

ULOTKA DLA RODZICÓW

Szanowni Państwo

Nauka w Szkole to czas wytężonej pracy.

Jak uczniowie radzą sobie z brakiem sił, koncentracji, chęci efektywniejszej nauki? Różnie. Dla wielu sposobem na regenerację jest napój energetyzujący. Stosują go na lepsze wstawanie z łóżka, na więcej siły do nauki i pracy w Szkole, na efektywniejsze skupienie. Badania wykazują, że po napoje energetyczne sięga, co drugi uczeń Szkoły podstawowej. Niestety takie napoje są szkodliwe dla np. osób uczulonych na kofeinę oraz młodzieży poniżej 16 roku życia.

Czy rzeczywiście napoje energetyzujące są źródłem energii, której tak naprawdę mogą dostarczyć jedynie pokarmowe składniki energetyczne, jak węglowodany, tłuszcze i białka? Napoje energetyczne zawierają kofeinę. Przedawkowanie tego składnika może powodować nadpobudliwość, otyłość, kłopoty z koncentracją i bezsenność. Codzienne picie napojów o działaniu silnie pobudzającym przyspiesza akcję serca, co może prowadzić do arytmii. Podnosi ciśnienie krwi. Ustawicznie podrażnia także żołądek i śluzówkę przewodu pokarmowego. Powoduje wzrastanie lepkości krwi, co zwiększa ryzyko tworzenia się skrzepów.

Co kusi dzieci do sięgania po napoje zawierające kofeinę?

Chcą poczuć się dorośle. Nie muszą sięgać po alkohol (całe szczęście, bo konsekwencje tego byłyby tragiczne) a gazowany napój bezalkoholowy, zapakowany w ładne opakowanie lub poręczną puszkę jest dobrym rozwiązaniem.

Wydaje się, że młodzi ludzie nie przejmują się do końca swoim zdrowiem. Wpisując w internetowej wyszukiwarce hasło: "napój energetyczny" dowiadują się, jak należy sporządzić miksturę, używając kilku red bulli i paru innych składników, żeby czuć się "naspidowanym" i "cool".

Picie napojów energetyzujących, z wyjątkiem niewielu przypadków, gdy są rzeczywiście potrzebne i skuteczne, to nowa moda. Nowy sposób na pewność siebie ale czy również na aktywność umysłową i większą wydajność?

Wszyscy, którzy sięgali, sięgają lub zamierzają sięgnąć po zastrzyk energii w puszcze muszą pamiętać, że jest wiele różnych produktów, każdy pełni inne funkcje. Należy wiedzieć jakie i znać potrzeby swojego organizmu i preferencje poszczególnych produktów. Jako naturalny doping polecamy spacer lub jazdę rowerem oraz koktajle owocowo-warzywne

Przyjrzyjcie się Państwo Waszym dzieciom. W jaki sposób radzą sobie ze zmęczeniem, jak pobudzają się do pracy...

Pielęgniarka szkolna: Katarzyna Blicharska