

ENERGIJSKE PIJAČE V ROKAH OTROK IN MLADOSTNIKOV

Priročnik s ključnimi informacijami o energijskih
pijačah in usmeritvami za pogovor z mladimi, namenjen
strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju



ENERGIJSKE PIJAČE V ROKAH OTROK IN MLADOSTNIKOV

Priročnik s ključnimi informacijami o energijskih pijačah in usmeritvami za pogovor z mladimi, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju

Avtorji: Matej Gregorič, Urška Blaznik, Vida Fajdiga Turk, Branka Đukić, Stojan Kostanjevec, Martina Erjavšek, Tomaž Vec, Milan Hosta, Veronika Pralica, Brigita Tisovec Zupančič

Uredniki: Vida Fajdiga Turk, Matej Gregorič

Pregled: Katja Povhe Jemec, Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Oblikovanje: Tadeja Horvat, Erna Pečan

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Elektronski vir: NIJZ

Spletni naslov: www.nijz.si

Zaščita dokumenta: © 2023 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršni koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo skladno z avtorskoppravno in s kazensko zakonodajo.

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 167264515
ISBN 978-961-7211-11-5 (PDF)

Priročnik je izdelan s finančno podporo Ministrstva za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Pri pripravi publikacije so sodelovali predstavniki sledečih inštitucij (po abecednem vrstnem redu): Ministrstva za zdravje; Nacionalnega inštituta za javno zdravje; UP Fakultete za vede o zdravju; UL Pedagoške fakultete.

KAZALO

| | |
|---|----|
| Legenda simbolov | 1 |
| Seznam kratic | 2 |
| Spremna beseda | 3 |
| Kaj sploh so »energijske pijače«? | 5 |
| Ali obstaja tvegano pitje »energijskih pijač«? | 5 |
| Kako razširjena je njihova uporaba? | 6 |
| Kaj je ključna lastnost energijskih pijač? | 7 |
| Kako nam lahko energijske pijače škodujejo? | 8 |
| Ali z energijskimi pijačami res lahko vzdržujemo budnost? | 8 |
| Ali smo z energijskimi pijačami lahko dobri športniki? | 9 |
| Kaj mlade pritegne pri energijskih pijačah? | 10 |
| Ali energijske pijače vsebujejo le sladkor in kofein? | 11 |
| Zakaj so energijske pijače kljub vsemu tako priljubljene ravno med mladimi? | 12 |
| Mladostniki kot ciljna skupina oglaševalcev energijskih pijač | 13 |
| Kaj otroke in mladostnike spodbuja in kaj zavira glede pitja energijskih pijač? | 14 |
| Kako na temo energijskih pijač komunicirati z mladimi? | 16 |
| Katera so ključna sporočila o energijskih pijačah pri komuniciranju z mladimi? | 17 |
| Motivacijski intervju kot pristop k pogovoru z mladimi | 18 |
| Ključni elementi motivacijskega intervjuja | 19 |
| Metode motivacijskega intervjuja | 20 |
| Uporabnost MI v šoli | 23 |
| Pedagoške dejavnosti o energijskih pijačah | 23 |
| Prva dejavnost: Pitje energijskih pijač – tveganje za zdravje otrok in mladostnikov | 24 |
| Druga dejavnost: Raziskovanje energijskih pijač | 26 |
| Tretja dejavnost: Mladostniki o energijskih pijačah | 29 |
| Viri: | 32 |

Legenda simbolov



dejavnosti, primerne za drugo vzgojno-izobraževalno obdobje



dejavnosti, primerne za tretje vzgojno-izobraževalno obdobje



dejavnosti, primerne za srednjo šolo

*V besedilu uporabljeni izrazi, ki se nanašajo na osebe in so zapisani v moški slovnični obliki, so na splošno uporabljeni kot nevtralni za ženski in moški spol.

Seznam kratic

| | |
|------|---|
| HBSC | <i>Health Behaviour in School-aged Children (Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju)</i> |
| NIJZ | <i>Nacionalni inštitut za javno zdravje</i> |
| UL | <i>Univerza v Ljubljani</i> |
| UP | <i>Univerza na Primorskem</i> |
| WHO | <i>Svetovna zdravstvena organizacija (angl. World Health Organization)</i> |
| ZPS | <i>Zveza potrošnikov Slovenije</i> |

Spremna beseda

Pričujoča publikacija nam skuša na znanstveno utemeljenih dejstvih ter na praktičen način približati problematiko pitja energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih. Namenjena je strokovnim delavcem osnovnih in srednjih šol ter zavodom za vzgojo in izobraževanje otrok ter mladostnikov s posebnimi potrebami, da bodo lahko povečali svoje znanje o škodljivosti energijskih pijač ter lažje in bolj učinkovito vključevali ta spoznanja v svoje vsakodnevne aktivnosti z učenci. Analize namreč kažejo, da otroci in mladostniki vse pogosteje izbirajo te pijače, saj jih zaradi tržnih sporočil neustrezno povezujejo s šolskimi in športnimi dosežki. Pomagajmo jim zmanjšati vnos energijskih pijač in tako prispevati k njihovem bolj zdravemu telesnemu, duševnemu in socialnemu razvoju.

