola	41
Graf 20: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – osnovna šola	41
Graf 21: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – skupaj.....	42
Graf 22: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – srednja šola	43
Graf 23: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – osnovna šola.....	43
Graf 24: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – skupaj.....	44
Graf 25: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – srednja šola	45
Graf 26: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? –osnovna šola.....	45
Graf 27: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – skupaj	46
Graf 28: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – srednja šola.....	47
Graf 29: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – osnovna šola	48

Graf 30: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – skupaj	48
Graf 31: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – srednja šola	49
Graf 32: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – osnovna šola	49
Graf 33: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – skupaj	50
Graf 34: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – srednja šola	51
Graf 35: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – osnovna šola	51
Graf 36: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – skupaj	52
Graf 37: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – srednja šola	53
Graf 38: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – osnovna šola	53
Graf 39: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – skupaj	54
Graf 40: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – srednja šola	55
Graf 41: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – osnovna šola	55
Graf 42: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – skupaj	56
Graf 43: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – srednja šola	57
Graf 44: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – osnovna šola	57
Graf 45: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – skupaj	58
Graf 46: Katere energijske napitke kupuješ? – srednja šola	59
Graf 47: Katere energijske napitke kupuješ? – osnovna šola	60
Graf 48: Katere energijske napitke kupuješ? – skupaj	60
Graf 49: Zakaj uživaš energijske pijače? – srednja šola	61
Graf 50: Zakaj uživaš energijske pijače? – osnovna šola	61
Graf 51: Zakaj uživaš energijske pijače? – skupaj	62
Graf 52: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – srednja šola	63
Graf 53: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – osnovna šola	63
Graf 54: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – skupaj	64
Graf 55: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – srednja šola	65
Graf 56: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – osnovna šola	65
Graf 57: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – skupaj	66
Graf 58: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – srednja šola	67
Graf 59: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – osnovna šola	67
Graf 60: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – skupaj	68
Graf 61: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr.Red bull – Vodka)? – srednja šola	69
Graf 62: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr.Red bull – Vodka)? – osnovna šola	69
Graf 63: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr.Red bull – Vodka)? – skupaj	70
Graf 64: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – srednja šola	71
Graf 65: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – osnovna šola	71
Graf 66: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – skupaj	72
Graf 67: Meniš da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – srednja šola	73

Graf 68: Meniš da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – osnovna šola	73
Graf 69: Meniš da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – skupaj	74

Kazalo tabel:

Tabela 2: Katera pijača te največkrat odžaja? – osnovna šola	29
Tabela 3: Katera pijača te največkrat odžaja? – skupaj	30
Tabela 4: Kolikokrat dnevno piješ vodo? – srednja šola	31
Tabela 5: Kolikokrat dnevno piješ vodo? – osnovna šola	31
Tabela 6: : Kolikokrat dnevno piješ vodo? – skupaj	32
Tabela 7: Ali piješ naravne sokove? – srednja šola	33
Tabela 8: Ali piješ naravne sokove? – osnovna šola	33
Tabela 9: Ali piješ naravne sokove? – skupaj	34
Tabela 10: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – srednja šola	35
Tabela 11: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – osnovna šola	35
Tabela 12: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – skupaj	36
Tabela 13: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spišeš na teden? – srednja šola	37
Tabela 14: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spišeš na teden? – osnovna šola	37
Tabela 15: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spišeš na teden? – skupaj	38
Tabela 16: Katere gazirane pijače piješ? – srednja šola	39
Tabela 17: Katere gazirane pijače piješ? – osnovna šola	39
Tabela 18: Katere gazirane pijače piješ? – skupaj	40
Tabela 19: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – srednja šola	41
Tabela 20: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – osnovna šola	41
Tabela 21: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – skupaj ...	42
Tabela 22: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – srednja šola	43
Tabela 23: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – osnovna šola	43
Tabela 24: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – skupaj	44
Tabela 25: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – srednja šola	45
Tabela 26: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – osnovna šola	45
Tabela 27: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – skupaj	46
Tabela 28: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – srednja šola	47
Tabela 29: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – osnovna šola	47
Tabela 30: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – skupaj	48
Tabela 31: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – srednja šola	49
Tabela 32: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – osnovna šola	49
Tabela 33: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – skupaj	50
Tabela 34: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – srednja šola	51
Tabela 35: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – osnovna šola	51

Tabela 36: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – skupaj	52
Tabela 37: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – srednja šola	53
Tabela 38: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – osnovna šola	53
Tabela 39: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – skupaj	54
Tabela 40: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – srednja šola	55
Tabela 41: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – osnovna šola	55
Tabela 42: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – skupaj	56
Tabela 43: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – srednja šola	57
Tabela 44: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – osnovna šola	57
Tabela 45: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – skupaj	58
Tabela 46: Katere energijske napitke kupuješ? – srednja šola.....	59
Tabela 47: Katere energijske napitke kupuješ? – osnovna šola.....	59
Tabela 48: Katere energijske napitke kupuješ? – skupaj.....	60
Tabela 49: Zakaj uživaš energijske pijače? – srednja šola	61
Tabela 50: Zakaj uživaš energijske pijače? – osnovna šola.....	61
Tabela 51: Zakaj uživaš energijske pijače? – skupaj.....	62
Tabela 52: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – srednja šola.....	63
Tabela 53: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – osnovna šola	63
Tabela 54: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – skupaj.....	64
Tabela 55: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – srednja šola.....	65
Tabela 56: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – osnovna šola.....	65
Tabela 57: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – skupaj.....	66
Tabela 58: Ali ti straši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – srednja šola	67
Tabela 59: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – osnovna šola.....	67
Tabela 60: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – skupaj.....	68
Tabela 61: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – srednja šola	69
Tabela 62: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – osnovna šola.....	69
Tabela 63: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – skupaj	70
Tabela 64: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – srednja šola	71
Tabela 65: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – osnovna šola.....	71
Tabela 66: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – skupaj.....	72
Tabela 67: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – srednja šola.....	73
Tabela 68: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – osnovna šola.....	73
Tabela 69: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – skupaj.....	74

1 POVZETEK

»Navade pitja srednješolcev v primerjavi z osnovnošolci«

AVTORICE:

Iva JEKNIČ, Kaja POLAJŽAR in Neža ŠTIGLIC

MENTORICA:

Tatjana JAGARINEC, prof. biologije

Navade pitja med mladimi postajajo vedno manj zdrave, saj poleg vode, sokov in drugih pijač, posegajo po zdravju škodljivih pijačah. Med mladimi so danes zelo razširjene energijske in alkoholne pijače, prav tako tudi mešanica energijskih napitkov in alkohola. Slabe navade se širijo med srednješolci in tudi med osnovnošolci.

V raziskavi smo želele ugotoviti kako pogosto osnovnošolci v primerjavi s srednješolci posegajo po vodi, naravnih sokovih, gaziranih pijačah, energijskih pijačah in alkoholnih pijačah. Kako mladi poznajo učinek alkoholnih in energijskih pijač na telo, kako pogosto jih uživajo ter kakšen vpliv, na njihovo pitje, imajo starši.

Za metodo smo izbrale anketo, ki smo jo izvedle med učenci 8. in 9. razredov ter dijaki 3. letnikov gimnazij.

Iz analize anket smo ugotovile, da mladi v veliki meri pijejo vodo, le majhen delež je tistih, ki je ne pijejo dovolj. Malo je tistih, ki posegajo po gaziranih pijačah in prav tako se ne odločajo za pitje light izdelkov. Mladi po alkoholu in energijskih pijačah posegajo pogosto ter niso dobro seznanjeni z učinki in posledicami alkohola in energijskih pijač na telo. Srednješolci uživajo alkohol bolj pogosto kot osnovnošolci, energijske pijače pa uživajo zelo podobno. Skrb zbujajoče pa je dejstvo, da starši niso pretirano zaskrbljeni zaradi otrokovega poseganja po teh pijačah. V večini primerov svoje otroke le opozorijo na škodljive posledice. Anketa je pokazala, da je kljub »protialkoholnemu« zakonu, alkohol mladim dostopen.

Predlagamo izobraževanja staršev in otrok o negativnih učinkih alkohola in energijskih pijač ter kombiniranju obeh.

2 UVOD

Problematika pitja med mladimi je zelo pogosto obravnavana tema. Raziskava »Mladi in alkohol v Sloveniji«, ki so jo v letu 2008 opravili na Univerzi na Primorskem, je pokazala, da je kar 87 odstotkov mladostnikov, ki so sodelovali v raziskavi, v zadnjem letu pilo alkohol, kar je nad povprečjem mednarodne raziskave ESPAD. (13)

Ker smo dijakinje srednje šole in opazujemo sošolce, smo se spraševale ali te raziskave veljajo tudi za naše okolje.

Problem pitja tekočin smo razširile na navade pitja zdravih in nezdravih pijač med mladimi ter primerjale osnovnošolce in srednješolce.

Zanimalo nas je, kakšna je dejanska priljubljenost alkoholnih, gaziranih in energijskih pijač med mladimi? Ali so mladi sploh seznanjeni s škodljivimi substancami, ki jih dodajajo pijačam in zakaj se odločajo za tovrstne pijače? Koliko mladih se odžeja z vodo? Koliko se jih odloča za naravne sokove? Na ta in še mnoga druga vprašanja smo skušale najti odgovore skozi potek raziskovalnega dela.

Zavedamo se, da je priljubljenost alkohola in energijskih pijač med mladimi zelo velika, zato smo poskušale ugotoviti koliko mladi nasploh posegajo po zdravju škodljivih pijačah in ugotoviti glavne vzroke za to. Vemo, da imajo na vedenje otrok glavni vpliv starši, zato smo poskušale ugotoviti ali nasprotujejo otrokovemu pitju alkohola in energijskih pijač. Prav tako nas je zanimalo, kje mladi največkrat dobijo alkohol.

Glavni namen naloge je ugotoviti koliko bolj srednješolci posegajo po alkoholu in energijskih pijačah v primerjavi z osnovnošolci in kakšno vlogo pri omejevanju tega pitja imajo starši, saj so že v vzgoji naredili svoje in so oni tisti, ki postavljajo meje in izvajajo sankcije.

Raziskava temelji na anketi, ki smo jo opravile med učenci 8. in 9. razredov osnovnih šol ter dijaki 3. letnikov gimnazij.

2.1 HIPOTEZE

Na podlagi že usvojenega znanja, izkušenj in raziskav predvidevamo, da:

1. mladi pijejo predvsem vodo,
2. skoraj vsi pijejo gazirane pijače,
3. po light izdelkih posegajo predvsem dekleta,
4. mladi pijejo več kupljenih sokov kot pa doma narejenih,
5. srednješolci bolj posegajo po alkoholu kot osnovnošolci
6. so starši zaskrbljeni, če njihovi otroci posegajo po alkoholnih pijačah,
7. srednješolci popijejo več energijskih pijač kot osnovnošolci,
8. mladi alkohol kombinirajo z energijskimi pijačami.

3 TEORIJA

3.1 GAZIRANE PIJAČE

Gazirane pijače (naplinjene pijače) so pijače, običajno brezalkoholne, ki vsebujejo raztopljen ogljikov dioksid, ki tvori ogljikovo kislino. Ker se ogljikov dioksid sicer slabo raztaplja v tekočinah, so gazirane pijače pod tlakom. Ob odprtju steklenice oz. pločevinke, se tlak zmanjša in plin začne v obliki mehurčkov izhajati iz pijače. Gazirane pijače niso zdrave za naš organizem, saj škodljivo vplivajo na steno prebavila (želodec, jetra, tanko črevo). Z osveščanjem prebivalcev, bi lahko dosegli uživanje gaziranih pijač v manjših količinah. (1)



Slika 1: Gazirana pijača (13)

3.1.1 SESTAVINE

- **BARVILA**

Barvila so snovi, ki obarvajo živilo, bistveno pa ne vplivajo na njegove druge lastnosti. Od vseh aditivov barvila nimajo namena izboljšati sestavine živila. Dodana so predvsem zaradi lepega videza živila in privabljanja potrošnika. Barvila so označena s črko E in številko iz serije 100. Razlikujemo naravna barvila (živalskega ali rastlinskega izvora) in sintetična oz. azo barvila. Raziskava angleške univerze Surrey navaja, da barvila v živilih ovirajo aktivnost prebavnih encimov, kot so amilaza, pepsin in tripsin. Aktivnost tripsina se zmanjša po zaužitju barvil eno uro po inkubaciji. Najmočnejši vplivi so vplivi azo barvil, posebej tartrazina. (2)

- **KOFEIN**

- **SLADILA**

- **KONZERVANSI**

Uporabljajo se za ohranjanje določenih lastnosti živila, med postopkom obdelave in za preprečevanje mikrobiološkega kvarjenja živil. (2)

- **ANTIOKSIDANTI IN REGULATORJI KISLOSTI**

Antioksidanti so snovi, ki preprečujejo oksidacijo (porjavenje oz. žarkost) živila. Najbolj pogosto dodajajo askorbinsko kislino (oblika vitamina C), fosforjevo in citronsko kislino (osvežilne, brezalkoholne pijače), ter vitamin E (tokoferol) za preprečevanje oksidacije in žarkosti maščob. (2)

FOSFORJEVA KISLINA

Je veliko nevarnejša od druge pogoste kisline v gaziranih pijačah – citronske kisline. Fosforjeva kislina je v široki uporabi v industriji pijač, ker je zelo poceni. Daje poseben kiselkast okus, ki je rahlo drugačen od okusa citronske kisline. Uporablja se predvsem pri gaziranih pijačah, saj takrat ni tako ostrega okusa in vonja. (2)

CITRONSKA KISLINA – E330

Citronska kislina je naravna spojina, ki jo najdemo v vsakem živalskem ali rastlinskem materialu. Množično se uporablja v prehranski industriji. V svetu je citronska kislina splošno sprejeta kot »GRAS«, to je »Generally Regarded As Safe« oz. priznana kot *varna*, brez omejitev pa je priznana tudi kot aditiv oz. dodatek.

Označena je kot E330. Citronska kislina je za razliko od fosforjeve kisline varna, celo zdrava, saj je potrebna za delovanje celic. (2)

ASKORBINSKA KISLINA OZ. VITAMIN C

Vitamin C je izredno učinkovit antioksidant, ki lahko že v zelo majhnih količinah štiti pomembne telesne molekule pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali.

• **STABILIZATORJI**

Stabilizatorji in sredstva za zgostitev (E-ji iz serije 400) so »lepila«, ki pomagajo emulgatorjem vzdrževati strukturo hrane in pijače na osnovi vode. Skupaj z emulgatorji tvorijo t. i. skupino strukturnih dodatkov.

Najbolj znani stabilizatorji:

- Gumi arabik (E414)
- Gumi rožičevcevec (E410)
- Gumi guar (E412)
- Karagenan (E407)
- Celuloza (E466) (2)

3.1.2 UČINKI GAZIRANIH PIJAČ

Problem gaziranih napitkov je vsaj dvojen. Prvi predstavlja ogljikov dioksid oz. mehurčki plina, ki je v teh napitkih raztopljen. Ta se sprošča v želodcu, zato nas napihne. Veliko sproščenega plina seveda povzroči večanje želodca, gube se zravnajo ... Najmanj kar je, je občutek polnosti, ki se lahko stopnjuje v napihnjenost. Ti plini morajo iz telesa - del izdihamo, del plinov pa potuje po črevesju, tam povzroča napetost in konča kot napenjanje. Ta del je bolj neprijeten kot škodljiv - škodi le, če se pojavijo gastritisi ali razjede na želodcu oz. dvanajstniku ter druga obolenja prebavil. Drugi del problemov pa predstavljajo druge snovi, ki se nahajajo v gaziranih pijačah. Te pijače so običajno izreden vir sladkorjev - z 1 dcl običajne kokakole ali oranžade popijemo okoli 14 g čistega sladkorja, ki izredno hitro preide v kri, povzroči izredno hiter porast krvnega sladkorja (problem sladkorni bolniki) in hiter odziv organizma s tvorbo inzulina. Stalno uživanje velikih količin takšnih pijač zato vodi v večjo možnost za debelost, pojav sladkorne bolezni tipa 2, srčno žilnih obolenj. Light variante so seveda obarvane (prehranska barvila = E), oslajene z umetnimi sladili (dodatne nepotrebne kemične substance), aromatizirane (ponovno umetne snovi), stabilizirane, konzervirane (ponovno E-ji) ... Vse od teh umetnih snovi imajo slab vpliv na naše telo. (3)

3.1.3 DIETNE GAZIRANE PIJAČE

Osebe, ki vsakodnevno popijejo najmanj eno dietno gazirano pijačo, imajo enake možnosti za nastanek bolezni srca kot osebe, ki pijejo navadne gazirane pijače s sladkorjem. Nekateri strokovnjaki menijo, da obstaja možnost, da imajo nizkokalorične gazirane pijače tak učinek zaradi povečane želje pivca gaziranih pijač po vnosu sladkorja preko drugih živil. Znanstveniki so še povedali, da osebe, ki pijejo gazirane pijače, tudi dietne, najverjetneje uživajo tudi nezdravo hrano. Rezultati študije, ki so jo izvedli na 9000 prostovoljcih, so pokazali, da uživanje vseh gaziranih pijač poveča možnosti za nastanek različnih simptomov, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, holesterol in drugih simptomov, ki so povezani s kardiovaskularnimi boleznimi. Dietne pijače pogosto vsebujejo umetna sladila, kot je aspartam, znan tudi kot NutraSweet™. Dietne gazirane pijače so lahko zato celo nevarnejše kot običajne gazirane. (4)

3.2 VODA

Brez vode ni življenja. Ko se rodimo, jo je v našem telesu več kot 70 %, po 70. letu pa jo je še vedno okrog 45 %. Najbolj ranljiv za pomanjkanje vode je dojenček in otrok v prvem letu življenja. Drugo ranljivo obdobje glede pomanjkanja, pa tudi viška vode, je starostno obdobje. Pomanjkanje vode vodi k nizkemu krvnemu tlaku, povečuje nagnjenost k možganski kapi, miokardnemu infarktu, povzroča omotico, padce, poškodbe, sečne kamne in bolezni ledvic. (3)

Voda:

- zagotavlja dobro hidracijo organizma in s tem dobro počutje,
- z rednim pitjem vode postane mehanizem žeje v telesu učinkovitejši,
- redno pitje vode poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim,
- pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji,
- deluje proti stresu, zaradi njenih učinkov pa boljše spimo,
- pripomore k dobremu videzu, tudi lepši koži,
- pozitivno vpliva na zobe in ustno votlino,
- ne redi. (3)

Koliko vode na dan potrebujemo?

Človek zdrži brez vode največ deset dni, brez hrane pa v povprečju kar dva meseca.

Dnevna potreba organizma po vodi je 2,5 litra (odvisno od starosti). Enako količino je dnevno izločimo.

Čaj, kava, alkohol in druge umetne pijače ne morejo nadomestiti čiste naravne vode.

Vsebujejo celo snovi, ki odstranjujejo vodo iz telesnih zalog. To povzroča pri človeku še večjo žejo. Včasih nastane tudi odvisnost od teh umetnih pijač. Privajenost na njihov okus in obilno pitje teh pijač avtomatično zmanjšuje potrebo po pitju vode.

Z rednim pitjem vode postane v telesu mehanizem žeje učinkovitejši. (3)

Voda in telesna teža

V Ameriki in tudi pri nas je zelo razširjeno pitje gaziranih in drugih umetnih pijač. Raziskave pri Američanih so pokazale, da je 30 odstotkov ljudi pretežkih, ker ne vedo, kdaj so žejni in ne ločijo med lakoto in žejo. Izguba odvečne telesne teže z rednim pitjem vode je trajna, hujšanje zgolj z omejevanjem hrane pa tudi doseže izgubo nekaj kilogramov, vendar se ti kmalu vrnejo. (3)

Izguba vode

Če ne vnašamo dovolj vode v telo, nastanejo motnje. Če telo izgubi 2 litra vode, smo žejni in telo teži k manjšemu izločanju. Do 4 litrov izgube, se primanjkljaj občuti kot močna žeja, hujšanje, slabost, bledica, suha usta in razdražljivost. Če izgubimo več kot 5 litrov vode, je naše telo apatično in nesposobno fizičnega in psihičnega dela. Kadar telo izgubi 15 odstotkov vode, nastopi smrt. (3)

Statistični podatki, študije in raziskave

- 75 % Američanov je kronično dehidriranih,
- 37 % Američanov ima mehanizem žeje tako oslavljen, da ga velikokrat zamenjajo za lakoto,
- že lažja dehidracija upočasni metabolizem za 3 %,
- kozarec vode skoraj 100 % prežene večerno lakoto (raziskave Washingtonske univerze),
- predhodne raziskave so pokazale, da 8 - 10 kozarcev vode dnevno prežene glavobole pri 80 % ljudi, podvrženih glavobolu,
- samo 2 % padec vode v telesu lahko sproži zabrisan kratkotrajni spomin, težave z osnovami matematike, težjo koncentracijo pri branju s papirja ali računalniškega monitorja,
- 5 kozarcev vode dnevno zmanjša nevarnost raka na debelem črevesju za 45 %, poleg tega za 79 % zmanjša nevarnost raka na dojki ter za 50 % zmanjša možnost za razvoj raka na mehurju (5).

