



ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

20,5%

подростков 11-15 лет
потребляют
энергетики регулярно
HBSC, 2022

21+

**В КАЗАХСТАНЕ ПРОДАЖА ЭНЕРГЕТИКОВ ЗАПРЕЩЕНА
ЛИЦАМ МЛАДШЕ 21 ГОДА**

Основание: Кодекс Республики Казахстан «О здоровье
народа и системе здравоохранения» статья 108-1.
Запрет вступил в силу в январе 2025 года.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ



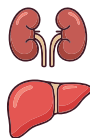
МОЗГ

тревожность, нарушение сна,
раздражительность,
устомленность днем



ЗУБЫ

кариес, разрушение
эмали, высокая
кислотность и сахар



ПОЧКИ И ПЕЧЕНЬ

риск образования камней,
перегрузка от химических
добавок



ЖЕЛУДОК

раздражение слизистой, изжога,
повышенная кислотность и боль
в животе



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

учащенное сердцебиение,
повышенное давление, риск
аритмии и инфаркта



ЧТО ВНУТРИ БАНКИ?



МНОГО САХАРА

1 банка (0,5 л) может содержать
10–13 чайных ложек сахара
(до 60 г).



КОФЕИН

Содержание кофеина в 1 банке
обычно 80–160 мг – это как 1–2
чашки крепкого кофе.



ГУАРАНА

Дополнительный источник
кофеина растительного
происхождения.



ДРУГИЕ ДОБАВКИ

Таурин, красители,
ароматизаторы и консерванты
могут усилить нагрузку
на организм и вызвать аллергию.

Особенно опасно сочетание
энергетических напитков с алкоголем,
а также употребление перед
физическими нагрузками и сном.



ПРАВИЛА РЕАЛИЗАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Продавец имеет право
потребовать документ,
удостоверяющий личность
при возникновении
сомнений в возрасте



Запрещается продажа через
торговые автоматы



Размещение энергетиков
на отдельных полках, отдельно
от других безалкогольных
напитков



Запрет маскировки
энергетических
напитков под другие
прохладительные напитки



За нарушение требований
предусмотрена
административная
ответственность

ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ ЭНЕРГЕТИКАМ



ВОДА



ФРУКТЫ
И ЯГОДЫ



ПОЛНОЦЕННЫЙ
СОН



РЕГУЛЯРНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



ПЛАНИРОВАНИЕ
И УПРАВЛЕНИЕ
ВРЕМЕНЕМ