Čeprav se vedenje o škodljivosti energijskih pijač za zdravje otrok nenehno dopolnjuje, pa njihovo umeščanje kot ene od kategorij osvežilnih brezalkoholnih pijač pri odraslih povzroča precej toleranten odnos do njihove uporabe. Ker so otroci in mladostniki občutljiva ciljna skupina, ki rada preizkuša nove stvari, hkrati pa so pomembna tarča sodobnih trženjskih pristopov za pospeševanje priljubljenosti in prodaje energijskih pijač, lahko postane komuniciranje z njimi velik izziv. Ko gre za izdelke, kot so energijske pijače, obstajajo številni ključni vidiki, ki jih je treba pri tem upoštevati (npr. razumevanje mladih glede njihovih potreb in želja, ozaveščanje o tveganjih, komunikacija s starši, vpliv vplivnežev itd.). Pomembno je, da se z otroki in mladostniki komunicira na način, ki je njim dostopen in razumljiv. Namesto prepovedi lahko poskusite vzpostaviti odprt pogovor in spodbujati kritično mišljenje, tako da lahko sami sprejemajo boljše odločitve o svojem zdravju. Šole in zavode spodbujamo, da aktivnosti za zmanjševanje pitja energijskih pijač izvajajo skupaj s svojimi učenci in dijaki. Le če bodo kot ciljna populacija vključeni v vse faze soodločanja, kako se bo določena šola ali zavod opredelil do pitja energijskih pijač, bodo rešitve za zmanjševanje pitja sprejemljive tudi za njih, se bodo lahko z njimi poistovetili, razvili bolj zdrave vrednote in sodelovali pri vzpostavljanju stališč do energijskih pijač ter sprejete rešitve tudi upoštevali in izvajali.

Pričujoči priporočnik zato ne moralizira o škodljivosti teh pijač, temveč želi vsem vpletenim odraslim (učiteljem, športnim trenerjem, staršem itd.) pojasniti, kje so pasti pitja energijskih pijač med mladimi in jih opozoriti, da lahko mladi promovirane učinke dosežejo le z bolj zdravim življenjskim slogom oz. z bolj zdravimi izbiri. Priročnik med drugim želi odgovoriti tudi na vprašanja o tem, zakaj mladi tako radi posegajo po teh pijačah in kakšno sporočilo dajemo odrasli mladim, če jih podpiramo v iskanju bližnjic v življenju. Prav tako podaja strategije in tehnike komuniciranja z

mladimi o tej temi ter ponuja izhodišča in konkretne primere za pogovor, ki lahko mladim pomaga pri bolj zdravem razvoju. V prvi izdaji priročnika so vključene tudi modelne šolske ure, namenjene testiranju in pilotiranju v šolah, tako da bodo na podlagi evalvacijskih rezultatov v drugi izdaji modelne ure še boljše. Šole vabimo, da preizkusijo pripravljene predloge dejavnosti in nam poročajo o svojih izkušnjah, skupaj zmoremo več.

Verjamemo, da bo priročnik s številnimi informacijami ter s praktičnimi napotki za komuniciranje v veliko podporo predvsem takrat, ko se odločimo o tej temi spregovoriti z mladimi, pa naj bo to v šoli, na treningu ali pa doma. Želimo si, da bi ga uporabilo čim več šol, ki bodo poročale o uspešnem zmanjševanju uživanja energijskih pijač med učenci in dijaki. Prav tako si želimo, da bi priročnik prebralo tudi čim več staršev ali skrbnikov otrok, saj šola ne zmore uspešno spreminjati vedenja, če sprememb doma čvrsto ne podpirajo tudi starši ali skrbniki, ki razumejo vsebino in obseg problema.

Prim. doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, dr. med., spec.

Kaj sploh so »energijske pijače«?

Energijske pijače proizvajalci tržijo kot brezalkoholne osvežilne pijače, ki vsebujejo različna poživila, namenjena povečanju motivacije, koncentracije, budnosti in zmogljivosti. Te pijače so običajno sladkane in ponujajo hitro poživitev. Sestava energijskih pijač ni standardizirana in se lahko med blagovnimi znamkami močno razlikuje.