3.3 ALKOHOL

Alkoholna pijača je pijača, ki vsebuje alkohol. Večinoma je to etanol, v nekaterih pijačah pa je prisoten tudi bolj škodljiv metanol. Alkoholne pijače so priljubljene zaradi psihofizičnih učinkov na osrednje živčevje. Zaradi sprostilnih učinkov in nekaterih drugih sestavin alkoholnih pijač, je zmerno uživanje, po mnenju mnogih zdravnikov, priporočljivo. Nekatera verstva in zakonodaje pa prepovedujejo njihovo uživanje.

Ljudi glede na uživanje alkohola razvrščamo na abstinente (protialkoholike), zmerne, redne ali občasne pivce, pijance ali alkoholike in ozdravljene alkoholike.

Alkoholne pijače so pivo, vino in žgane pijače ter vse pijače, ki med drugimi sestavinami vsebujejo tudi alkohol. Med seboj se razlikujejo po surovinah, tehnološkem postopku pridobivanja in količini alkohola, ki ga vsebujejo. Šibke alkoholne pijače so pivo, vino in sadno vino, močne alkoholne pijače pa žganje in likerji. (3)



Slika 2: Alkohol med mladimi (14)

3.3.1 UČINKI

Učinki so odvisni od vrste in količine zaužite alkoholne pijače ter od mase človekovega telesa. Alkohola ne prebavljamo in ne presnavljamo tako kot hranilne snovi v jedeh, saj alkohol prehaja direktno v kri, deloma skozi želodec in deloma skozi tanko črevo. Kemijska razgradnja alkohola v ogljikov dioksid in vodo poteka v jetrih z oksidacijo alkohola. Jetra lahko razgradijo naenkrat le majhne količine alkohola, preostanek pa medtem kroži po krvi. Posledica velikega in pogostega uživanja alkohola je ciroza jeter. To je obolenje jeter, pri katerem zdravo tkivo nadomestni maščobno tkivo, ki ne more odstranjevati strupov, ki jih človek dobi s hrano in pijačo. Alkohol škodljivo vpliva na sluznico grla in želodca, sej se že

ob majhnih količinah zaužite alkoholne pijače začnejo izločati prebavni sokovi, ki ustvarjajo občutek lakote. Nenehno draženje želodčne sluznice lahko povzroči tudi kronično vnetje želodca. Hitrost pitja, količina naenkrat zaužite alkoholne pijače ter vrsta in količina zaužite hrane določajo učinek alkohola na organizem. Hrana, ki je bogata z beljakovinami in maščobo, tudi za 50% upočasni prehajanje alkohola v kri. Ko alkohol potuje po krvnem obtoku, pride v vse telesne dele in v nekaj minutah doseže možgane, upočasni njihovo delovanje ter privede do motenj koordinacije gibov in upočasni reakcije. (3)

TAKOJŠNJI UČINKI ALKOHOLA

- upočasneni odzivi na okolje,
- upočasneni refleksi,
- prizadeta koordinacija,
- zmanjšana sposobnost jasnega mišljenja,
- motnja spomina,
- bruhanje,
- zamegljen vid,
- težave pri hoji,
- izguba zavesti,
- koma,
- smrt.

POZNEJŠI UČINKI ALKOHOLA

- bolezen odvisnosti od alkohola,
- izguba spomina,
- ciroza jeter,
- možganska okvara,
- okvara živčnega sistema,
- obolenje srca,
- podhranjenost,
- krajša življenjska doba. (3)

KONCENTRACIJA ALKOHOLA V KRV

To je količina alkohola, ki ga kri dovaja v možgane in določa stopnjo zastrupitve z alkoholom. Koncentracija 0,03-0,10 vol. % alkohola v krvi povzroča vrtoglavost ter občutek ugodja. Koncentracija 0,10-0,15 vol. % povzroča prizadetost motoričnih spretnosti ter motnje vida in sluha. Pri koncentraciji 0,20 % vol. % alkohola nastopijo izraziti znaki pijanosti s težavami pri govoru in hoji. Koncentracije nad 0,40 vol. % povzročajo komo, med 0,60 in 0,70 vol. % alkohola v krvi pa smrt. Alkohol v alkoholnih pijačah ima lahko takojšnje in poznejše učinke na telo. Vsi učinki pa so lahko uničujoči. (3)



Slika 3: Alkoholne pijače (15)

3.3.2 ODVISNOST OD ALKOHOLA

Odvisnost od alkohola je zapleten in kompleksen pojav, s katerim se posebej ukvarjajo zdravniki, psihiatri in psihologi. Posamezne stopnje uživanja alkohola se med seboj pogosto prekrivajo. Razdelimo jih v 4 skupine, med katerimi so poskusno pitje, redno pitje, duševna odvisnost in telesna odvisnost.

Poskusno pitje je najbolj pogosto med najstniki, ki običajno postanejo pri tem dobre volje, pogosto pa jim alkohol povzroča glavobol in slabost. Negativne izkušnje pitja lahko najstnika odvrnejo od želje po ponovnem uživanju alkoholne pijače.

Vzrok za redno pitje je želja po prijetnem počutju, zato alkoholne pijače postanejo redni spremljevalec vseh družabnih srečanj. Učinki alkohola na telo so v tem primeru odvisni predvsem od časa in količine zaužitih alkoholnih pijač. Najbolj nevarno pri pitju ob posebnih priložnostih je pretiravanje s pijačo.

Vzrok za duševno odvisnost od alkoholnih pijač, še posebej pri mladostnikih, je zmanjšanje neprijetnih občutij, ki so običajno posledica neuspeha v šoli ali spora s prijatelji in starši. V tem primeru želimo s pijačo obvladati negativna čustva ali zmanjšati občutek tesnobe in živčnosti. Vzrok za količinsko vse večje uživanje alkoholnih pijač je telesna toleranca do pijače. To je lahko tudi opozorilni znak za težave s pijačo.

Za telesno odvisnost od alkohola je značilna izguba nadzora nad pitjem, zato ni mogoče predvideti, kako dolgo bo posameznik pil, koliko bo spil in kdaj bo prenehal s pitjem. Glavni vzrok in spodbuda za pitje je v tem primeru uživanje alkohola kot zdravila, ki si ga predpiše sam, da bi doživel kratkotrajno olajšanje telesnih in duševnih bolečin. (3)

OMEJEVANJE PORABE ALKOHOLA

Zakon o omejevanju porabe alkohola določa ukrepe in načine omejevanja porabe alkohola ter ukrepe za preprečevanje škodljivih posledic rabe alkohola. Pri tem zakonu je alkoholna pijača vsaka pijača, ki vsebuje več kot 1,2 vol. % alkohola, žgana pijača pa tista, ki vsebuje več kot 15 vol. % alkohola in živila, ki vsebujejo več kot 0,5 % alkohola na maso živila. (3)

ZA OMEJEVANJE PORABE ALKOHOLA SO PREDVIDENI NASLEDNJI UKREPI:

- živila, ki vsebujejo alkohol, morajo imeti vsebnost alkohola označeno na deklaraciji,
- prepovedana je prodaja in ponudba alkoholnih pijač osebam, ki so mlajše od 18 let,
- prepovedana je prodaja alkoholnih pijač opitim osebam in osebam, za katere se domneva, da jih bodo posredovale mlajšim od 18 let in odraslim opitim osebam,
- prepovedana je prodaja alkoholnih pijač med 21. uro in 7. uro naslednjega dne, razen v gostinskih obratih, ki jim to dovoljuje zakon,
- prepovedana je prodaja žganih pijač v gostinskih obratih do 10. ure dopoldan,
- prepovedana je prodaja oziroma ponudba v bližini vzgojno-izobraževalnih in zdravstvenih ustanov ter eno uro pred prireditvijo v športnih objektih in med delovnim časom na delovnem mestu. (3)

3.4 ENERGIJSKE PIJAČE

Prva energijska pijača se je pri nas pojavila pred 20 leti, ko so v Slovenijo začeli uvažati znamko Red Bull iz sosednje Avstrije. Slovenija je bila ena prvih držav, ki je začela uvažati to pijačo sredi osemdesetih let.

Energijske napitke so najprej uporabljali kot poživila v vojski pri večjih obremenitvah ali dolgo trajajočih aktivnostih, toda nato so se razširile med civiliste. Piti so jo začeli taksisti, zdravniki, odvetniki in vozniki tovornjakov, ker jim je povečevala budnost, ki so jo potrebovali pri delu. Po energijskih pijačah posegajo tudi mladi in športniki.

Zdravniki in nutricionisti ugotavljajo, da lahko energijske pijače resno ogrožajo zdravje. Pravijo, da je lahko prevelika količina kofeina, ki ga vsebuje takšna pijača, v kombinaciji z običajno količino kave, ki jo večina spiije vsak dan, nevarna za srce. Pitje več pločevink tovrstnih napitkov zapored ali njihovo pitje v kombinaciji z alkoholom lahko povzroči povišanje krvnega tlaka in pospešuje bitje srca. Mešanje alkohola z energijskimi pijačami ni priporočljivo, saj imata kofein in alkohol nasproten učinek na možgane. Mešanica lahko ima usodne posledice, saj kofein delno zabriše delovanje alkohola.

Poleg tega pa zaradi pridevnika »energijski«, ki jih nosijo takšni napitki, ljudje pogosto mislijo, da jih je dobro piti med telesno vadbo. V resnici drži ravno nasprotno, ker zaradi velike količine sladkorja te pijače upočasnijo sposobnost telesa in absorpcijo vode, ki jo moramo nadomestiti po telesni vadbi. Uživanje energijskih pijač ob večjih telesnih naporih lahko povzroči srčne aritmije ali celo hujše zaplete delovanja srčne mišice.

Glede na dokazane učinke na srce in ožilje uživanje energijskih pijač strokovnjaki odsvetujejo ljudem z visokim krvnim pritiskom in bolnikom z boleznimi srca in ožilja.

Energijske pijače srečujemo na evropskem trgu šele zadnje desetletje, vendar imajo v Aziji že stoletno tradicijo, od koder tudi izvirajo. Tam jih polnijo v stekleničke in ne v pločevinke kot v Evropi in Severni Ameriki. (6)

3.4.1 PREPOVED

Kot navajajo na IVZ (Inštitut za varovanje zdravja Slovenija), študije kažejo na resne škodljive učinke energijskih pijač, sploh če jih uživajo mladostniki in otroci. Prav zato se zavzemajo za čimprejšnji enotni pristop EU in pravne podlage za prepoved takih proizvodov v prosti prodaji. V ta namen je pri Evropski agenciji za varnost hrane (EFSA) v izdelavi ponovna ocena energijskih pijač in njihove varnosti. Ob tem navajajo, da so energijske pijače na podlagi nacionalne zakonodaje že prepovedale Francija, Norveška in Danska. (9)



Slika 4: Energijske pijače (16)

3.4.2 SESTAVINE ENERGIJSKIH PIJAČ

- **KOFEIN**

Kofein je blago poživilo, ki stimulatивно vpliva na centralni živčni sistem. V zmernih odmerkih kofein poveča pozornost, povzroči nespečnost, povzroči glavobol (lahko ga tudi odpravi), poveča razdražljivost in omotičnost. Poleg tega poveča hitrost bitja srca, zoži žile, razširi dihalne poti in omogoča lažjo krčljivost določenih mišic. (7)

- **TAURIN**

Taurin je jedka kemijska substanca (žveplova aminokislina), ki se vede kot emulgator za zaužite lipide in pomaga pri njihovem vsrkavanju. Kemijsko je brezbarvna kristalna substanca. Prisotna je v žolču, sokovih in tekočinah mišic, pljuč in živčnih vlaken mnogih živali. Ima nekaj pomembnih vlog v metabolizmu človeka: pomaga pri prebavi kot sestavni del žolča, v določenih primerih je udeležen pri formaciji prostih radikalov in je živčni prevodnik v centralnem živčnem sistemu. Je ena izmed stimulativnih sestavin v energijskih pijačah in ga v te namene pridobivajo umetno v farmacevtskih podjetjih. Pri športu se uporablja kot aktivna snov, ki pospešuje mišično presnovo in s tem daje večji nivo energije. (8)

- **EFEDRIN**

Rastline iz rodu Ephedra so naravni vir alkaloida efedrina. Uporablja se kot zdravilo v medicini dihal in živčnega sistema, zaradi svojega učinkovanja pa se ga zlorablja v športu za zmanjševanje telesne mase, povečane koncentracije in povečanih zmogljivosti. (8)

- **GLUKONOLAKTON**

Glukoronolakton je normalni človeški metabolit glukoze. V povprečju ga energijske pijače vsebujejo med 2000 do 2400mg/l. Pri ljudeh je v ravnotežju z glukoronsko kislino, ki jo najdemo v rastlinah in kot eno od gradnikov veznih živalskih tkiv.

Toksikološke študije so izjemno omejene, iz dostopnih pa lahko sklepamo, da človeški organizem brez večjih težav obvladuje manjše količine glukoronolakton, primerljive z dnevnim vnosom preko hrane. Njegov razgradni produkt ksilitol namreč stimulira izločanje insulina, kar bi v večjih količinah in dolgoročno lahko imelo škodljive učinke na zdravje ljudi. (8)

- **SLADILA**

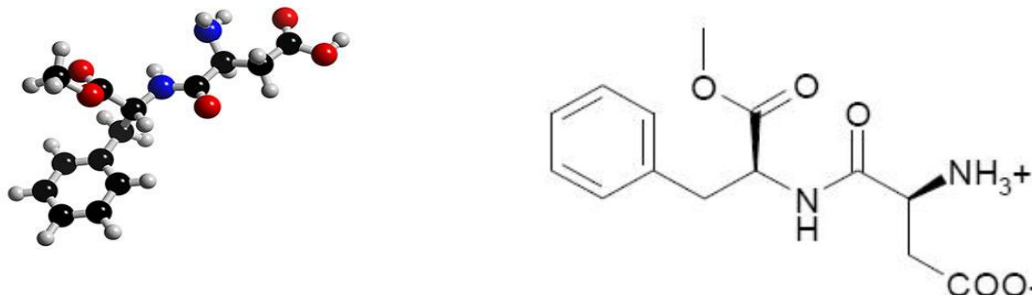
Sladila so snovi, ki se dodajo živilom zato, da bi ohranila sladek okus in da bi se zmanjšalo število kalorij. Pogosto jih uporabljajo v živilih za dietno prehrano in v takih z zmanjšano kalorično vrednostjo. Sladila se ne smejo uporabljati v prehrani dojenčkov in otrok, starih do 3 leta. V svetovnem registru je 13 dovoljenih sladil, od tega so nekatera sintetična in so prepovedana. V primerjavi z belim sladkorjem imajo sladila bistveno večjo sladilno moč in majhno energijsko vrednost. (8)

NARAVNA SLADILA

Saharoza je vsakodnevno naravno sladilo. Gre za energijsko živilo, konzervans in pomembno surovino v živilski ter farmacevtski industriji. Saharoza ni dejavnik tveganja pri nastanku sladkorne bolezni, bolezni ožilja, žolčnih kamnov, raka in povečanja krvnega pritiska. Ne spreminja biološke vrednosti bistvenih hranil v organizmu, je pa lahko v primeru pozitivne energijske bilance povezana z debelostjo, kakor tudi pomemben dejavnik pri nastanku zobne gnilobe. (8)

UMETNA SLADILA

Večinoma so sintetično pridobljena. Najpomembnejši med umetnimi sladili je aspartam. (8)



Slika 5: Kemijska sestava aspartama (17)

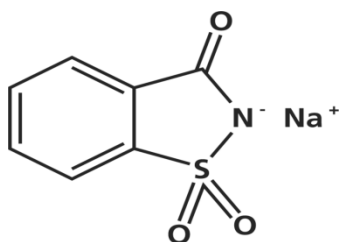
- **ASPARTAM**

Aspartam je metilni ester dipeptida asparaginske kisline in fenilalanina. Ker je 180-krat slajši od navadnega sladkorja in zaradi nizke kalorične vrednosti se v veliki meri uporablja kot umetno sladilo za različne vrste živil. Aspartam pri povišani temperaturi ali zvišanem pH-ju hidrolizira do metanola in obeh aminokislin, zato ni primeren za peko.

Omeniti je treba stranske učinke negativnih reakcij na aspartam: glavobol, migrena, vrtoglavica, izguba zavesti, slabost, nespečnost, težave z vidom in sluhom, težave z dihanjem, piskanje v ušesih, utrujenost, povečanje telesne teže, krči v mišicah, oteženo pomnjenje in razne čustvene motnje (depresija, razdražljivost, napadi panike ...). Ob vsem tem pa naj bi uživanje aspartama lahko spodbudilo ali poslabšalo kronične bolezni, kot so tumor na možganih, multipla skleroza, epilepsija, sindrom kronične utrujenosti, Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen ter duševna zaostalost. Aspartama ne smejo uživati nosečnice, saj lahko povzroči razne deformacije pri plodu. (8)

- **SAHARIN**

Saharin je umetno sladilo, 300-krat slajši od saharoze, vendar ima neprijeten grenak oz. kovinski priokus. Je odporen na segrevanje in spremembe PH-ja in tudi ob prisotnosti kislin kemijsko ne reagira z drugimi substancami v hrani. (8)



Slika 6: Formula saharina (18)

- **CIKLAMAT**

Ciklamat je 35-50-krat slajši od saharoze, njegove kalcijeve ali natrijeve soli pa imajo lahko slankast priokus. V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so mnoge študije nakazovale, da sta tako saharin kot ciklamat za živali kancerogena (predvsem kombinacija obeh sladil naj bi izražala toksične lastnosti), saj naj bi povzročala raka na mehurju. Takrat so v mnogih državah prepovedali uporabo teh dveh sladil kot aditivov v prehrani. (8)

3.4.3 ANALIZA SESTAVIN ENERGIJSKIH PIJAČ

Po analizi izpisanih sestavin določenih energijskih pijač smo ugotovile, da le-te vsebujejo barvila in konzervanse. To so:

- Red Bull - citronska kislina, taurin, kofein, glukoronolakton, inozitol, barvila,
- Shark - citronska kislina, taurin, glukoronolakton, holinbitartrat, kofein, inozitol, koncentrat guarana, barvila,
- Bulldog - taurin, kofein, citronska kislina, E102-barvilo,
- S-budget - sugar free - citronska kislina, taurin, glukoronolakton, inozitol, acesulfam, barvila E105, E101, kofein. (10)

3.4.4 NARAVNA ENERGIJSKA PIJAČA

V zadnjem času so tudi proizvajalci zdrave hrane začeli razvijati svoje različice energijskih pijač, katerih osnova so naravni rastlinski izvlečki. Kljub temu da beseda naravno zveni mamljivo, niso vse naravne formule avtomatično zdrave.

Izboljšanje koncentracije v naravnih pijačah dosežejo z naravnim vitaminom C, izvlečki žajblja, rožmarina in drugimi zelišči, ki krepcajo. Največja razlika med sintetičnimi energijskimi pijačami in kakovostnimi naravnimi je v tem, da ene telo močno zakisajo, druge pa so nevtralnejše. (10)

BHIP NARAVNA ENERGIJSKA PIJAČA

BHIP energijska pijača je nova vrsta energijskih pijač, ki bi naj vsebovala naravne sestavine brez škodljivih učinkov kofeina, umetnih vzpodbujevalcev in raznih stranskih škodljivih sestavin.

BHIP energijska pijača je pripravljena iz sadnih izvlečkov, vitaminov in mineralov, ki delujejo na celičnem nivoju. Guarana je ena izmed mnogih energijsko delujočih sestavin in vsebuje učinkovino teobromin, ki je po svoji kemijski sestavi podobna molekulam, ki jih najdemo v čokoladi. To je naravno poživilo, ki daje prijetno, kontrolirano poživitev brez nervoznih stranskih učinkov. (11)



Slika 6: BHIP naravna energijska pijača (19)

3.4.5 ENERGIJSKE PIJAČE IN ALKOHOL

Vse več mladih se danes odloča za mešanje energijskih pijač z alkoholom. Iz neposrednih razgovorov smo ugotovile, da je okus npr. Red Bulla privlačen za pivce, ki ga mešajo z alkoholom - predvsem z vodko, kljub sicer skorajda neopaznemu svarilu, da se naj ne bi energijska pijača mešala z alkoholom. Očitno so tudi proizvajalci seznanjeni z neprijetnimi in nezdavimi učinki, ki ga tovrstna mešanica lahko stimulira. Iz novic BBC-a (januar 2010) smo se seznatile, da je prav taka kombinacija domnevno povzročila na Švedskem smrt treh ljudi, kar sicer proizvajalci teh pijač zanikajo, vendar pa je ta dogodek neposredno spodbudil Švedsko ministrstvo za zdravstvo, da je spodbudilo in podprlo raziskavo o morebitnih škodljivih posledicah uživanja energijskih napitkov. (12)



Slika 8: Kombiniranje energijskih pijač z alkoholom (20)

4 EKSPERIMENTALNI DEL

4.1 METODE RAZISKOVANJA

Raziskovanja smo se lotile na več načinov. Najprej smo poiskale vso ustrezno literaturo, da smo spoznale sestavo pijač, učinke in pomen za zdravje. Pobrskale smo po dosedanjih raziskavah, si izpisovale že znana dejstva in izoblikovale vprašanja, ki so se nam ob tem porajala.

