

# Prevenција: "Štetni učinci konzumacije energetskih napitaka kod djece i mladih"

Provoditelj: Željeznička tehnička škola Moravice

Godina provedbe: 2022

## Kratki opis programa

Među učenici kom populacijom u posljednje je vrijeme primijećen trend u rastu konzumacije energetskih napitaka. Njihov okus, cjenovna prihvatljivost, dostupnost i jaka marketinška izloženost dovode mlade u tzv. „zavaranjani krug“ konzumacije bez osviještenosti o štetnim učincima koji se kriju u pozadini.

## Sažetak programa

Pedagog Željezničke tehničke škole Moravice Mateo Havai prepoznao je navedeni problem te je na razini škole sa uzorkom od 160 ispitanika proveo istraživanje o navikama konzumacije navedenih napitaka. Dobiveni rezultati ukazuju na to kako se učenici s energetskim napitcima po prvi puta susreću još u 5. ili 6. razredu osnovne škole, a 92% ispitanih učenika bar je jednom probalo ista. Kao razlog konzumacije učenici najčešće navode: „fin okus“, „dobivanje potrebne energije“ i „razbuzavanje“ što sugerira dvije stvari, prvo takva pića imaju enormnu koncentraciju šećera (gotovo 30 grama šećera na 250 ml) te drugo mladi ostaju budni dugo u noći i imaju neredovit ritam spavanja i odmora zbog čega ujutro posežu za energetskim pićem u nadi da će im isto kompenzirati nedostatak sna i pružiti energiju za obavljanje školskih obaveza što je ista zabluda. Također, rezultati istraživanja pokazuju svojevrsni paradoks, učenici u jednu ruku tvrde da su svjesni štetnosti takvih pića po njihovo zdravlje te da su upoznati sa sastojcima koji se nalaze na deklaraciji proizvoda, međutim unatoč navedenom mnogobrojni koševi za otpad puni su praznih limenki.

Upravo na temelju dobivenih rezultata osmišljena je radionica koja je realizirana u svih 11 razreda, a učenike nastoji educirati o sastavu i štetnosti takvih pića. Velike količine šećera, kofeina, aditiva (bojila, arome, regulatori kiselosti) i drugih psihostimulansa za koje vjerujemo da nikada niste čuli kao što su taurin, ginseng, guarana ili glukuronolakton, mogu dovesti do ozbiljnih psihofizičkih posljedica i rizika. Neke od posljedica po zdravlje konzumenata mogu biti: srčani udar, moždani udar, srčane aritmije, povećanje razine krvnog tlaka, tjeskoba, poremećaj spavanja, refluks kiseline, mučnina, povraćanje, dehidracija, pretilost i sl. U RH među učenici kom populacijom već je zabilježeno nekoliko slučajeva smrti ili teških moždanih udara te je intenzivna edukacija i prevencija jedini način u borbi protiv napitaka koji su preplavili tržište te su svakodnevno dostupni našoj djeci.

## 1. Županije provedbe

Primorsko-goranska

## 2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 01.12.2022

Datum završetka: 31.03.2023

## 3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

ne

## 4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

## 5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa: Moravice, Vrbovsko, Severin na Kupi

Godina u kojoj se program provodio: 2022.

Broj obuhvaćenih korisnika: 200

## **6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora**

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

## **7. Razina preventivnih intervencija**

Univerzalna

## **8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren**

Škola

## **9. Rizici i zaštitni imbenici na koje program cilja**

Rizici i imbenici: Prekomjerna konzumacija energetskih napitaka, zdravstvene poteškoće uslijed konzumacije energetskih napitaka, štetnost sastojaka koji se nalaze unutar energetskih napitaka.

Zaštitni imbenici: Edukacija djece i mladih, edukacija roditelja, podizanje razine svijesti o prekomjernoj konzumaciji

## **10. Procjena potreba**

Način provedbe: Provedeno istraživanje i analiza dostupnih podataka nakon čega se pristupilo izradi preventivne radionice

Očekivani rezultati: Informiranje i edukacija djece i mladih osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta.

## **11. Trajanje programa**

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 1

## **12. Ciljevi programa**

Opis: Edukacija djece i mladih o štetnosti prekomjerne konzumacije energetskih napitaka.

Informiranje djece i mladih o štetnosti sastojaka koji se nalaze unutar energetskih napitaka.

Ukazivanje na eventualne zdravstvene poteškoće do kojih dolazi uslijed uсталe i prekomjerne konzumacije.

Specifični: Smanjenje količine konzumiranih energetskih napitaka na razini odgojno-obrazovne ustanove.

## **13. Ciljana skupina**

Osnovna škola, Srednja škola, Obitelj / roditelji

## **14. Korisnici programa**

Opis korisnika: Učenicima osnovnih i srednjih škola u rasponu od 10-18 godina

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 160

## **15. Metode korištene u programu**

Predavanje, Radionica

## **16. Program je evaluiran**

ne

## **17. Vrsta provedene evaluacije**

Ne

## 18. Metoda evaluacije

## 19. Evaluatori

## 20. Najvažniji rezultati evaluacije

## 21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokanoj razini

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: Program je promoviran na razini lokalne zajednice korištenjem platformi društvenih mreža kao i Web stranice škole.

## 22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)

0

## 23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):