Energijske pijače so namensko zasnovane pijače, ki jih proizvajalci tržijo v kategoriji brezalkoholnih osvežilnih pijač, čeprav se od večine njih precej razlikujejo. Prepoznamo jih preko izvorne ideje o pijači za doseganje večje storilnosti zaposlenih in doseganju boljših športnih rezultatov. V zadnjem času pa jim proizvajalci dajejo mnogo obrazov. Po sestavi in načinu oglaševanja se prilagajajo ciljnim uporabnikom, zato se predstavljajo kot pijače za motivacijo, za adrenalinske športne podvige, za koncentracijo pri študiju in pijače za podaljšano zabavo. Ker zakonodaja ne opredeljuje kategorije »energijska pijača«, se po sestavi lahko precej razlikujejo. Običajno vsebujejo visoko vsebnost poživil (vključno s kofeinom), sladkorjev, aminokislin ter vitaminov (predvsem iz skupine B). Skoraj vsak proizvajalec energijskih pijač ponuja tudi možnost izbire

izdelka brez sladkorja, torej z dodanimi umetnimi sladili. Ker vsebujejo več kot 150 mg kofeina/L (običajno več kot 300 mg/L), imajo na embalaži obvezno navedbo: »Visoka vsebnost kofeina. Ni priporočljivo za otroke ali nosečnice ali doječe matere.«



Ali obstaja tvegano pitje »energijskih pijač«?

Da, pitje energijskih pijač lahko predstavlja tveganje za zdravje, zlasti če se pijejo v prevelikih količinah ali če se kombinirajo npr. z alkoholom. Predvsem je njihova pretirana uporaba lahko tvegana za ljudi s srčnimi obolenji. Varne meje pitja energijskih pijač obstajajo le za odrasle, za otroke in mladostnike pa ne, zato zanje niso primerna izbira oz. se njihovo pitje povsem odsvetuje.

Izpostaviti je potrebno, da energijske pijače niso živilo, ki bi bilo vitalno za naše delovanje, prej nasprotno. Prav tako je njihova pretirana uporaba lahko tvegana za ljudi s srčnimi obolenji. Nekateri proizvajalci zato tudi dodajo varnostno opozorilo, koliko pijače je še varno zaužiti in kako

pogosto, ter odsvetujejo njeno rabo v času športne aktivnosti ali v kombinaciji z alkoholom.

Varne meje obstajajo le za odrasle, vezano na količino zaužitega kofeina. Varne meje za otroke ne obstajajo. Zato velja, da je pri otrocih in mladostnikih zaradi njihove večje ranljivosti javnozdravstveno priporočilo naj energijskih pijač ne pijejo. V tem oziru nikoli ne govorimo o tveganem ali škodljivem pitju energijskih pijač, saj zanje niso primerna izbira, tudi če jih pijejo v zelo majhnih količinah ali zelo redko.

Kako razširjena je njihova uporaba?

Energijske pijače pije različno pogosto več kot tretjina mladostnikov, vendar pa se zadnja leta zvišuje odstotek tistih, ki pijejo energijske pijače. Vse pogosteje se z njimi srečujejo vedno mlajše skupine otrok in mladostnikov.

Raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC, 2023) je pokazala, da energijske pijače pije več kot tretjina slovenskih mladostnikov (40,9 %), od tega vsak peti 11-letnik in že vsak drugi 15-letnik. Podatki tudi kažejo, da je odstotek tistih, ki pijejo energijske pijače, značilno višji med fanti (46,7 %) kot dekleti (35,2 %) in med starejšimi kot med mlajšimi

mladostniki (11-letniki: 19,5 %, 13-letniki: 37,1 %, 15-letniki: 52,7 %, 17-letniki: 52,3 %).



Najvišji odstotek pitja energijskih pijač ugotavljamo pri 17-letnih fantih, med katerimi jih energijske pijače pije že več kot polovica (60,3 %). Podatki tudi kažejo, da je glede na program izobraževanja odstotek mladostnikov, ki pijejo energijske pijače, značilno višji med fanti (70,5 %) in dekleti (63,8 %) srednjih poklicnih šol, sledijo jim fantje (63,1 %) in dekleta (51,1 %) srednjih tehničnih in strokovnih šol, tem pa sledijo fantje (41,7 %) in dekleta (32,9 %) iz gimnazij. Najmanj jih pijejo fantje (32,5 %) in dekleta (24,9 %) iz osnovnih šol.

| Spol | Šolski program | Odstotek |
|------|------------------------------------|----------|
| ♀ | srednja poklicna šola | 63,8 % |
| | srednja tehnična in strokovna šola | 51,1 % |
| ♂ | gimnazija | 32,9 % |
| | osnovna šola | 24,9 % |
| ♀ | srednja poklicna šola | 70,5 % |
| | srednja tehnična in strokovna šola | 63,1 % |
| ♂ | gimnazija | 41,7 % |
| | osnovna šola | 32,5 % |

O višjem pitju energijskih pijač poročajo tudi mladostniki, ki so

podpovprečno ocenili denarno blagostanje svoje družine, tisti iz enostarševskih in rekonstruiranih družin ter tisti, ki imajo vsaj enega starša brezposelnega.