Odločile smo se za anketo. Za preverjanje naših hipotez smo izbrale populacijo mladih. Med srednješolci dijake 3. letnikov I. gimnazije v Celju in Gimnazije Lava, med osnovnošolci pa 8. in 9. razred I. ter II. osnovne šole Celje. Srednješolci so izpolnili 303 ankete. Nekaj anket je bilo nekorektno izpolnjenih, zato smo analizirale 273 anket. Osnovnošolci so izpolnili 160 anket. Štiri ankete so bile nekorektno izpolnjene, zato smo jih analizirale 156.

V anketi so nas zanimale razlike razširjenosti pitja med osnovnošolci in srednješolci. Anketni vprašalnik je sestavljen iz zaprtih tipov vprašanj na podlagi katerih smo preverjale veljavnost hipotez. Dve vprašanji sta odprtega tipa.

Na podlagi pridobljenih anket smo ugotavljale naslednje podatke:

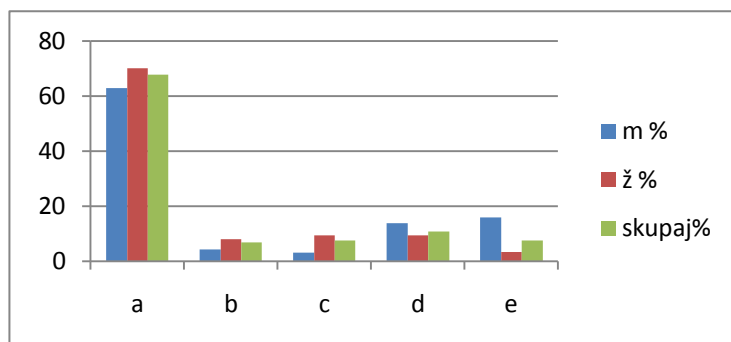
- spol in starost,
- najbolj priljubljene pijače med mladimi,
- razširjenost in pogostost pitja vode in naravnih sokov,
- razširjenost in pogostost pitja gaziranih, alkoholnih in energijskih pijač,
- reakcije staršev na pitje alkoholnih in energijskih pijač,
- kombiniranje energijskih pijač z alkoholom,
- vzroke za uživanje alkoholnih in energijskih pijač,
- kje mladostniki lahko dobijo oz. kupijo alkoholne pijače ...

5 ANALIZA GRAFOV

1. Katera pijača te največkrat odžeja?

Tabela 1: Katera pijača te največkrat odžeja? - srednja šola

1	m	ž	skupaj	m %	ž %	Skupaj %
a	57	140	197	63	70	68
b	4	11	15	4	8	7
c	3	14	17	3	9	7
d	11	16	27	14	9	11
e	12	5	17	16	3	7
	87	186	273	100	100	100

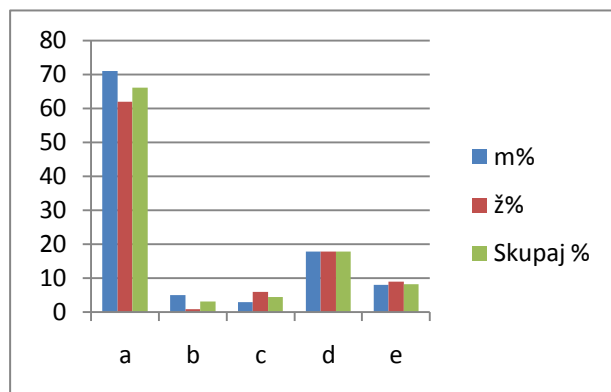


Legenda:
a- voda
b- gazirane pijače
c- sokovi
d- mineralna voda
e- drugo

Graf 1: Katera pijača te največkrat odžeja? – srednja šola

Tabela 1: Katera pijača te največkrat odžeja? – osnovna šola

1	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	48	55	103	71	62	66
b	4	1	5	5	1	3
c	5	2	7	3	6	4
d	14	14	28	18	18	18
e	7	6	13	8	9	8
	78	78	156	100	100	100

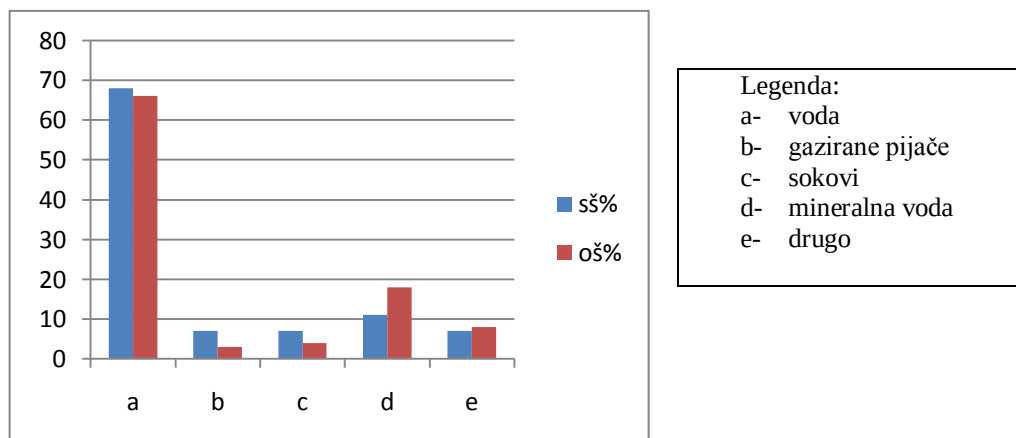


Legenda:
a- voda
b- gazirane pijače
c- sokovi
d- mineralna voda
e- drugo

Graf 2 :Katera pijača te največkrat odžeja? – osnovna šola

Tabela 2: Katera pijača te največkrat odžeja? – skupaj

1	sš %	oš %
a	68	66
b	7	3
c	7	4
d	11	18
e	7	8
	100	100



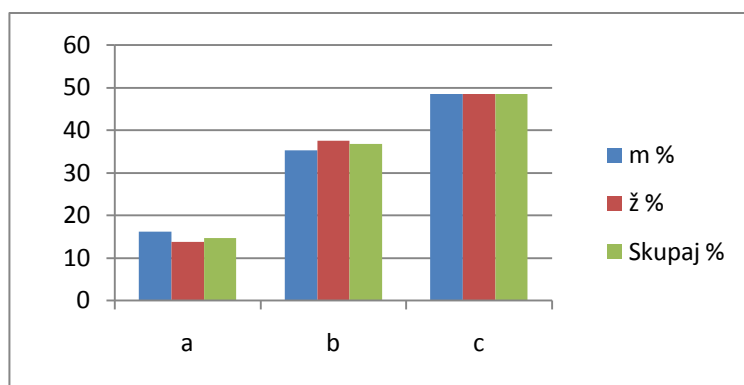
Graf 3: Katera pijača te največkrat odžeja? - skupaj

V večini primerov se tako osnovnošolci (66 %) kot srednješolci (68 %) odžejajo z vodo. Med osnovnošolci (18 %) in srednješolci (11 %) pa je sok pijača s katero se največkrat odžejajo. Medtem, ko so ostale navedene pijače zastopane manj. Srednješolci pijejo več gaziranih pijač kot osnovnošolci, mineralne vode pa osnovnošolci več kot srednješolci. Pod drugo so dijaki in učenci navajali Cedevito, čaj in vode z okusi.

2. Kolikokrat dnevno piješ vodo?

Tabela 3: Kolikokrat dnevno piješ vodo? – srednja šola

2	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	16	25	41	16	14	15
b	35	65	100	35	38	37
c	48	84	132	48	49	49
	99	174	273	100	100	100

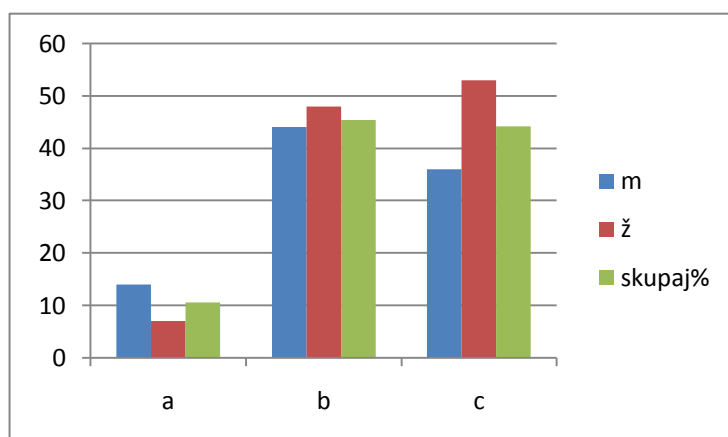


Legenda:
a- zelo redko
b- 2x, 3x
c- 4x ali več

Graf 4: Kolikokrat dnevno piješ vodo? – srednja šola

Tabela 4: Kolikokrat dnevno piješ vodo? – osnovna šola

2	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	4	11	15	14	7	11
b	31	41	72	44	48	45
c	40	29	69	36	53	44
	75	81	156	100	100	100

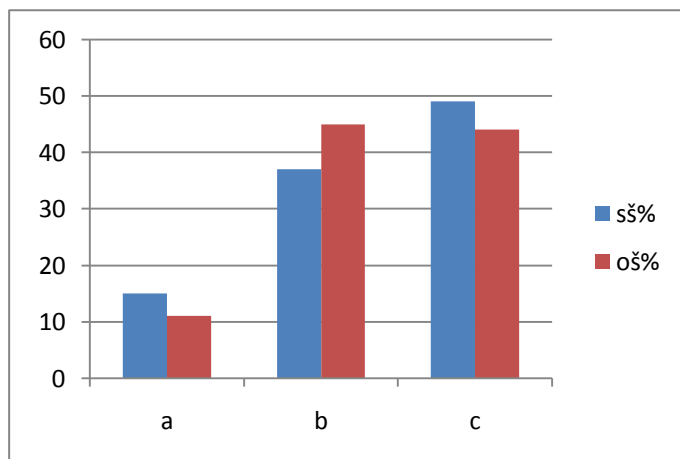


Legenda:
a- zelo redko
b- 2x, 3x
c- 4x ali več

Graf 5: Kolikokrat dnevno piješ vodo? – osnovna šola

Tabela 5: : Kolikokrat dnevno piješ vodo? – skupaj

2	sš %	oš %
a	15	11
b	37	45
c	49	44
	100	100



Legenda:
a- zelo redko
b- 2x, 3x
c- 4x ali več

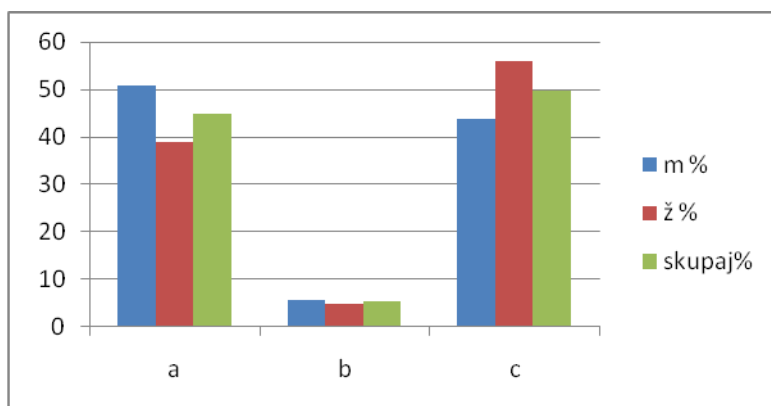
Graf 6: : Kolikokrat dnevno piješ vodo? – skupaj

V večini primerov osnovnošolci in srednješolci pijejo vodo 2x, 3x ali 4x dnevno. 15 % srednješolcev in 11 % osnovnošolcev pije premalo vode, ker vodo uživajo zelo redko.

3. Ali piješ naravne sokove?

Tabela 6: Ali piješ naravne sokove? – srednja šola

4	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	70	53	123	51	39	45
b	7	5	12	6	5	5
c	61	77	138	44	56	50
	138	135	273	100	100	100



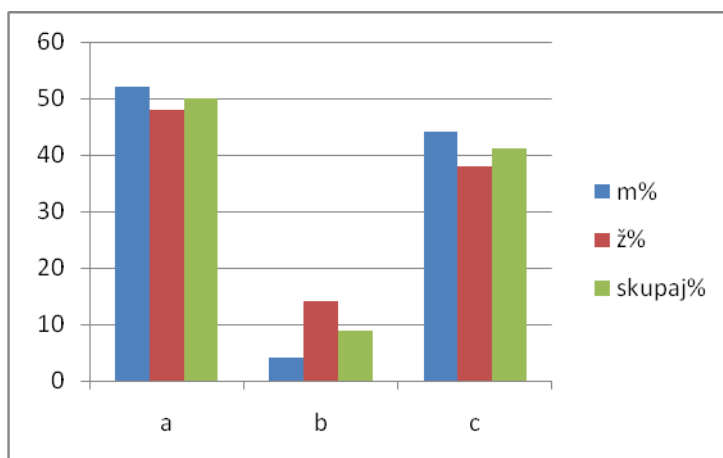
Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- občasno

Graf 7: Ali piješ naravne sokove? – srednja šola

Tabela 7: Ali piješ naravne sokove? – osnovna šola

4	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	38	40	78	52	48	50
b	11	3	14	4	14	9
c	30	34	64	44	38	41
	79	77	156	100	100	100



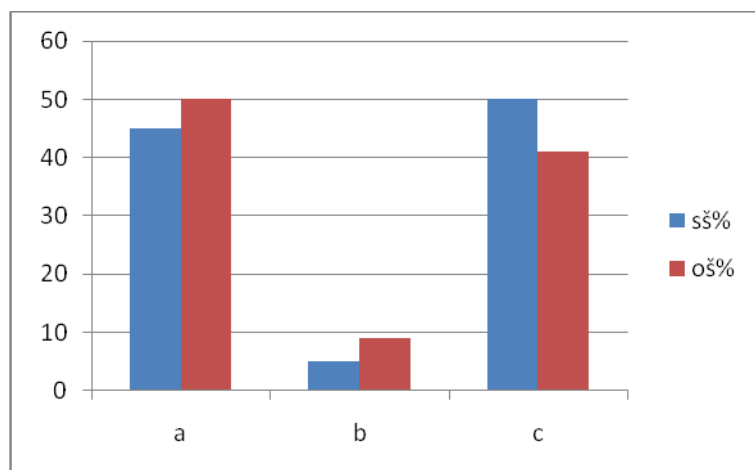
Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- občasno

Graf 8: Ali piješ naravne sokove? – osnovna šola

Tabela 8: Ali piješ naravne sokove? – skupaj

4	sš %	oš %
a	45	50
b	5	9
c	50	41
	100	100



Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- občasno

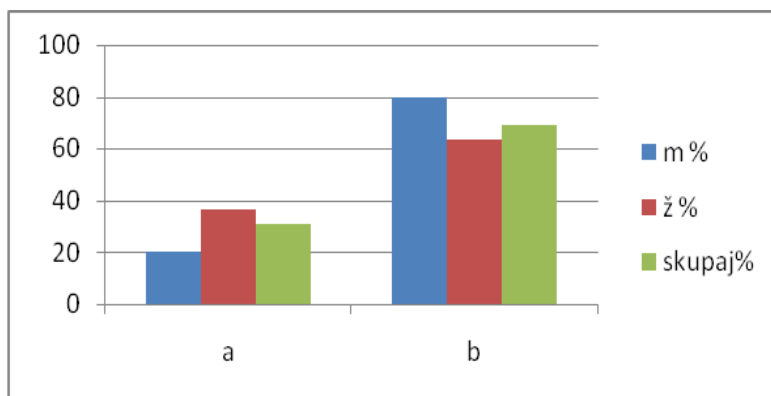
Graf 9: Ali piješ naravne sokove? – skupaj

95 % srednješolcev in 91 % osnovnošolcev pije naravne sokove.

4. Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene?

Tabela 9: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – srednja šola

5	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	21	54	75	20	37	31
b	84	93	168	80	63	69
	105	147	243	100	100	100

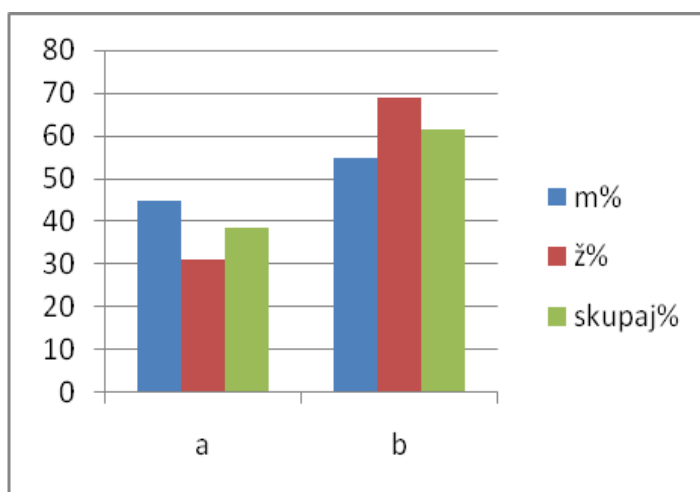


Legenda:
a- doma narejene
b- kupljene

Graf 10: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – srednja šola

Tabela 10: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – osnovna šola

5	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	22	34	56	45	31	38
b	48	42	90	55	69	62
	70	76	146	100	100	100

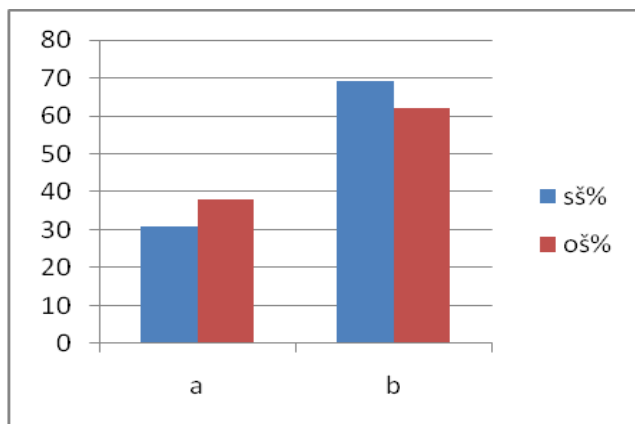


Legenda:
a- doma narejene
b- kupljene

Graf 11: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – osnovna šola

Tabela 11: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – skupaj

5	sš %	oš %
a	31	38
b	69	62
	100	100



Legenda:
a- doma narejene
b- kupljene

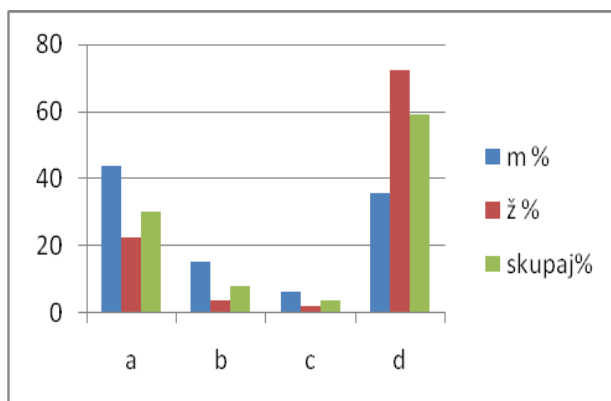
Graf 12: Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene? – skupaj

31 % srednješolcev in 38 % osnovnošolcev pije doma narejene, od tega je pri obeh več deklet kot fantov.

5. Približno koliko litrov gaziranih pijač spiješ na teden?

Tabela 12: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – srednja šola

6	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	43	39	82	43	22	30
b	15	6	21	15	3	8
c	6	3	9	6	2	3
d	35	126	161	35	72	59
	99	174	273	100	100	100



Legenda:

a- 1l ali manj

b- 1-2l

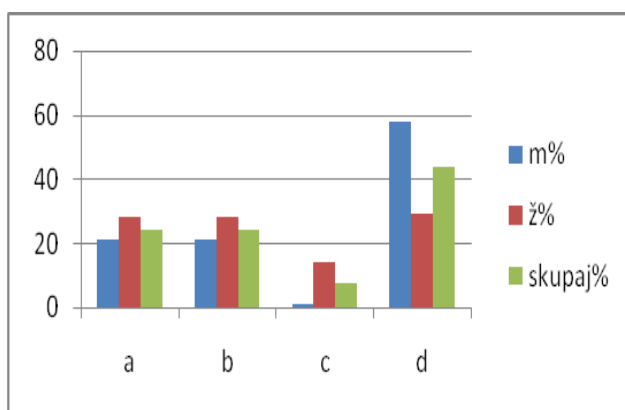
c- več kot 2l

d- ne pijem gaziranih pijač oz. zelo redko

Graf 13: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – srednja šola

Tabela 13: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – osnovna šola

6	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	22	16	38	21	28	24
b	22	16	38	21	28	24
c	11	1	12	1	14	8
d	23	45	68	58	29	44
	78	78	156	100	100	100



Legenda:

a- 1l ali manj

b- 1-2l

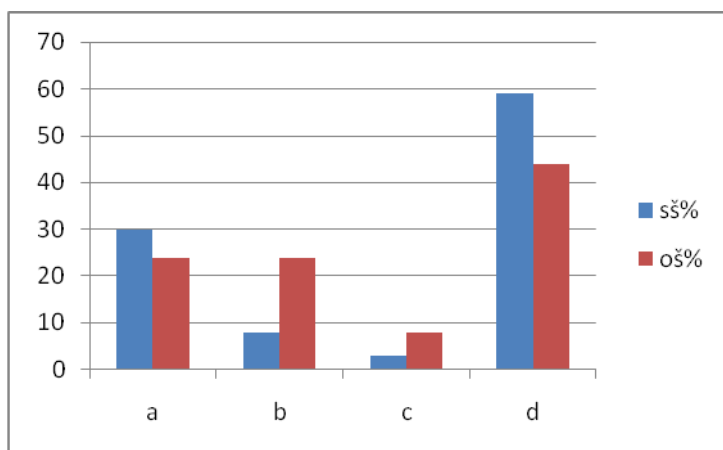
c- več kot 2l

d- ne pijem gaziranih pijač oz. zelo redko

Graf 14: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – osnovna šola

Tabela 14: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – skupaj

6	sš %	oš %
a	30	24
b	8	24
c	3	8
d	59	44
	100	100



Legenda:

- a- 1l ali manj
- b- 1-2l
- c- več kot 2l
- d- ne pijem gaziranih pijač oz. zelo redko

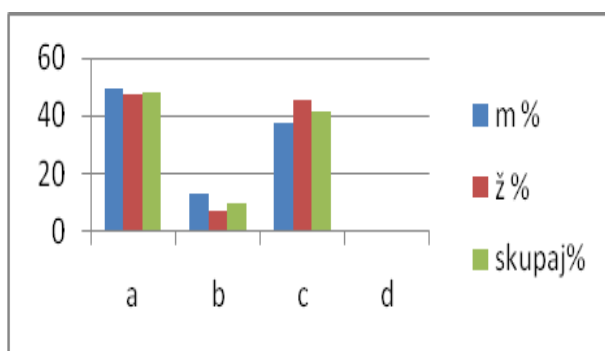
Graf 15: Približno kolikor litrov gaziranih pijač spiješ na teden? – skupaj

Pri srednješolcih se opazijo velike razlike med moškimi in ženskami, saj večina žensk redkeje pije gazirane pijače kot moški. Osnovnošolci pijejo več gaziranih pijač (56 %) kot srednješolci (41 %).

