



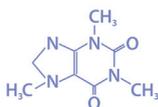
# Осторожно, **ЭНЕРГЕТИКИ!**



## Что нужно знать об энергетических напитках

Основные ингредиенты – **КОФЕИН** и **САХАР**.

Для придания привлекательных вкусовых качеств производители добавляют **ароматизаторы, углекислый газ**, который не только является консервантом, но и способствует быстрому всасыванию компонентов в желудке.



=



+



В одной банке энергетика **содержится кофеина, как в одной чашке кофе, плюс четыре чайных ложки сахара**. Сахар разрушает зубную эмаль, вызывает ожирение и сахарный диабет. Кофеин способен вызвать кратковременный «прилив бодрости», не более чем на 30 минут, который сменится длительным периодом усталости, апатии (**до 3-4 часов**).

## Кофеин вызывает:

- ☀ **Головные боли, мигрени**
- ☀ **Повышение уровня сахара в крови**
- ☀ **Учащенное сердцебиение (тахикардию, вплоть до аритмии)**
- ☀ **Бессонницу, раздражительность, повышенную тревожность**
- ☀ **Повышение артериального давления**
- ☀ **Рвоту, диарею.**



Еще латиноамериканские индейцы были знакомы с тонизирующими свойствами какао, кофе и листьев колы.





В восточной медицине широко применяют золотой корень, женьшень, лимонник при изготовлении лекарственных средств, повышающих тонус и жизненную силу.



### **СОСТАВ СОВРЕМЕННЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НЕ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ, ОКАЗЫВАЯ НАИБОЛЕЕ ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НЕОКРЕПШИЙ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ.**

К сожалению, не всегда родители знают, что их дети употребляют энергетические напитки. Если у вашего ребенка повышается артериальное давление, возникают приступы сердцебиения, беспокоят головные боли, бессонница, он склонен к истерическим припадкам, слезливости, неадекватно реагирует на замечания, стоит поинтересоваться, не употребляет ли он энергетики.



### **СТАРАЙТЕСЬ СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ ВАШИ ДЕТИ БОЛЬШЕ ДВИГАЛИСЬ,**

играли на свежем воздухе, занимались спортом, имели увлечения, занимались творчеством, умели получать радость от полезного времяпровождения. Проводите со своими детьми больше времени, играйте и занимайтесь спортом вместе с ними. Эмоционально благополучные дети меньше подвержены перееданию и другим вредным привычкам.



### **И САМОЕ ГЛАВНОЕ. ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ САМИ ВЗРОСЛЫЕ.**

Чем чаще вы будете демонстрировать детям пример здорового образа жизни, объяснять, а не поучать, работать над своими вредными привычками, а еще лучше — не иметь их совсем, тем сильнее будет воспитательный эффект и больше шансов на то, что в супермаркете ваш ребенок купит не энергетик, а минеральную воду или сок.

#### **Справка:**

В Республике Бурятия действует Закон от 27.11.2015 N 1541-V «Об ограничениях в сфере розничной продажи безалкогольных тонизирующих напитков на территории Республики Бурятия», статья первая которого гласит, что на территории Республики Бурятия не допускается розничная продажа безалкогольных тонизирующих напитков несовершеннолетним.

Также Законом Республики Бурятия об административных правонарушениях статьей 59.1 предусмотрена ответственность должностных лиц, физических лиц, а также организаций за продажу энергетических, тонизирующих напитков несовершеннолетним. В частности, юридическим лицам — **от 10 до 30 тысяч** рублей штрафа, должностным лицам **от 3-х до 5-ти** и для граждан **от тысячи до двух тысяч рублей.**