6. Katere gazirane pijače piješ?

Tabela 15: Katere gazirane pijače piješ? – srednja šola

7	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	61	60	121	49	47	48
b	16	9	25	13	7	10
c	47	58	105	38	46	42
d	0	0	0	0	0	0
	124	127	251	100	100	100

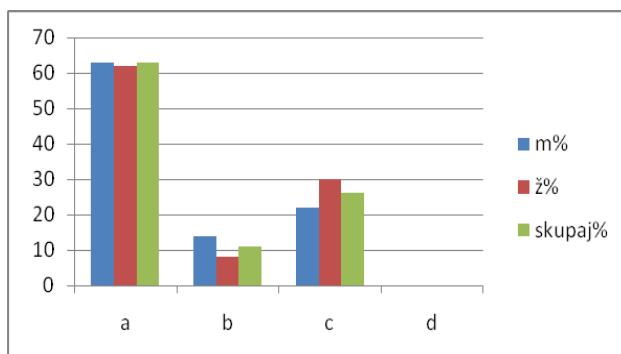


Legenda:
a- Coca- colo
b- Coca- colo light
c- ostale
d- ostale light

Graf 16: Katere gazirane pijače piješ? – srednja šola

Tabela 16: Katere gazirane pijače piješ? – osnovna šola

7	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	48	48	96	63	62	63
b	6	11	17	14	8	11
c	23	17	40	22	30	26
d	0	0	0	0	0	0
	77	76	153	100	100	100

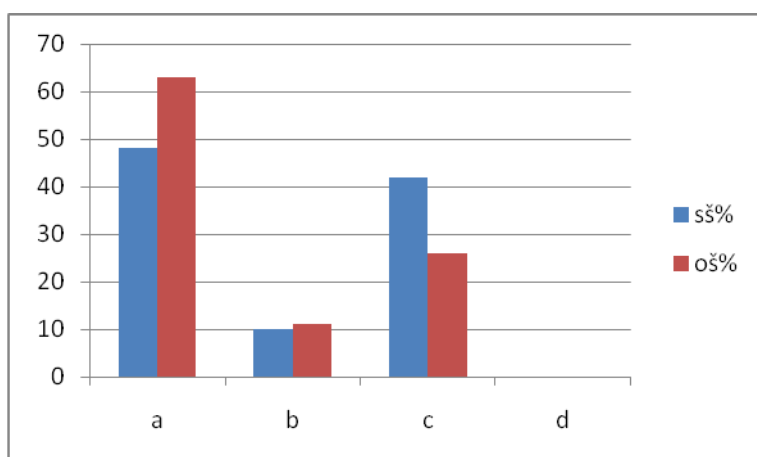


Legenda:
a- Coca- colo
b- Coca- colo light
c- ostale
d- ostale light

Graf 17: Katere gazirane pijače piješ? – osnovna šola

Tabela 17: Katere gazirane pijače piješ? – skupaj

7	sš %	oš %
a	48	63
b	10	11
c	42	26
d	0	0
	100	100



Legenda:

- a- Coca- Colo
- b- Coca- Colo light
- c- ostale
- d- ostale light

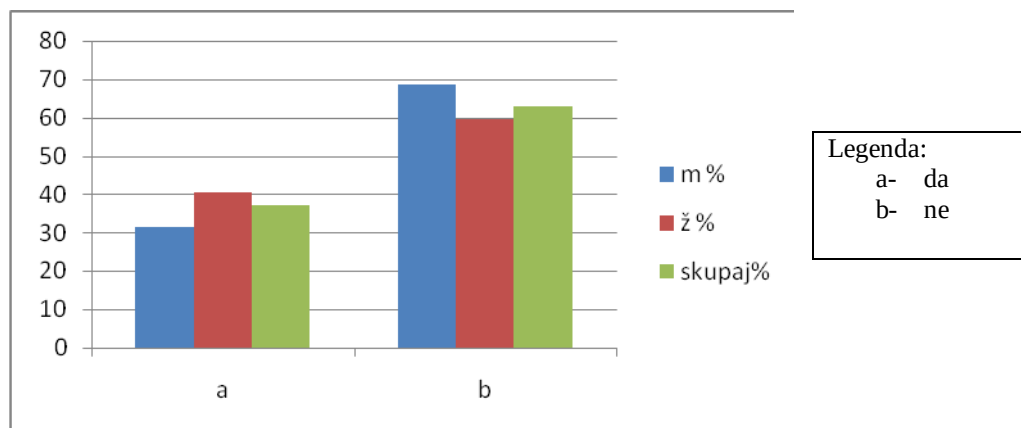
Graf 18: Katere gazirane pijače piješ? – skupaj

Večina anketirancev (48 % srednješolcev in 63 % osnovnošolcev) največkrat poseže po Coca-Coli. Kot druge gazirane pijače so največkrat navajali Sprite, Fanto in Cocto. 10 % srednješolcev in 11 % osnovnošolcev posega tudi po light izdelkih.

7. Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki.

Tabela 18: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – srednja šola

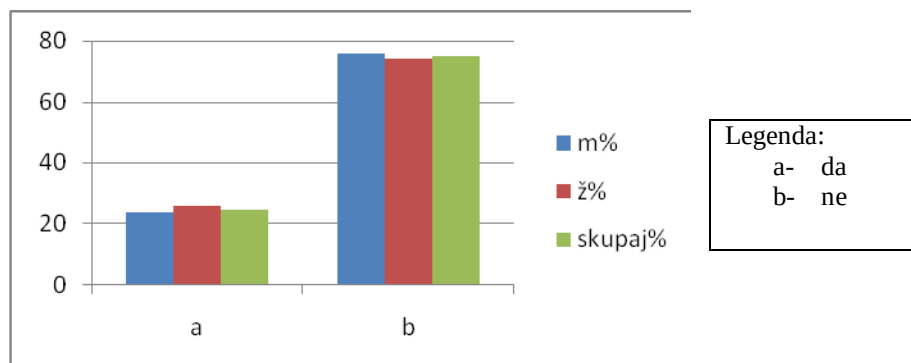
9	m	ž	skupaj	m %	ž %	Skupaj %
a	31	71	102	31	41	37
b	68	103	171	69	59	63
	99	174	273	100	100	100



Graf 19: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – srednja šola

Tabela 19: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – osnovna šola

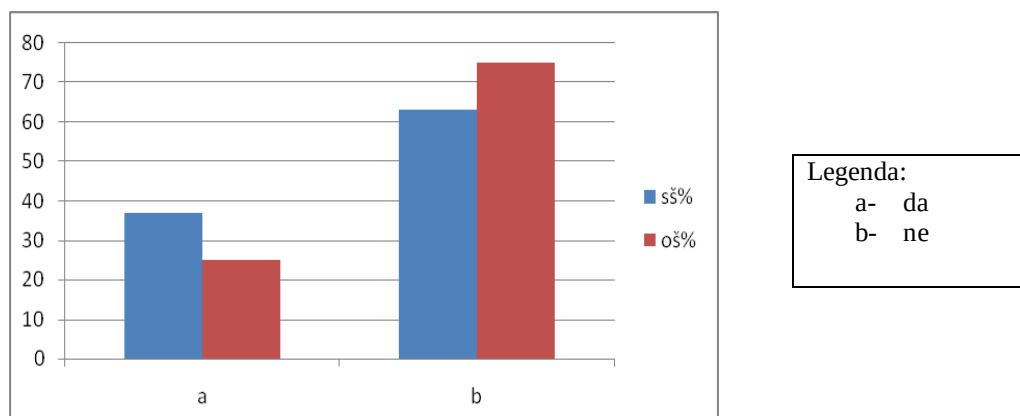
9	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	20	19	39	24	26	25
b	57	60	117	76	74	75
	77	76	156	100	100	100



Graf 20: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – osnovna šola

Tabela 20: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – skupaj

9	sš %	oš %
a	37	25
b	63	75
	100	100



Graf 21: Si seznanjen/-a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki? – skupaj

63 % srednješolcev in 75 % osnovnošolcev ni seznanjenih z negativnimi učinki light izdelkov. Srednješolke so bolj seznanjene z negativnimi učinki kot srednješolci.

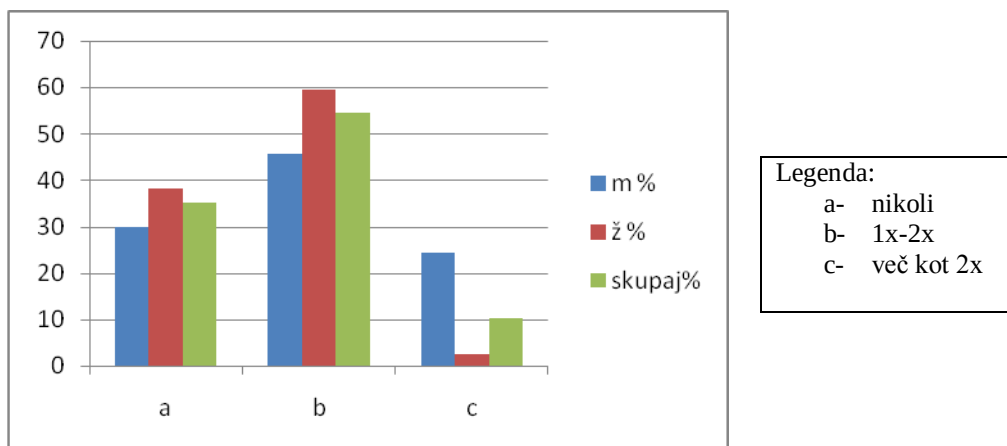
8. Če si odgovoril/a z da, navedi vsaj en negativni učinek umetnih sladil na telo.

Iz odgovorov sodeč, tudi tisti, ki so odgovorili z DA, niso seznanjeni z negativnimi učinki umetnih sladil. Njihovi odgovori so bili zelo splošni. Kot negativne učinke so navajali, da škodujejo zdravju, uničujejo zobe in redijo.

9. Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah?

Tabela 21: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – srednja šola

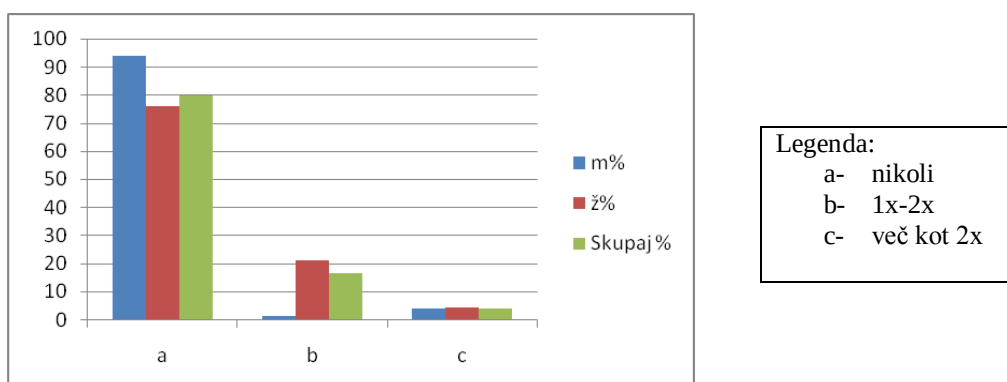
11	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	29	67	96	30	38	35
b	44	103	147	46	59	55
c	24	6	30	24	2	10
	97	176	273	100	100	100



Graf 22: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – srednja šola

Tabela 22: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – osnovna šola

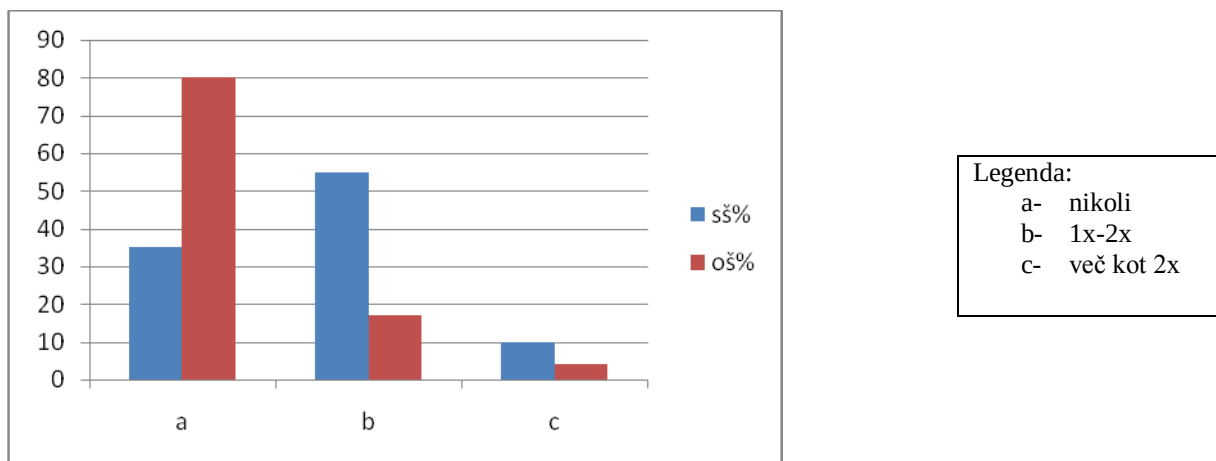
11	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	59	66	125	94	76	80
b	16	1	26	1	21	17
c	3	2	5	4	4	4
	78	69	156	100	100	100



Graf 23: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – osnovna šola

Tabela 23: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – skupaj

11	sš %	oš %
a	35	80
b	55	17
c	10	4
	100	100



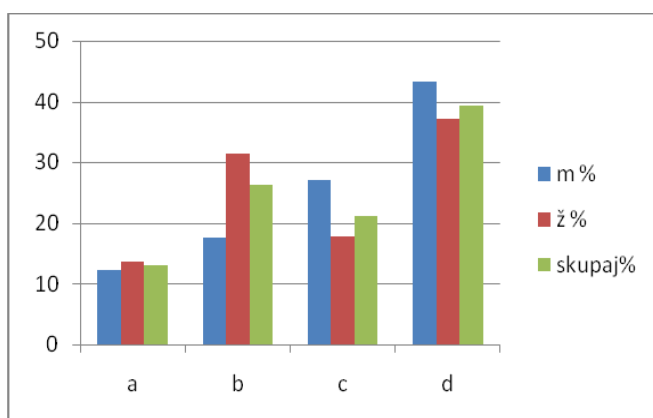
Graf 24: Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah? – skupaj

65 % srednješolcev posega tedensko po alkoholu, med njimi kar 24 % fantov posega po alkoholu več kot dvakrat tedensko. Osnovnošolci v 21 % posegajo tedensko po alkoholu, med njimi 4 % posegajo po alkoholu več kot 2x tedensko.

10. Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače?

Tabela 24: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – srednja šola

12	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	9	17	26	12	14	13
b	13	39	52	18	31	26
c	20	22	42	27	18	21
d	32	46	78	43	37	39
	74	124	198	100	100	100



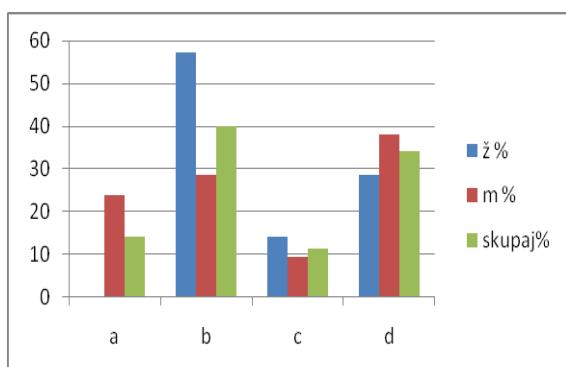
Legenda:

- a- ker se le tako lahko vključim v družbo
- b- ker se potem bolje počutim oz. pozabim na probleme
- c- iz navade
- d- drugo

Graf 25: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – srednja šola

Tabela 25: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – osnovna šola

12	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	5	0	5	24	0	14
b	6	8	14	29	57	40
c	2	2	4	10	14	11
d	8	4	12	38	29	34
	21	14	35	100	100	100



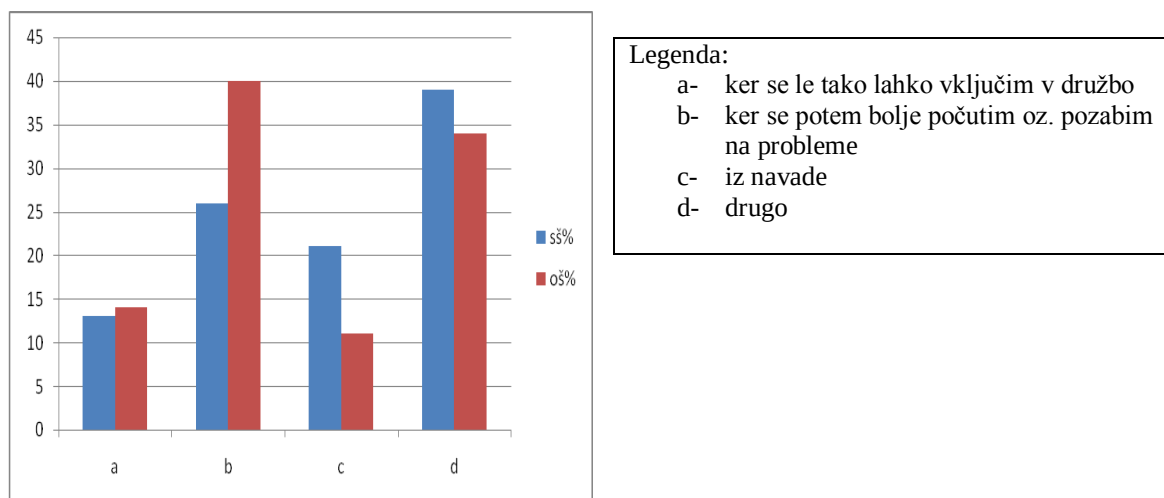
Legenda:

- a- ker se le tako lahko vključim v družbo
- b- ker se potem bolje počutim oz. pozabim na probleme
- c- iz navade
- d- drugo

Graf 26: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? –osnovna šola

Tabela 26: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – skupaj

12	sš %	oš %
a	13	14
b	26	40
c	21	11
d	39	34
	100	100



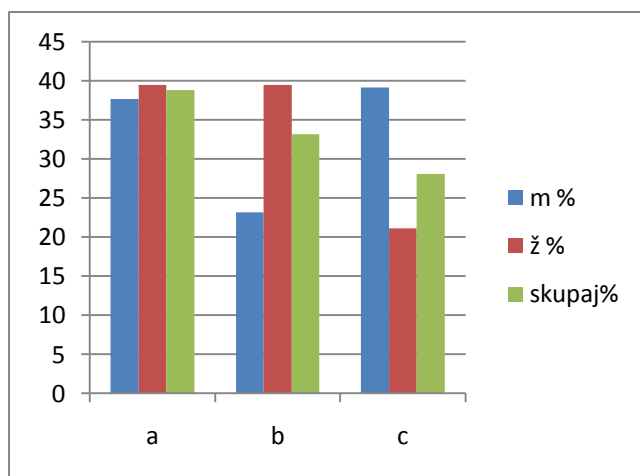
Graf 27: Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače? – skupaj

26 % srednješolcev in 40 % osnovnošolcev uživajo alkohol zato, da se bolje počutijo in pozabijo na probleme. Med njimi je zelo veliko osnovnošolk (57 %). Zaskrbljujoče je, da kar 21 % srednješolcev, ki pije alkohol pije iz navade. 34 % osnovnošolcev in 39 % srednješolcev, ki pijejo alkohol, ga uživajo zaradi drugih stvari, od tega so navajali naslednje vzroke: lažja sprostitve, več energije, boljša zabava.

11. Kdaj prenehaš s pitjem alkohola?

Tabela 27: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – srednja šola

13	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	28	46	74	38	39	39
b	18	46	64	23	39	33
c	32	28	60	39	21	28
	78	120	198	100	100	100



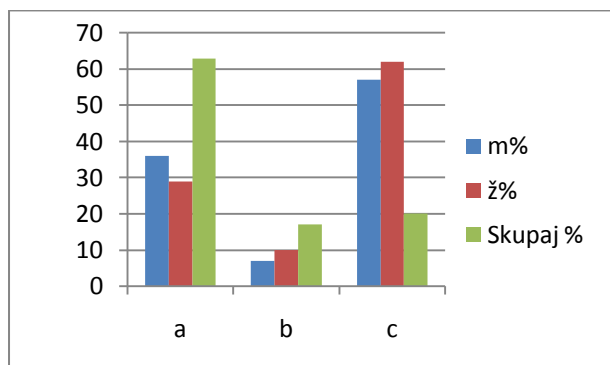
Legenda:

- a- po enem/dveh kozarcih alkoholne pijače
- b- ko čutim vrtoglavico
- c- ko sem popil/a preveč ali ko čutim slabost

Graf 28: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – srednja šola

Tabela 28: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – osnovna šola

13	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	12	10	22	36	29	63
b	4	2	6	7	10	17
c	26	16	42	57	62	20
	42	28	70	100	100	100



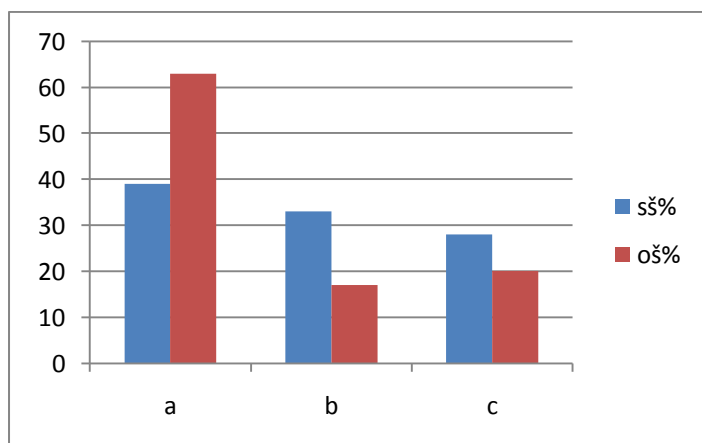
Legenda:

- a- po enem/dveh kozarcih alkoholne pijače
- b- ko čutim vrtoglavico
- c- ko sem popil/a preveč ali ko čutim slabost

Graf 29: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – osnovna šola

Tabela 29: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – skupaj

13	sš%	oš%
a	39	63
b	33	17
c	28	20
	100	100



Legenda:

- a- po enem/dveh kozarcih alkoholne pijače
- b- ko čutim vrtoglavico
- c- ko sem popil/a preveč ali ko čutim slabost

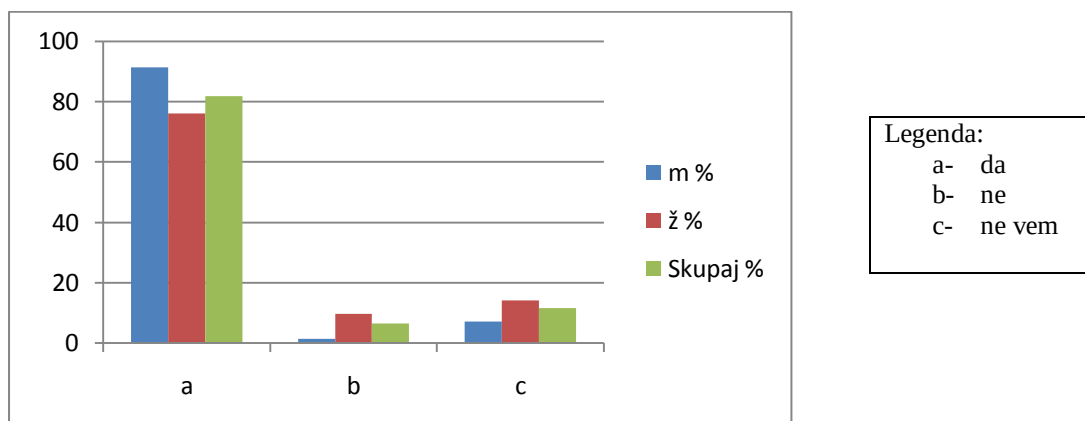
Graf 30: Kdaj prenehaš s pitjem alkohola? – skupaj

61 % srednješolcev in 37 % osnovnošolcev, ki uživajo alkohol preneha s pitjem, ko že čutijo vrtoglavico, oz. ko so že popili preveč. 41 % srednješolskih fantov (od celotne srednješolske populacije) uživa alkohol bistveno preveč.

12. Ali starši vedo, da piješ alkoholne pijače?

Tabela 30: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – srednja šola

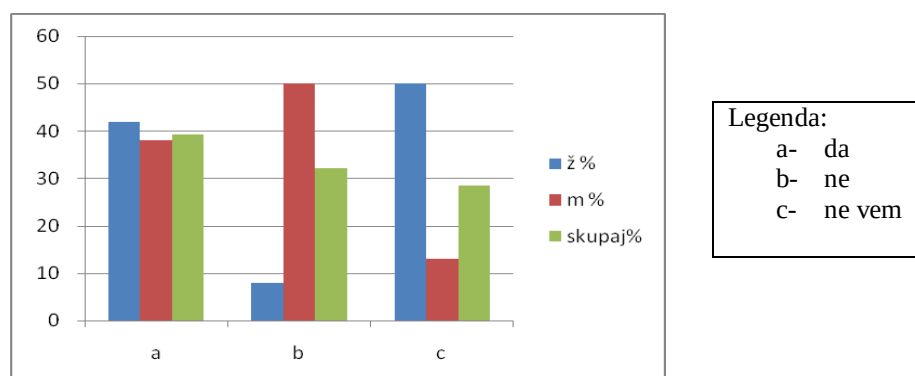
14	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	65	89	154	91	76	82
b	4	14	18	1	10	7
c	7	19	26	7	14	12
	76	122	198	100	100	100



Graf 31: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – srednja šola

Tabela 31: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – osnovna šola

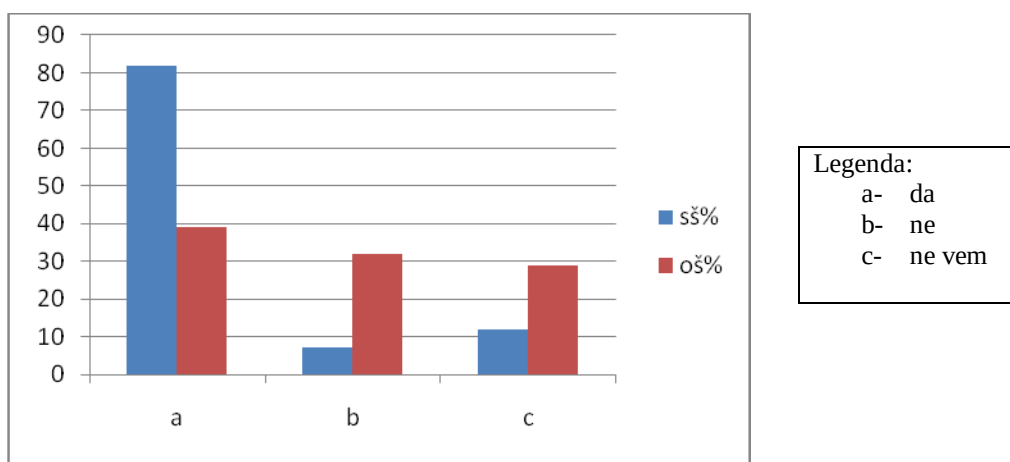
14	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	7	6	13	38	42	39
b	9	2	11	50	8	32
c	3	8	11	13	50	29
	19	16	35	100	100	100



Graf 32: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – osnovna šola

Tabela 32: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – skupaj

14	sš %	oš %
a	82	39
b	7	32
c	12	29
	100	100



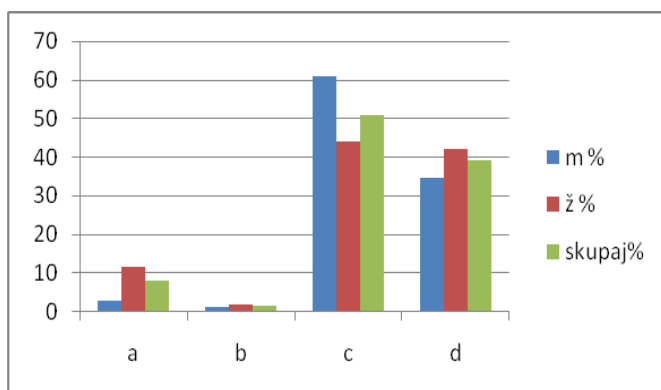
Graf 33: Ali starši vedno, da piješ alkoholne pijače? – skupaj

82 % staršev srednješolcev, ki uživajo alkohol, je seznanjenih s pitjem alkohola njihovih otrok. Pri osnovnošolcih je s tem seznanjenih 39 % staršev.

13. Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje?

Tabela 33: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – srednja šola

15	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	2	12	14	3	12	8
b	1	2	3	1	2	2
c	42	45	87	61	44	51
d	24	43	67	35	42	39
	69	102	171	100	100	100



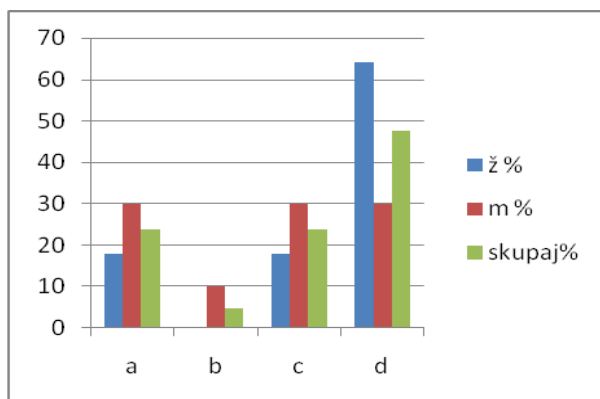
Legenda:

- a- prepoved izhodov in druženja
- b- prepoved televizije in računalnika
- c- starši niso zaskrbljeni in ne odreagirajo
- d- drugo

Graf 34: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – srednja šola

Tabela 34: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – osnovna šola

15	m	ž	skupaj	ž %	m %	skupaj %
a	3	2	5	18	30	24
b	1	0	1	0	10	5
c	3	2	5	18	30	24
d	3	7	10	64	30	48
	10	11	21	100	100	100



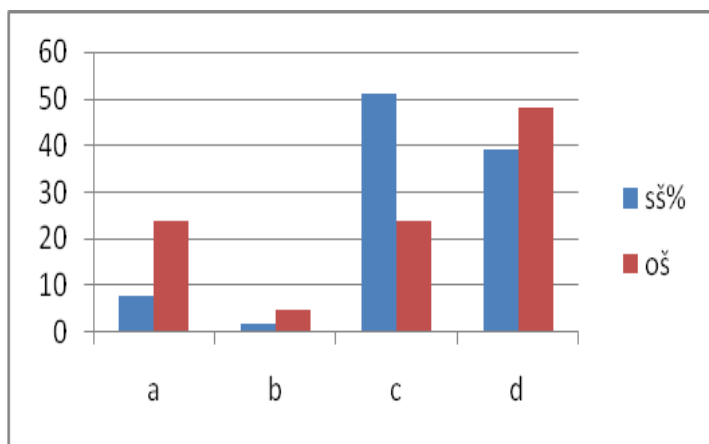
Legenda:

- a- prepoved izhodov in druženja
- b- prepoved televizije in računalnika
- c- starši niso zaskrbljeni in ne odreagirajo
- d- drugo

Graf 35: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – osnovna šola

Tabela 35: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – skupaj

15	sš %	oš %
a	8	24
b	2	5
c	51	24
d	39	48
	100	100



Legenda:

- a- prepoved izhodov in druženja
- b- prepoved televizije in računalnika
- c- starši niso zaskrbljeni in ne odreagirajo
- d- drugo

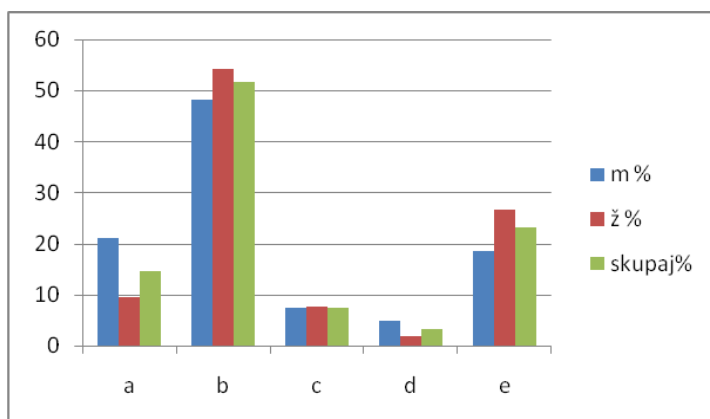
Graf 36: Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje? – skupaj

V kar 90 % starši srednješolcev, ki uživajo alkohol, niso zaskrbljeni zaradi njihovega popivanja. Starši otrokom večinoma zaupajo. Kot odgovor drugo so največkrat navajali, da jih le opozorijo naj pazijo na količino zaužitega alkohola. 72 % staršev osnovnošolcev, ki pijejo alkohol, niso zaskrbljeni, saj so kot odgovor drugo navajali le opozorila.

14. Kje lahko dobiš alkoholne pijače?

Tabela 36: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – srednja šola

16	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	18	11	29	21	10	15
b	40	58	98	48	54	52
c	7	9	16	7	8	8
d	5	3	8	5	2	3
e	17	30	47	19	27	23
	87	111	198	100	100	100



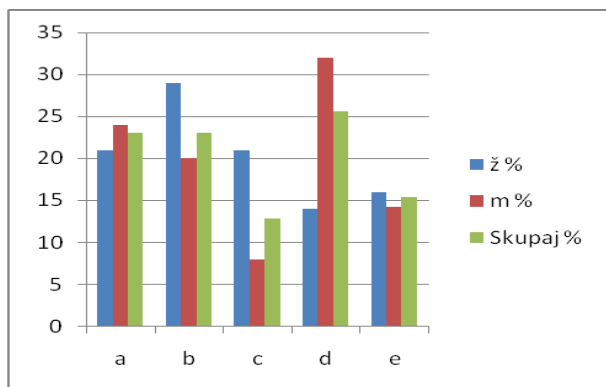
Legenda:

- a- v trgovini
- b- v lokalu/baru/diskoteki
- c- kupi jih polnoletna oseba
- d- doma
- e- pri prijateljih

Graf 37: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – srednja šola

Tabela 37: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – osnovna šola

16	m	ž	skupaj	ž %	m %	skupaj %
a	6	3	9	21	24	23
b	5	4	9	29	20	23
c	2	3	5	21	8	13
d	5	2	7	14	32	26
e	4	1	5	16	14	15
	22	13	35	100	100	100



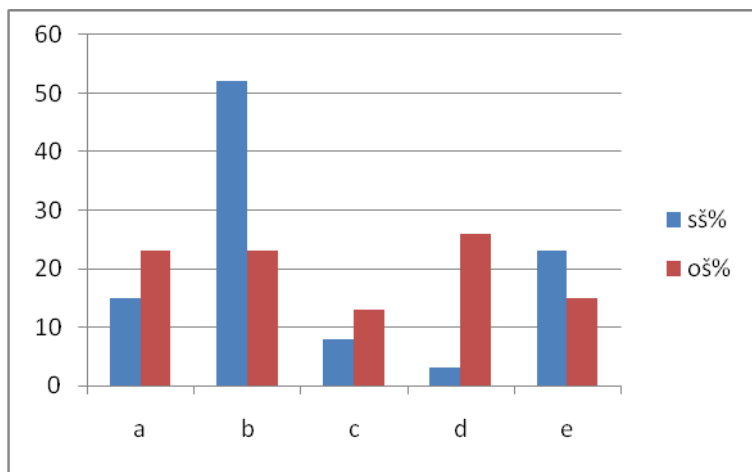
Legenda:

- a- v trgovini
- b- v lokalu/baru/diskoteki
- c- kupi jih polnoletna oseba
- d- doma
- e- pri prijateljih

Graf 38: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – osnovna šola

Tabela 38: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – skupaj

16	sš %	oš %
a	15	23
b	52	23
c	8	13
d	3	26
e	23	15
	100	100



Legenda:

- a- v trgovini
- b- v lokalu baru/diskoteki
- c- kupi jih polnoletna oseba
- d- doma
- e- pri prijateljih

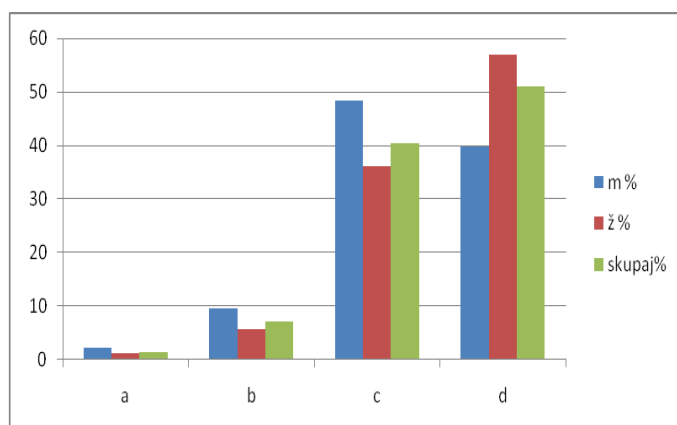
Graf 39: Kje lahko dobiš alkoholne pijače? – skupaj

67 % srednješolcev in 46 % osnovnošolcev dobi alkohol v baru/lokalu/diskoteki, kar je protizakonito, glede na to, da še niso dopolnili 18 let. Kar 26 % osnovnošolcev in 3 % srednješolcev dobi alkohol doma. Srednješolci dobijo več alkoholnih pijač v lokalih (52 %), osnovnošolci pa v enakem odstotku v trgovini in v lokalih (23 %).

15. Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih?

Tabela 39: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – srednja šola

17	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	2	2	4	2	1	2
b	9	10	19	10	6	7
c	45	66	111	48	36	40
d	39	100	139	40	57	51
	95	178	273	100	100	100



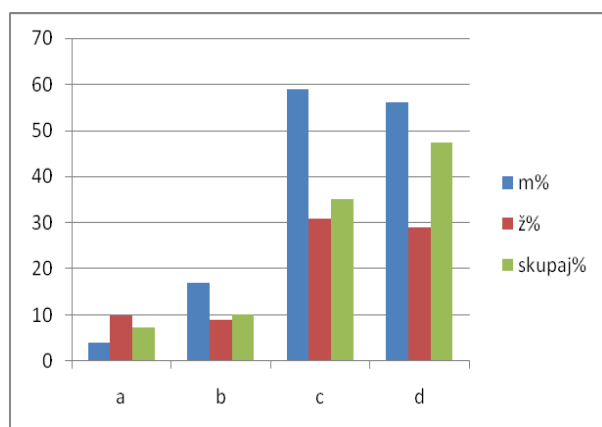
Legenda:

- a- vsak dan
- b- 2x- 3x
- c- morda 1x
- d- nikoli

Graf 40: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – srednja šola

Tabela 40: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – osnovna šola

17	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	7	3	10	4	10	7
b	10	7	14	17	9	10
c	36	26	51	31	59	35
d	22	45	67	56	21	47
	75	81	156	100	100	100



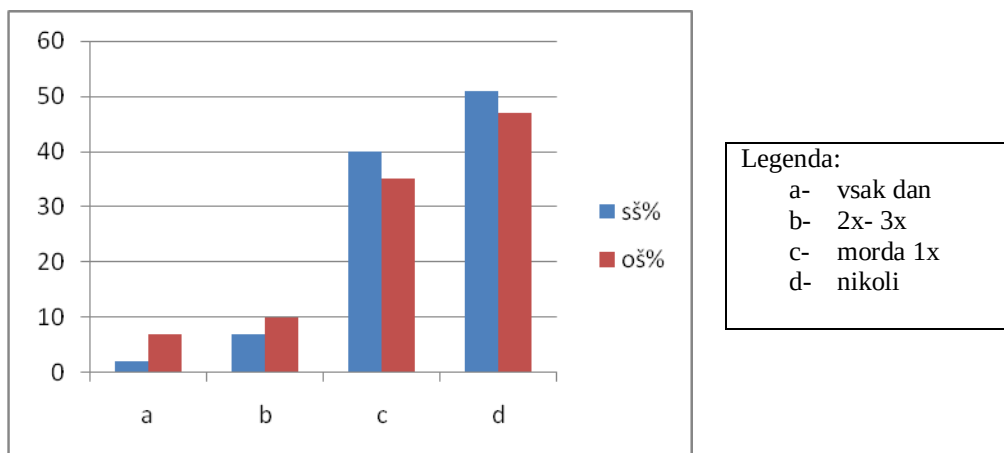
Legenda:

- a- vsak dan
- b- 2x- 3x
- c- morda 1x
- d- nikoli

Graf 41: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – osnovna šola

Tabela 41: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – skupaj

17	sš %	oš %
a	2	7
b	7	10
c	40	35
d	51	47
	100	100



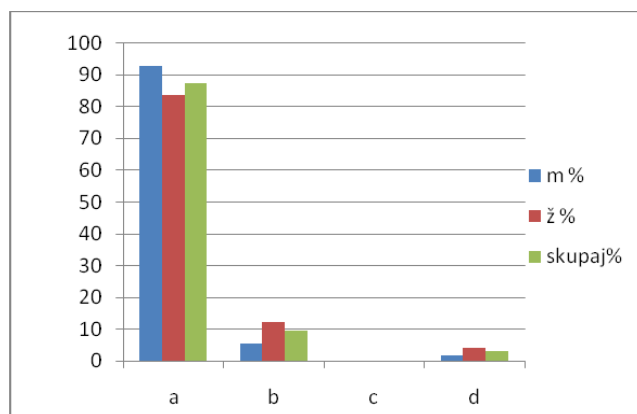
Graf 42: Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih? – skupaj

51 % srednješolcev in 47 % osnovnošolcev ne uživa energijskih pijač. 2 % srednješolcev in 7 % osnovnošolcev uživa energijske pijače vsak dan.

16. Koliko pločevink tedensko običajno popiješ?

Tabela 42: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – srednja šola

18	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	52	63	115	93	84	88
b	3	11	14	5	12	9
c	0	0	0	0	0	0
d	1	4	5	2	4	3
	56	78	134	100	100	100



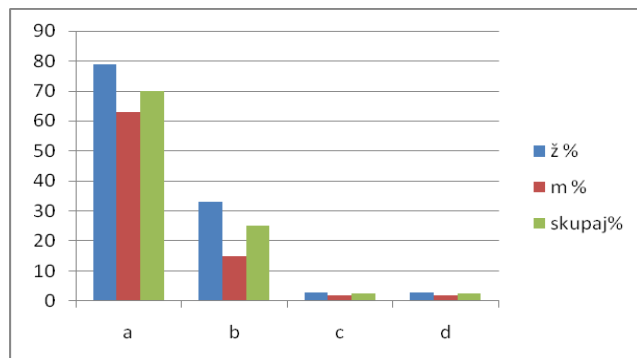
Legenda:

- a- eno
- b- dve
- c- tri
- d- več

Graf 43: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – srednja šola

Tabela 43: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – osnovna šola

18	m	ž	skupaj	ž %	m %	skupaj %
a	29	27	56	79	63	70
b	17	6	23	33	15	25
c	3	2	5	3	2	3
d	3	2	5	3	2	3
	52	37	89	100	100	100



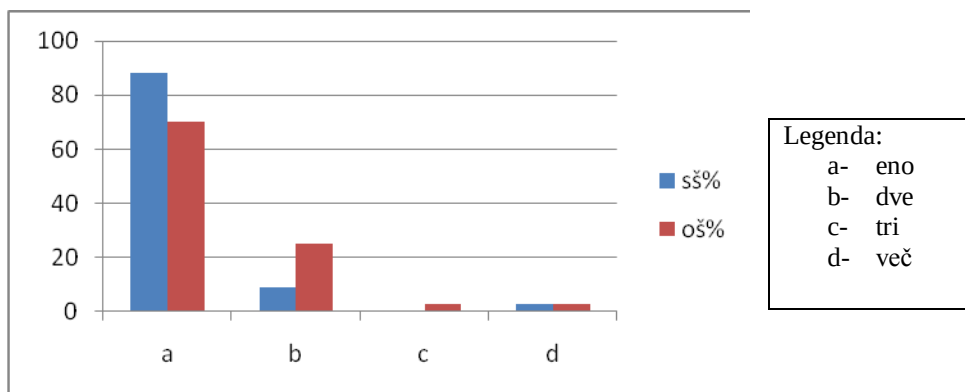
Legenda:

- a- eno
- b- dve
- c- tri
- d- več

Graf 44: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – osnovna šola

Tabela 44: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – skupaj

18	sš %	oš %
a	88	70
b	9	25
c	0	3
d	3	3
	100	100



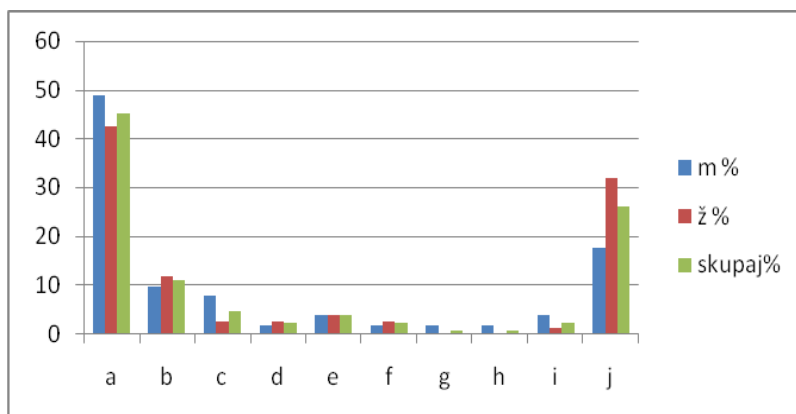
Graf 45: Koliko pločevink tedensko običajno popiješ? – skupaj

Tedensko popije 88 % srednješolcev in 70 % osnovnošolcev, od tistih, ki pijejo energijske napitke, po eno pločevinko energijske pijače.

17. Katere energijske napitke kupuješ?

Tabela 45: Katere energijske napitke kupuješ? – srednja šola

19	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	27	34	61	49	43	45
b	7	11	18	10	12	11
c	4	2	6	8	3	5
d	1	2	3	2	3	2
e	2	3	5	4	4	4
f	1	2	3	2	3	2
g	1	0	1	2	0	1
h	1	0	1	2	0	1
i	2	1	3	4	1	2
j	9	24	33	18	32	26
	55	79	134	100	100	100



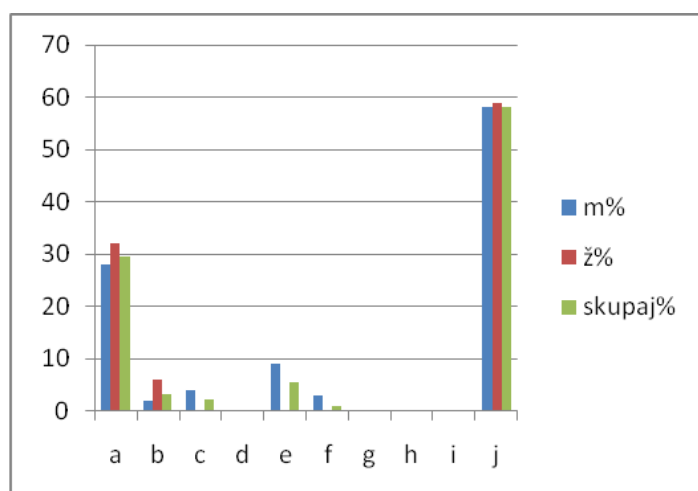
Legenda:

- a- Red Bull
- b- Shark
- c- Tuš/Mercator/ Spar izdelki
- d- S-Budget
- e- Bull dog
- f- Burn
- g- Hell
- h- Hyper Dragon
- i- BHIP
- j- več odgovorov

Graf 46: Katere energijske napitke kupuješ? – srednja šola

Tabela 46: Katere energijske napitke kupuješ? – osnovna šola

19	m	ž	skupaj	m %	ž %	Skupaj %
a	16	10	26	28	32	30
b	1	2	3	2	6	3
c	2	0	2	4	0	2
d	0	0	0	0	0	0
e	5	0	5	9	0	5
f	0	1	1	3	0	1
g	0	0	0	0	0	0
h	0	0	0	0	0	0
i	0	0	0	0	0	0
j	33	19	52	58	59	58
	57	32	89	100	100	100



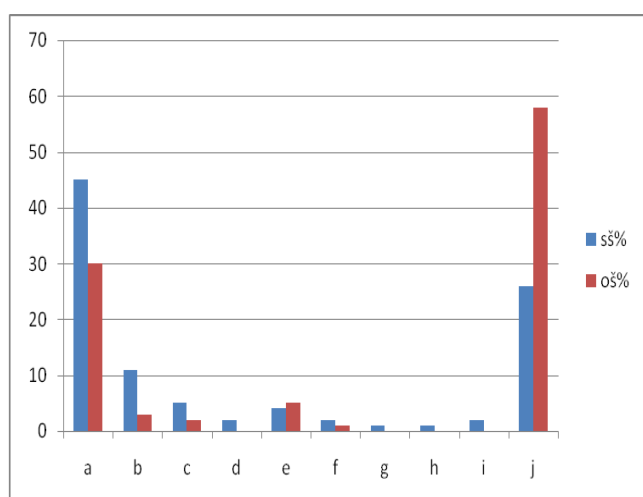
Legenda:

- a- Red Bull
- b- Shark
- c- Tuš/Mercator/ Spar izdelki
- d- S-Budget
- e- Bull dog
- f- Burn
- g- Hell
- h- Hyper Dragon
- i- BHIP
- j- več različnih

Graf 47: Katere energijske napitke kupuješ? – osnovna šola

Tabela 47: Katere energijske napitke kupuješ? – skupaj

19	sš %	oš %
a	45	30
b	11	3
c	5	2
d	2	0
e	4	5
f	2	1
g	1	0
h	1	0
i	2	0
j	26	58
	100	100



Legenda:

- a- Red Bull
- b- Shark
- c- Tuš/Mercator/ Spar izdelki
- d- S-Budget
- e- Bull dog
- f- Burn
- g- Hell
- h- Hyper Dragon
- i- BHIP
- j- več različnih

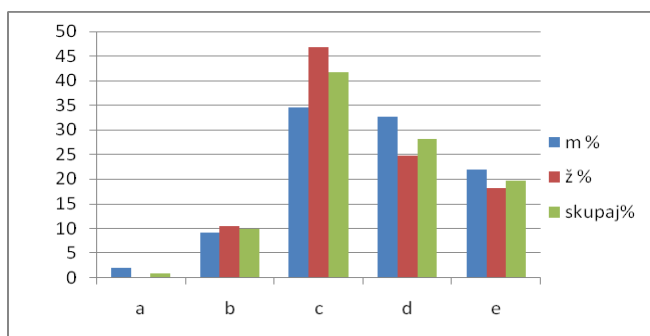
Graf 48: Katere energijske napitke kupuješ? – skupaj

Večina anketirancev pije Red Bull ali več različnih energijskih pijač (možnost j).

18. Zakaj uživaš energijske pijače?

Tabela 48: Zakaj uživaš energijske pijače? – srednja šola

20	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	1	0	1	2	0	1
b	5	8	13	9	10	10
c	19	36	55	35	47	42
d	18	19	37	33	25	28
e	12	16	28	22	18	20
	55	79	134	100	100	100



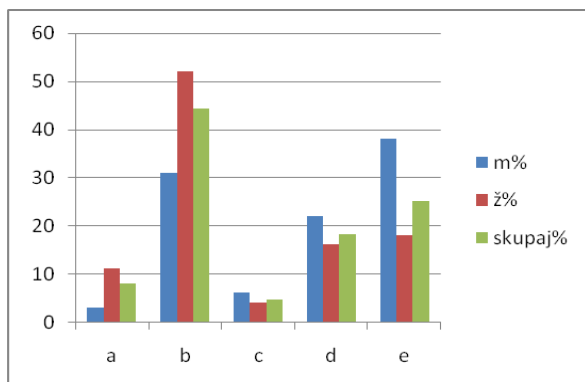
Legenda:

- a- iz navade
- b- ko se moram veliko učiti
- c- kadar premalo spim
- d- zaradi prijateljev
- e- drugo

Graf 49: Zakaj uživaš energijske pijače? – srednja šola

Tabela 49: Zakaj uživaš energijske pijače? – osnovna šola

20	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	6	1	7	3	11	8
b	29	10	39	31	52	44
c	2	2	4	6	4	5
d	9	7	16	22	16	18
e	10	13	23	38	18	25
	56	33	89	100	100	100



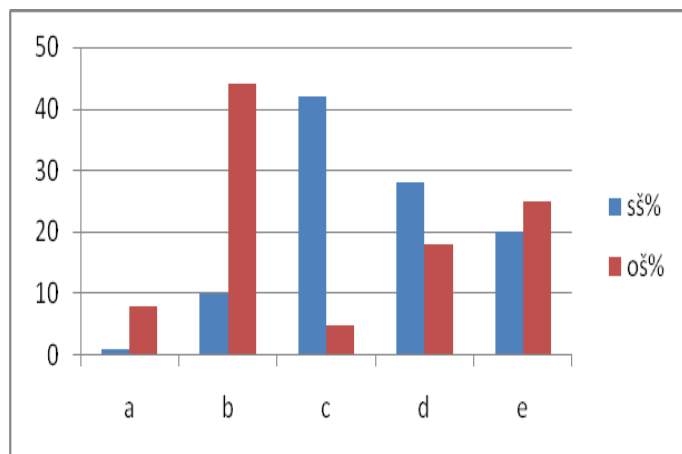
Legenda:

- a- iz navade
- b- ko se moram veliko učiti
- c- kadar premalo spim
- d- zaradi prijateljev
- e- drugo

Graf 50: Zakaj uživaš energijske pijače? – osnovna šola

Tabela 50: Zakaj uživaš energijske pijače? – skupaj

20	sš %	oš %
a	1	8
b	10	44
c	42	5
d	28	18
e	20	25
	100	100



Legenda:

- a- iz navade
- b- ko se moram veliko učiti
- c- kadar premalo spim
- d- zaradi prijateljev
- e- drugo

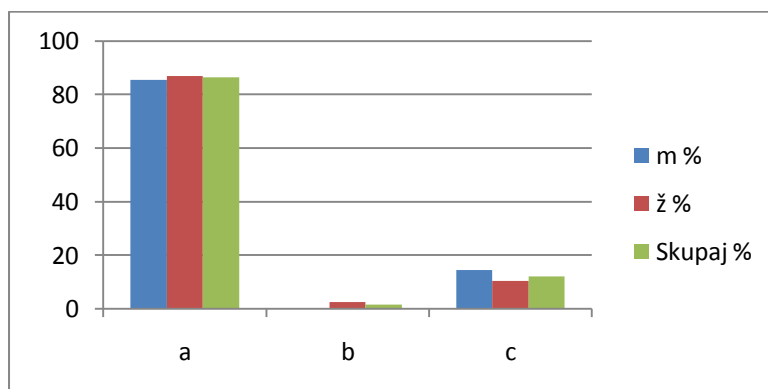
Graf 51: Zakaj uživaš energijske pijače? – skupaj

Srednješolci, ki uživajo energijske napitke, jih večinoma uživajo, kadar premalo spijo (42 %), osnovnošolci, ki uživajo energijske napitke pa večinoma kadar imajo veliko učenja (44 %). Pod drugo so navajali dober okus energijskih pijač, utrujenost in pomembne tekme.

19. Ali so tvoji starši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov?

Tabela 51: Ali so tvoji starši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – srednja šola

21	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	47	67	114	85	87	86
b	0	2	2	0	3	2
c	8	10	18	15	10	12
	55	79	134	100	100	100



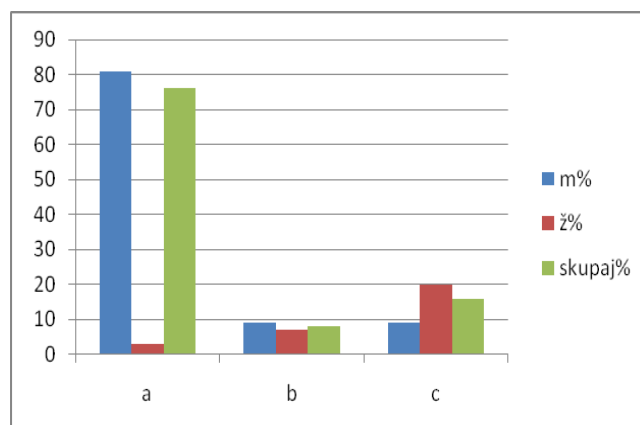
Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- ne vem

Graf 52: Ali so tvoji starši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – srednja šola

Tabela 52: Ali so tvoji starši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – osnovna šola

21	m	ž	skupaj	m%	ž%	skupaj %
a	41	26	67	81	3	76
b	4	3	7	9	7	8
c	11	4	15	9	20	16
	56	33	89	100	100	100



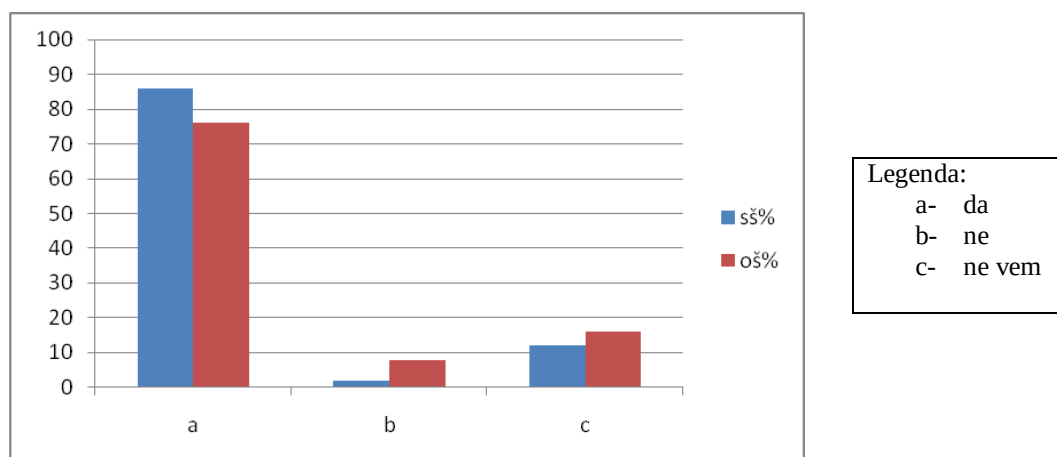
Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- ne vem

Graf 53: Ali so tvoji starši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – osnovna šola

Tabela 53: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – skupaj

21	sš %	oš %
a	86	76
b	2	8
c	12	16
	100	100



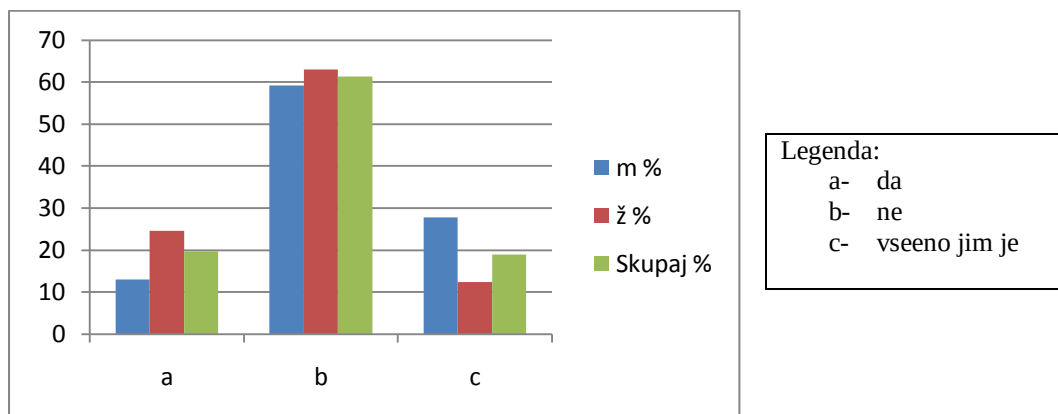
Graf 54: Ali so tvoji straši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov? – skupaj

86 % staršev srednješolcev, ki uživajo energijske pijače, je seznanjenih s pitjem energijskih pijač njihovih otrok in 76 % staršev osnovnošolcev, ki posegajo po energijskih pijačah.

20. Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo (če so seznanjeni seveda)?

Tabela 54: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo (če so seznanjeni seveda)? – srednja šola

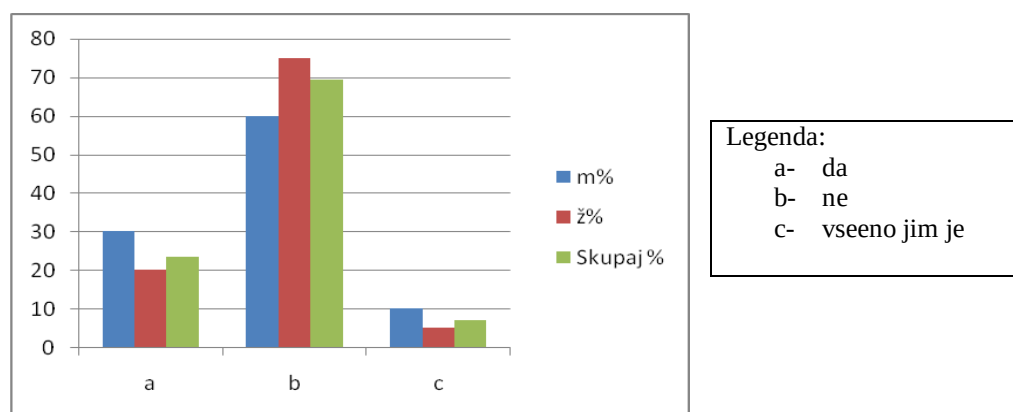
22	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	7	18	25	13	25	20
b	32	46	78	59	63	61
c	15	9	24	28	12	19
	54	73	127	100	100	100



Graf 55: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo (če so seznanjeni seveda)? – srednja šola

Tabela 55: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo (če so seznanjeni seveda)? – osnovna šola

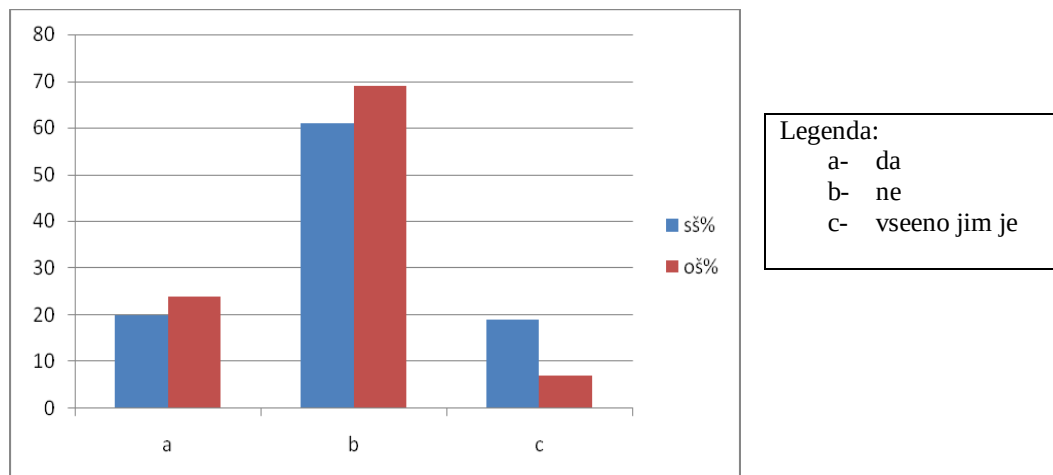
22	m	ž	skupaj	m %	ž %	Skupaj %
a	11	9	20	30	20	24
b	41	18	59	60	75	69
c	3	3	6	10	5	7
	55	30	85	100	100	100



Graf 56: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo (če so seznanjeni seveda)? – osnovna šola

Tabela 56: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – skupaj

22	sš %	oš %
a	20	24
b	61	69
c	19	7
	100	100



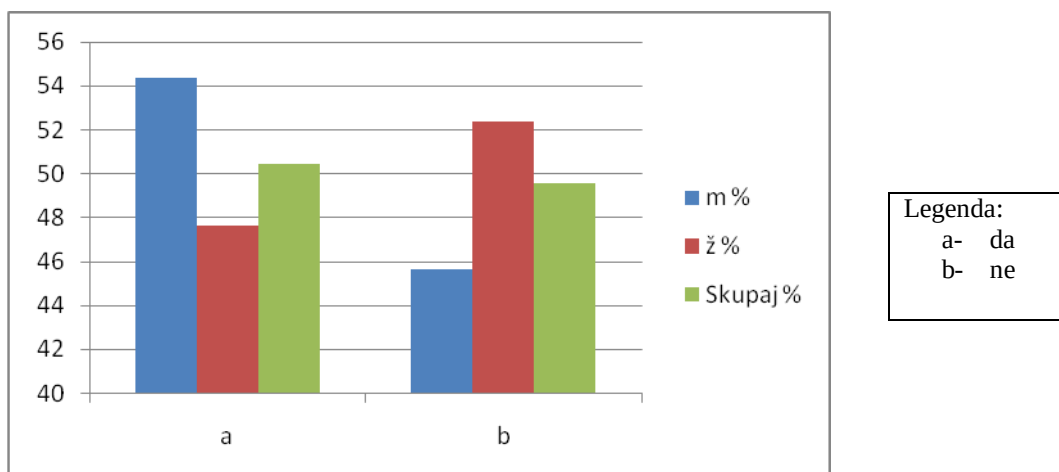
Graf 57: Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo(če so seznanjeni seveda)? – skupaj

V večini primerov, starši otrokom, ki uživajo energijske pijače ne nasprotujejo. Med straši srednješolcev je 80 % takšnih, pri osnovnošolcih pa 76 %.

21. Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo?

Tabela 57: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – srednja šola

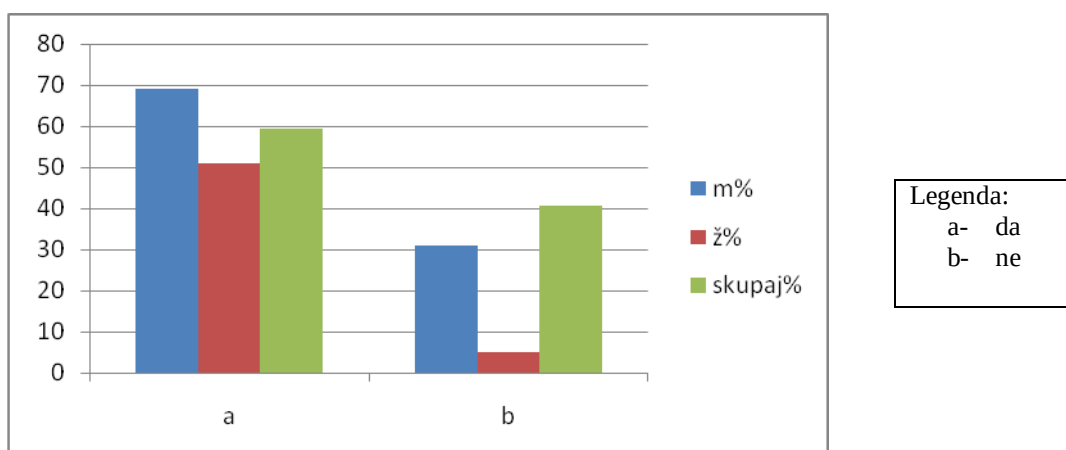
23	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	25	30	55	54	48	50
b	21	33	54	46	52	50
	46	63	109	100	100	100



Graf 58: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – srednja šola

Tabela 58: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – osnovna šola

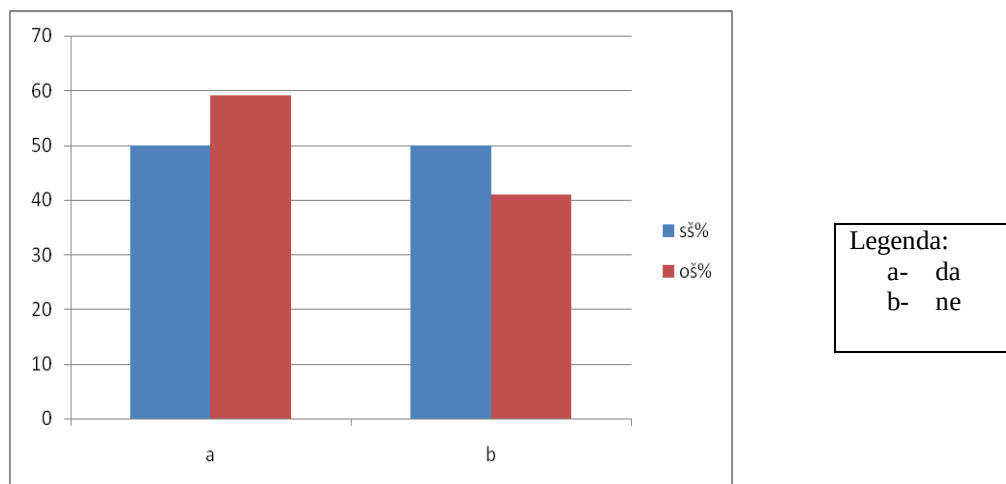
23	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	18	20	38	69	51	59
b	17	9	26	31	5	41
	35	29	64	100	100	100



Graf 59: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – osnovna šola

Tabela 59: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – skupaj

23	sš %	oš %
a	50	59
b	50	41
	100	100



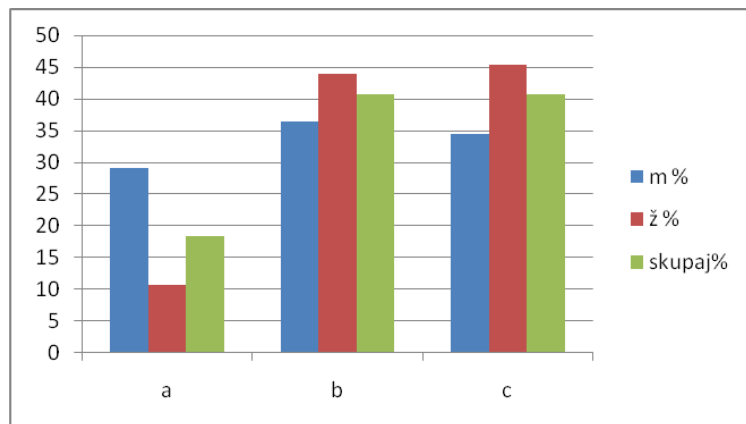
Graf 60: Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo? – skupaj

59 % staršev osnovnošolcem, ki pijejo energijske pijače kupuje energijske pijače, prav tako starši kupujejo energijske pijače 50 % srednješolcem.

22. Ali kombiniraš alkohol z energijskimi pijačami (npr. Red Bull - Vodka)?

Tabela 60: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – srednja šola

24	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	16	8	24	29	11	18
b	20	35	55	36	44	41
c	19	36	55	35	45	41
	55	79	134	100	100	100



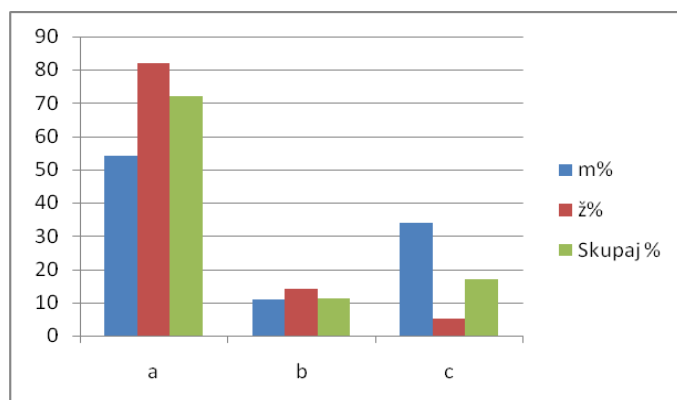
Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- občasno

Graf 61: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – srednja šola

Tabela 61: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – osnovna šola

24	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	45	19	64	54	82	72
b	7	4	10	11	14	11
c	3	12	15	34	5	17
	55	35	89	100	100	100



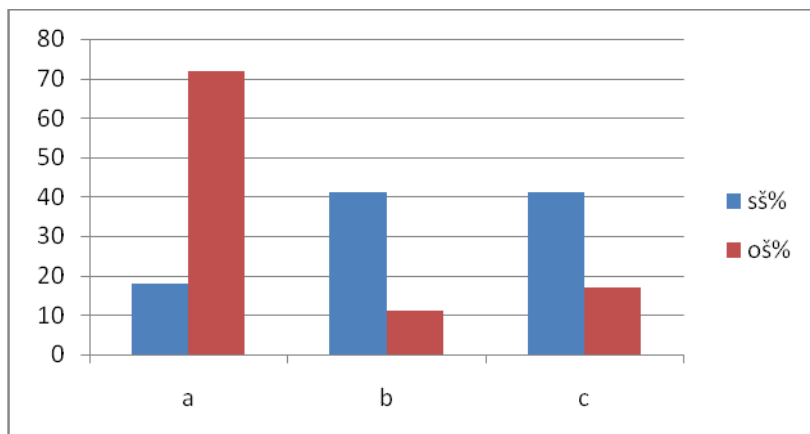
Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- občasno

Graf 62: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – osnovna šola

Tabela 62: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – skupaj

24	sš %	oš %
a	18	72
b	41	11
c	41	17
	100	100



Legenda:

- a- da
- b- ne
- c- občasno

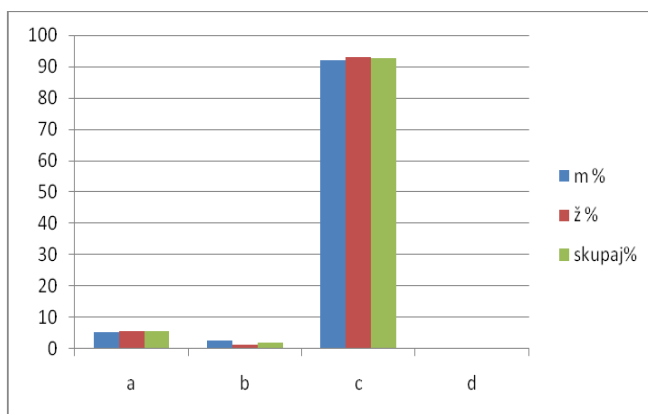
Graf 63: Ali kombiniraš z energijskimi pijačami (npr. Red Bull – Vodka)? – skupaj

Od učencev, ki pijejo energijske pijače je 59 % srednješolcev in 79 % osnovnošolcev, ki kombinira alkohol in energijske pijače.

23. Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje?

Tabela 63: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – srednja šola

25	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	2	4	6	5	6	6
b	1	1	2	3	1	2
c	34	65	99	92	93	93
d	0	0	0	0	0	0
	37	70	107	100	100	100



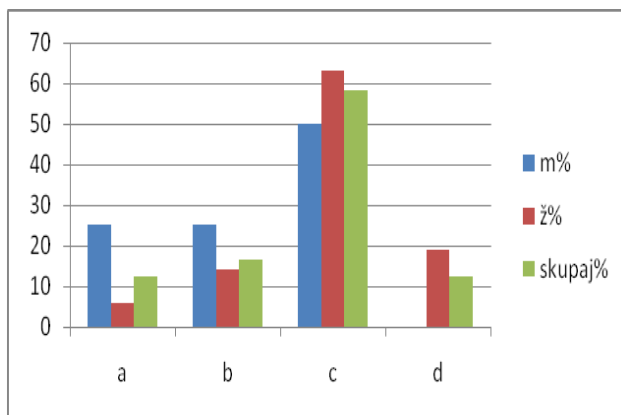
Legenda:

- a- ker je popularno
- b- ker je ceneje v primerjavi z drugimi pijačami
- c- ker mi je okus všeč
- d- drugo

Graf 64: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – srednja šola

Tabela 64: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – osnovna šola

25	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	1	2	3	25	6	13
b	2	2	4	25	14	17
c	10	4	14	50	63	58
d	3	0	3	0	19	13
	16	8	24	100	100	100



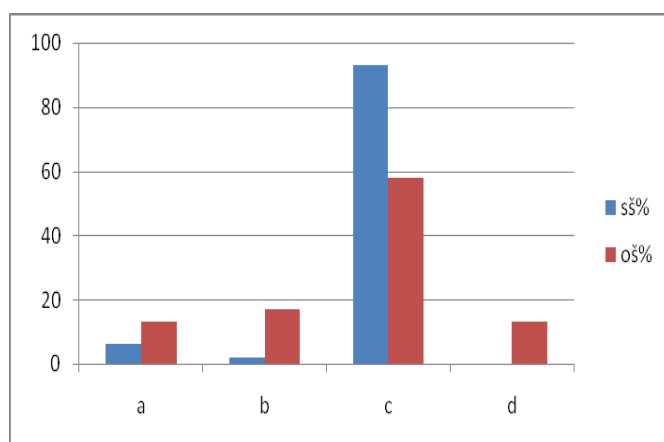
Legenda:

- a- ker je popularno
- b- ker je ceneje v primerjavi z drugimi pijačami
- c- ker mi je okus všeč
- d- drugo

Graf 65: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – osnovna šola

Tabela 65: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – skupaj

25	sš %	oš %
a	6	13
b	2	17
c	93	58
d	0	13
	100	100



Legenda:

- a- ker je popularno
- b- ker je ceneje v primerjavi z drugimi pijačami
- c- ker mi je okus všeč
- d- drugo

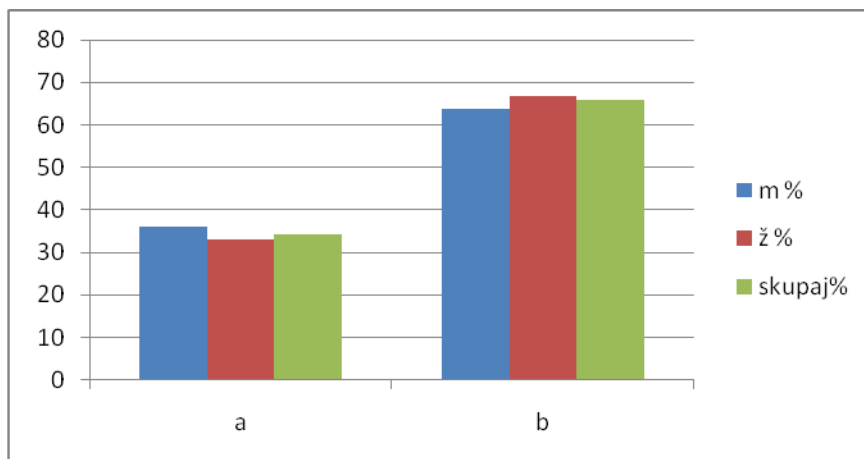
Graf 66: Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje? – skupaj

Od tistih, ki pijejo energijske pijače, se za kombiniranje alkohola in energijskih pijač kar 93 % srednješolcev in 58 % osnovnošolcev odloči zaradi okusa. Pod drugo so osnovnošolci navajali še, da imajo več energije.

24. Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač?

Tabela 66: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – srednja šola

26	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	35	59	94	36	33	34
b	61	118	179	64	67	66
	96	177	273	100	100	100



Legenda:

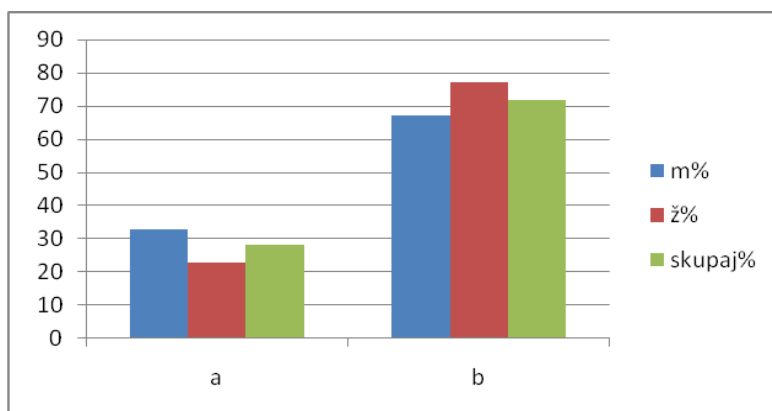
a- da

b- ne

Graf 67: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – srednja šola

Tabela 67: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – osnovna šola

26	m	ž	skupaj	m %	ž %	skupaj %
a	17	26	43	33	23	28
b	59	54	113	67	77	72
	76	80	156	100	100	100



Legenda:

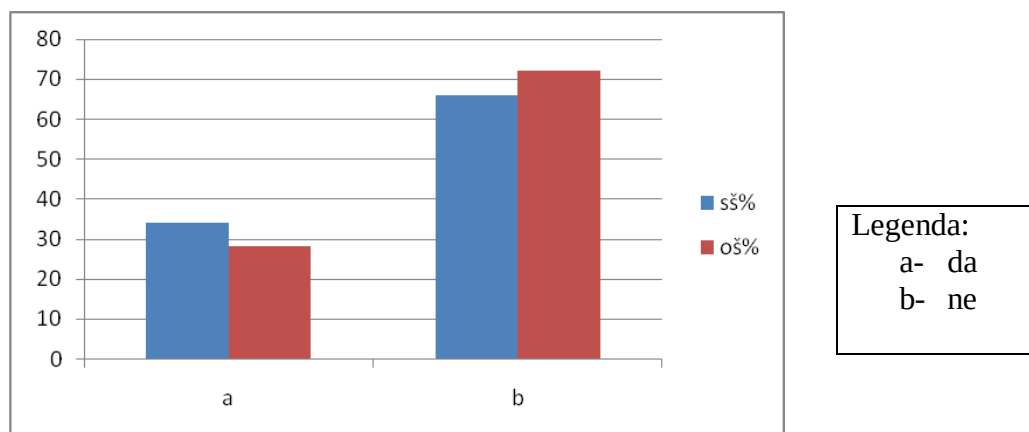
a- da

b- ne

Graf 68: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – osnovna šola

Tabela 68: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – skupaj

26	sš %	oš %
a	34	28
b	66	72
	100	100



Graf 69: Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač? – skupaj

66 % srednješolcev (od tega podoben procent fantov in deklet okoli 65 %) so prepričani, da niso dobro seznanjeni z učinki mešanja alkoholnih in energijskih pijač. 72 % osnovnošolcev prav tako ni dobro seznanjenih z negativnimi učinki.

25. Če si seznanjen/-a, napiši nekaj negativnih učinkov alkohola in energijskih pijač.

Med tistimi, ki so menili, da so dobro seznanjeni s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač se je izkazalo, da ne vedo možnih posledic. Njihovi odgovori so bili ponovno zelo splošni. Največkrat so odgovorili, da škodujejo zdravju.

6 DISKUSIJA

Raziskovanje smo razdelile na analiziranje osnovne in srednje šole. Prav tako smo ločile dijake oz. učence glede na spol. Vsako vprašanje smo povzele in združile podatke srednje in osnovne šole, saj so podatki v odstotkih bolj pregledni.

Naša raziskovalna naloga temelji na navadah pitja mladih, zato nas je najprej zanimalo, s katero pijačo se mladi največkrat odžejajo. Predvidevale smo, da je to voda. Z analizo smo ugotovile, da se večina primerov res največkrat odžejajo z vodo. Večinoma jo pijejo 2x, 3x ali 4x dnevno, kar pomeni, da pijejo dovolj. Opazile smo, da 15 % srednješolcev posega po vodi zelo redko.

Zanimalo nas je, v kolikšni meri posegajo mladi po naravnih sokovih. Menile smo, da zelo redko ali nikoli. Rezultati so nas presenetili, saj kar 95 % srednješolcev in 91 % osnovnošolcev pije naravne sokove. Od tega je 31 % srednješolcev in 38 % osnovnošolcev pije doma narejene sokove, kar je zelo dobro.

Predvidevale smo, da se velik delež učencev oz. dijakov, odloči za gazirane pijače. Po analizi smo ugotovile, da jih v resnici ni veliko. V osnovni šoli 8 % , v srednji pa 3 %. Menimo, da je uživanje le teh prekomerno v primerih, ko spijejo več kot 2 l gaziranih pijač na teden (teh je le 11 %). 44 % osnovnošolcev in 66 % srednješolcev, sploh ne pije gaziranih pijač, oz. zelo redko.

Pričakovale smo, da se velik odstotek tistih, ki pijejo gazirane pijače, odloča za light izdelke (predvsem punce). Razvidno je, da se le 10 % srednješolcev in 11% osnovnošolcev odloča za nizkokalorične izdelke. Za to se odločajo, predvsem zaradi prepričanja, da manj redijo, zaradi manj kalorij. Ugotovile smo, da kar 63 % srednješolcev in 75 % osnovnošolcev ni seznanjenih z negativni učinki light izdelkov. Pričakovati bi bilo, da so predvsem srednješolci dobro ozaveščeni, saj se o tem učijo tudi v šoli.

Večina anketirancev pa največkrat posega po Coca Coli. Menimo, da je vzrok temu, dobra medijska oglaševanost.

Pričakovale smo, da osnovnošolci ne pijejo alkoholnih pijač, srednješolci pa po alkoholnih pijačah posegajo le redko. Rezultati so nas zelo presenetili, saj kar 21 % osnovnošolcev že pije alkoholne pijače, srednješolcev pa je kar 65 %. Kot smo predvidevale, je večji delež fantov, ki v večini posegajo po alkoholu 1-2x tedensko. Spraševale smo tudi, kaj je glavni vzrok za tovrstno popivanje. Kar 21 % srednješolcev pije iz navade, kar je zaskrbljujoče. 26 % srednješolcev in 40 % osnovnošolcev, ki uživa alkohol, to počne zaradi boljšega počutja

in problemov. Kot ostale razloge so navajali dejstva, da se le tako lahko zabavajo, plešejo in imajo več energije. 57 % osnovnošolk pije zato, da se bolje počutijo in pozabijo na probleme.

Skrb nam lahko zbuja predvsem dejstvo, da je od srednješolcev , ki pijejo alkohol, kar 61% tistih ki pijejo, odločno preveč, saj s pitjem prenehajo takrat, ko čutijo vrtoglavico oz. ko čutijo slabost. Sklepamo lahko, da imajo več kot 0,2 % vol. alkohola v krvi, kar pomeni da že nastopajo izraziti znaki pijanosti s težavami pri govoru in hoji. 63 % osnovnošolcev, ki pijejo, preneha s pitjem po enem/dveh kozarcih alkoholne pijače. Še vedno pa je 37 % osnovnošolcev, ki prenehajo piti alkohol, ko čutijo vrtoglavico/slabost.

Prepričane smo bile, da starši ne vedo za popivanje njihovih otrok. Rezultati so pokazali ravno obratno, saj kar 80 % staršev srednješolcev in 40 % staršev osnovnošolcev, ve za uživanje alkohola njihovih otrok.

Zaskrbljujoč je podatek, da kar 90 % staršev srednješolcev ni zaskrbljenih in svoje otroke le opozorijo, naj pazijo na količino zaužitega alkohola. Iz tega je razvidno, da starši v veliki meri zaupajo svojim otrokom. Pri osnovnošolcih smo opazile, da starši prav tako niso pretirano zaskrbljeni, svoje otroke le opozarjajo na posledice uživanja.

V Sloveniji velja zakon o prepovedi prodaje alkohola mladoletnim osebam, zato smo se spraševale, kje anketiranci dobijo alkoholne pijače. Ugotovile smo, da jih večinoma dobijo nezakonito v trgovini, baru, lokalu ali diskoteki. Zanimivo je, da kar tretjina osnovnošolcev, dobi alkohol doma.

Veliko problemov danes med mladimi predstavljajo tudi energijske pijače, zato smo se odločile, da bomo raziskale tudi to področje. Zaradi velike priljubljenosti tovrstnih pijač, nas je zanimalo, kolikokrat tedensko mladi posegajo po njih. Predvidevale smo, da večina srednješolcev posega po njih večkrat tedensko, osnovnošolci pa redko oz. nikoli. Rezultati pričajo ravno nasprotno. Kar polovica osnovnošolcev redno posega po energijskih pijačah. Presenetil nas je rezultat srednješolcev, saj le polovica uživa energijske napitke redno, večinoma enkrat tedensko. 40 % srednješolcev in 35 % osnovnošolcev po navadi popije le eno pločevinko. Najbolj priljubljena energijska pijača med anketiranci je Red Bull. Sklepamo, da je vzrok temu dobra medijska reklama. Pozornost smo namenile tudi vzrokom, ki spodbujajo mlade k pitju energijskih pijač. Rezultati nas niso presenetili, saj večinoma posegajo po njih zaradi utrujenosti, premalo spanja, napornih treningov ter učenja, predvsem

pa zaradi dobrega okusa pijač. Zanimivo je, da so tako kot pri alkoholu, starši seznanjeni s pitjem energijskih pijač svojih otrok. Nasprotujejo le v 20 % primerov pri osnovnošolcih in prav tako pri srednješolcih. Omembe vreden je tudi podatek, da polovici anketirancev starši kupujejo energijske pijače. Mladi vse pogosteje mešajo energijske pijače z alkoholom. Razvidno je, da se tovrstno mešanje odloča 60 % srednješolcev in skoraj 90 % osnovnošolcev, ki po energijskih napitkih redno posegajo. Za to se v največji meri odločajo zaradi dobrega okusa. Po nedavnih raziskavah na Švedskem (Univerza za biotehnologijo v Stockholmu) so ugotovili, da tisti, ki mešajo energijske pijače z alkoholom, prej občutijo občutek pijanosti. Kombiniranje lahko ima tako usodne posledice. Sklepamo torej, da so dijaki oz. učenci, ki se odločijo za kombiniranje, izpostavljeni nevarnosti in resno ogrožajo svoje zdravje.

Kljub velikemu izobraževanju mladih o negativnih posledicah pitja energijskih in alkoholnih pijač, skoraj 70 % mladih ni seznanjenih s stranskimi učinki uživanja.

Na podlagi rezultatov ankete, smo o navadah pitja osnovnošolcev in srednješolcev lahko zaskrbljeni. Razvade oz. zdravju škodljive navade pitja se začnejo že v osnovni šoli in so glede na starost otrok (13 let) v velikem obsegu, saj otroci že precej posegajo po alkoholu in še bolj po energijskih pijačah. V 59 % celo starši kupujejo otrokom energijske pijače. Alkohol pa je za osnovnošolce dostopen predvsem v trgovini, lokalu in doma. Zelo zaskrbljujoč pa je podatek o odzivu staršev, ki je pri večini otrok neprimeren. Starši se očitno ne zavedajo škodljivih učinkov alkohola in energijskih pijač na mladostnike, ali pa jim je lažje problem spregledati.

Še bolj problematično stanje je pokazala anketa pri srednješolcih. Večinoma res pijejo vodo, po gaziranih pijačah pa ne posegajo pogosto. Najbolj zaskrbljujoči so količina popitega alkohola in pogostost poseganja po njem in kombiniranje alkohola z energijskimi pijačami. Tudi v teh primerih starši ne odreagirajo oz. so zelo pasivni, saj jih je 82 % seznanjenih s pitjem svojih otrok, vendar jih je od tega 90 % ni zaskrbljenih.

Ob analizi rezultatov so se nam porajala številna vprašanja in ideje, kako rešiti probleme. Zaradi velikega števila staršev, ki ne ukrepajo in dopuščajo uživanje alkohola in energijskih pijač njihovih otrok, predlagamo izobraževalne seminarje za starše, ki bi bili obvezni. Ozavestiti bi jih bilo treba o negativnih posledicah prevelikega uživanja alkohola in

energijskih pijač, da bi lahko svoje otroke poučili o nevarnostih. Prav tako bi v srednjih in osnovnih šolah morali dati večji poudarek na izobraževanje mladih. Zdi se nam pomembno, da bi v šolah imeli avtomate z vodo, saj bi se tako več otrok odločalo za pitje vode. Rešitev vidimo tudi v spremembi vsebine avtomatov, ki ponujajo veliko gaziranih in energijskih pijač. Le-te bi lahko zamenjali z večjo ponudbo naravnih sokov. Reklame v medijih opozarjajo na problem alkohola za volanom in morda bi reklame lahko opozarjale tudi na problem alkohola pri mladostnikih ... Kako ozaveščati o tej problematiki mlade in njihove starše, pa bi bila primerna tema za novo raziskovalno nalogo.

7 ZAKLJUČKI

Razširjenost pitja energijskih in alkoholnih pijač med mladimi je iz dneva v dan večja in se širi kot kakšna epidemija. Energijske pijače so prisotne v osnovnih in prav tako srednjih šolah. Zanimivo je, da je priljubljenost energijskih pijač večja v osnovni šoli, kot pa v srednji. Če primerjamo še pitje alkohola, lahko ugotovimo, da srednješolci večkrat tedensko posegajo po alkoholnih pijačah, kot pa osnovnošolci. Glede na to, da same dnevno popijemo veliko količino vode, smo predvidevale, da je stanje podobno pri naših vrstnikih. Naša prva hipoteza je torej bila, da mladi pijejo predvsem vodo. Hipotezo smo potrdile, saj se skoraj 70 % anketirancev odžeja z vodo. Še vedno pa je velik odstotek tistih, ki pijejo premalo vode.

Zaradi velikega oglaševanje gaziranih pijač, smo menile, da skoraj vsi posegajo po njih. To hipotezo smo ovrgle, saj gazirane pijače uživa le majhen delež anketirancev.

Naša naslednja hipoteza je bila, da po light izdelkih posegajo predvsem dekleta. Menile smo, da je vzrok temu splošno prepričanje o nizki kalorični vrednosti in pa pretirana skrb deklet za ohranjanje telesne teže. Hipotezo smo ovrgle, saj ženske manj posegajo po light izdelkih kot moški.

Zaradi prehitrega načina življenja, se večina mladih odloča za kupljene naravne sokove. Hipotezo smo potrdile, a smo ugotovile, da se kljub temu velik delež anketirancev odloča za doma narejene sokove.

Pričakovale smo, da srednješolci pijejo malo alkohola. Nad rezultatom smo razočarane, saj kar 55 % srednješolcev posega po alkoholu vsaj 1x tedensko, 10 % pa več kot 2x tedensko. Hipotezo smo tako ovrgle.

Predvidevale smo, da osnovnošolci alkohola še ne pijejo. Po analizi rezultatov smo ugotovile, da jih 79 % ne posega po alkoholnih pijačah. Hipotezo tako ovržemo, saj je še vedno 21 % takšnih, ki alkohol uživajo. Od tega je 17 % tistih, ki pijejo vsaj 1x tedensko in 4 % takšnih, ki po alkoholu posegajo več kot 2x na teden.

Ena izmed naših hipotez je bila tudi, da so starši zaskrbljeni nad pitjem alkohola svojih otrok. Iz rezultatov je razvidno, da starši ne ukrepajo in niso zaskrbljeni, zato to hipotezo ravno tako ovržemo. Kar 90 % staršev srednješolcev in 72 % staršev osnovnošolcev ni zaskrbljenih in ne odreagira.

Glede na to, da so srednješolci veliko bolj obremenjeni kot osnovnošolci, smo predvidevale, da v večji meri posegajo po energijskih pijačah. Rezultati pričajo, da bistvenih razlik ni, saj se kar 52 % osnovnošolcev odloča za energijske pijače, medtem ko je srednješolcev 49 %. Hipotezo torej ovržemo.

Danes je zelo priljubljeno kombiniranje energijskih pijač z alkoholom. Menile smo, da se mladi odločajo za tovrstno kombiniranje. Iz analize smo ugotovile, da se povprečno 80 % mladih anketirancev odloča za kombiniranje predvsem vodke in Red Bulla. Hipoteza je potrjena.

Ob analizi rezultatov so se nam porajale številna vprašanja in ideje, kako rešiti probleme. Morda se bomo z njimi ukvarjale naslednje leto.

8 ZAHVALA

Misel vodi vse stvari,
misel vodi jih in oblikuje.
Če človek dobrih misli govori,
deluje, sreča vedno mu sledi,
ga kot senca nikoli ne zapusti.

(Rudi Kerševan)

Raziskovalno delo zahteva veliko časa, truda, razumevanja in potrpežljivosti. Ob koncu raziskovalne naloge, bi se rade zahvalile vsem, ki so nam pomagali in si vzeli čas, da smo prišle do končnega izdelka.

Zahvaljujemo se vsem dijakom in osnovnošolcem, ki so bili pripravljeni sodelovati pri izpolnjevanju anketnih vprašalnikov. Prav tako bi se rade zahvalile Jasni Markovič, ing., in naši mentorici Tatjani Jagarinec, prof., za vso pomoč in usmerjanje pri našem delu.

Posebna zahvala gre tudi profesorici Duški Safran za lektoriranje raziskovalne naloge. Še enkrat iskreno hvala.

9 VIRI IN LITERATURA

1. http://sl.wikipedia.org/wiki/Gazirana_pija%C4%8Da (13.1.2010, sredo)
2. Kapš P., Voda za zdravje, založba Erro, Novo mesto, 1999
3. Suwa Stanojević M., Brezalkoholne in alkoholne pijače, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2006
4. <http://vizita.si/clanek/novice/dietne-gazirane-pijace-skodljive.html> (6.2.2010, sobota)
5. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/594/detail.html> (6.2.2010, sobota)
6. <http://24ur.com/servisi/vizita/nevarne-energijske-pijace.html> (13.1.2010, sredo)
7. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Kofein> (13.1.2010, sredo)
8. Miklašič N., Reisman K., ADITIVI V PREHRANI (seminarska naloga), Fakulteta za farmacijo-farmacevtska biologija z genetiko, LJ, nov. 2008
9. Enotni pristop EU k prepovedi energijskih pijač v prosti prodaji, časopis Delo, objavljeno 3.1.2009
10. <http://www.zazdravje.net/vprasanja.asp?art=106> (7.12.2009, ponedeljek)
11. <http://www.bhptrend.net/primerjava-energijskih-pijac.html> (7.12.2009, ponedeljek)
12. <http://www.bodieko.si/tag/energijska-pijaca> (7.12.2009, ponedeljek)
13. Kralj A., Zlata A., Simič B., Medarič Z., Zurc J., Lenarčič B., Mladi in alkohol v Sloveniji (zaključno poročilo raziskovalnega projekta), Univerza na primorskem, september 2008

SLIKE:

14. <http://image.24ur.com/media/images/520xX/Mar2009/60261711.jpg>
15. http://www.jutarnji.hr/multimedia/archive/00204/alkoholizam-mladi_204007S1.jpg
16. http://www.gimvic.org/projekti/projektno_delo/2009/2c/avstrijska_kulinarika/slike/alkohol_.jpg
17. http://www.idealaunch.com/blog/wp-content/uploads/2009/10/redbull_google.jpg
18. <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f0/Aspartame.svg/250px-Aspartame.svg.png>
19. <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6c/Saccharin-2D-skeletal.png/180px-Saccharin-2D-skeletal.png>
20. http://static.squidoo.com/resize/squidoo_images/-/1/lens5584032_1246141473bHIP_2.jpg
21. <http://www.it-takes-work.com/wp-content/uploads/2009/05/vodka-redbull.jpg>

10 PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Smo Neža Štiglic, Kaja Polajžar in Iva Jeknič, dijakinje 3. letnika I. gimnazije v Celju. V letošnjem šolskem letu izdelujemo raziskovalno nalogo o priljubljenosti različnih pijač med mladimi. S svojimi odgovori nam boš pomagal/-a pri odkrivanju novih spoznanj, zato te prosimo, da si vzameš 5 minut časa in odgovoriš na zastavljena vprašanja. Naj bodo tvoji odgovori iskreni.

Anketa je anonimna.

SPOL: moški / ženski

STAROST: _____

1. Katera pijača te največkrat odžeja?

- a) voda
- b) gazirane pijače
- c) sokovi
- d) drugo: _____

2. Kolikokrat dnevno piješ vodo?

- a) zelo redko
- b) 2x, 3x
- c) 4x ali večkrat

3. Ali piješ naravne sokove?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

4. Če jih piješ, ali se odločaš za doma narejene, ali kupljene?

- a) doma narejene
- b) kupljene (npr. Fructal, Dana ...)

5. Približno koliko litrov gaziranih pijač spiješ na teden?

- a) 1 l ali manj
- b) 1-2 l
- c) več kot 2 l
- d) ne pijem gaziranih pijač oz. zelo redko

6. Katere gazirane pijače piješ?

- a) Coca-colo
- b) Coca-colo light
- c) ostale (napiši najbolj pogosto uporabljene): _____
- d) ostale light (napiši najbolj pogosto uporabljene): _____

7. Si seznanjen/a z učinki umetnih sladil, ki jih vsebujejo light izdelki?

- a) da
- b) ne

8. Če si odgovoril/-a z da, navedi vsaj en negativni učinek umetnih sladil na telo.

9. Kolikokrat tedensko posegaš po alkoholnih pijačah?

- a) nikoli
- b) 1-2x
- c) več kot 2x

Če si odgovoril z nikoli, nadaljuj z vprašanjem št. 17.

10. Kaj je glavni razlog, da se odločiš za alkoholne pijače?

- a) ker se le tako lahko vključim v družbo
- b) ker se potem bolje počutim, oz. pozabim na probleme
- c) iz navade
- d) drugo: _____

11. Kdaj prenehaš s pitjem alkohola?

- a) po enem/dveh kozarcih alkoholne pijače
- b) ko čutim vrtoglavico
- c) ko sem popil/-a preveč ali ko občutim slabost

12. Ali starši vedo, da piješ alkoholne pijače?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

13. Kakšni so njihovi ukrepi, če vedo za tvoje popivanje?

- a) prepoved izhodov in druženja
- b) prepoved televizije in računalnika
- c) starši niso zelo zaskrbljeni in ne odreagirajo
- d) drugo: _____

14. Kje lahko dobiš alkoholne pijače?

- a) v trgovini
- b) v lokalu baru/diskoteki
- c) kupi jih polnoletna oseba
- d) doma
- e) pri prijateljih

15. Kolikokrat tedensko posegaš po energijskih napitkih?

- a) vsak dan
- b) 2-3x
- c) morda 1x
- d) nikoli

Če si odgovoril/-a z nikoli, nadaljuj z vprašanjem št. 26.

16. Koliko pločevink tedensko običajno popiješ?

- a) eno
- b) dve
- c) tri
- d) več

17. Katere energijske napitke kupuješ?

- a) Red Bull
- b) Shark
- c) Tuš/Mercator/Spar izdelki
- d) S-Budget
- e) Bulldog
- f) Burn
- g) Hell
- h) Hyper Dragon
- i) drugo: _____

18. Zakaj uživaš energijske pijače?

- a) iz navade
- b) ko se moram veliko učit
- c) kadar premalo spim
- d) zaradi prijateljev
- e) drugo: _____

19. Ali so tvoji starši seznanjeni s pitjem energijskih izdelkov?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem
- d)

Če si odgovoril/-a z ne, nadaljuj z vprašanjem št. 27.

20. Ali tvojemu pitju energijskih izdelkov nasprotujejo (če so seznanjeni seveda)?

- a) da
- b) ne
- c) vseeno jim je

21. Ali ti starši kupujejo energijske pijače, če ne nasprotujejo?

- a) da
- b) ne

22. Ali kombiniraš alkohol z energijskimi pijačami (npr. Red Bull - Vodka)?

- a) ne
- b) da
- c) občasno

23. Zakaj se odločiš za tovrstno kombiniranje?

- a) ker je popularno
- b) ker je ceneje v primerjavi z ostalimi alkoholnimi pijačami
- c) ker mi je okus všeč

24. Meniš, da si dobro seznanjen/-a s stranskimi učinki alkohola in energijskih pijač?

- a) da
- b) ne

25. Če si seznanjen/-a, napiši nekaj negativnih učinkov alkohola in energijskih pijač.