Vsak dan pa pije energijske pijače 4,1 % mladostnikov, več fantov kot deklet in več starejših kot mlajših. Med 17-letniki energijske pijače pije vsak dan že 6,6 % fantov in 4,7 % deklet.

Kaj nam kaže trend:

- v obdobju 2014–2022 se je pomembno znižal odstotek 13-letnih fantov, ki pijejo energijske pijače, pri 11- in 13-letnih dekletih pa ugotavljamo pomembno zvišanje odstotka.

Med letoma 2018 in 2022 se je pomembno zvišal odstotek mladostnikov v starosti 17 let, ki pijejo energijske pijače (HBSC, 2023).

Raziskava Zveze potrošnikov Slovenije (2021) med ljubljanskimi osnovnošolci je pokazala, da energijske pijače mladim ponudijo celo starši sami, misleč, da gre za eno izmed brezalkoholnih pijač. Nekatere druge raziskave (Prodanova, 2019; Rupnik, 2019) pa so pokazale, da mladostniki ne vedo natančno, kakšna je sestava energijskih pijač, pijejo pa jo zaradi všečnega okusa. Energijske pijače mladostniki pijejo pretežno doma in v prostem času in to v veliki večini popoldan in zvečer.

Kaj je ključna lastnost energijskih pijač?

Ključna lastnost energijskih pijač je prisotnost kofeina, ki kot njihova najbolj prepoznavna sestavina stimulira centralni živčni sistem, kar se odraža v večji telesni in umski aktivnosti.

Bistvo energijskih pijač je kombinacija visoke vsebnosti kofeina, sladkorja in drugih snovi, ki spodbujajo delovanje centralnega živčnega sistema in vplivajo na fiziološke funkcije. Kofein po zaužitju preide v večino tkiv in tudi v možgane. Lahko rečemo, da je kofein psihoaktivna snov in blagi diuretik. Kot psihoaktivna snov stimulira centralni živčni sistem, kar se odraža v večji telesni in umski aktivnosti. To posledično zveča budnost in porabo energije ter zmanjša občutek lakote.





Kako nam lahko energijske pijače škodujejo?

Energijske pijače, ki vsebujejo visoko vsebnost kofeina, lahko učinkujejo na zdravje na več načinov, še posebej, če se pijejo v velikih količinah.

Visoki odmerki kofeina učinkujejo na mišice. Problematičen je predvsem učinek na srčno mišico, ki se kaže s povišanim srčnim utripom, prisotne so lahko tudi srčne aritmije. Po zaužitju energijskih pijač nekateri občutijo tudi slabost, bolečine v trebuhu in prebavne težave. Prav tako se lahko napnejo mišice ali se pojavijo mišični krči. Učinki so odvisni od tolerance, zaužite količine in telesne mase posameznika. Prav zaradi nizke telesne mase so otroci in mladostniki še posebej občutljiva skupina in se pri njih učinki lahko bolj dramatično izrazijo. Razpolovni čas kofeina (to je čas, v katerem se vsebnost kofeina v telesu zmanjša za polovico) pri njih je daljši, zato so možni škodljivi učinki tudi na jetrih. Če otrok zaužije dve pločevinki energijske pijače z 80 mg kofeina (kar ustreza enkratnemu odmerku 5 mg kofeina/kg telesne mase otroka), lahko razvije povišano živčno vznemirjenost, nervozo in tesnobo. Zaradi takojšnjih učinkov, ki jih izkusi posameznik, so zares visoki vnosi kofeina redki.

Odmerek 1000 mg kofeina (kar ustreza približno 12 pločevinkam energijskih pijač) povzroči resno večsistemsko zastrupitev, ki se sicer redko konča s smrtjo, lahko pa jo doživijo posamezniki z motnjami srčnega ritma.

Poleg takojšnjih učinkov kofeina so največkrat spregledani dolgodobni učinki izpostavljenosti višjim odmerkom kofeina. Organizem se namreč z rednim vnosom nanj navadi, kar oteži nadzor nad vnosom energijskih pijač in ta se praviloma s časom povečuje.

Ali z energijskimi pijačami res lahko vzdržujemo budnost?

Lahko, saj kofein podaljša čas uspavanja in zmanjšuje potrebo po globokem spanju. Vendar pa takšno prakticiranje vodi na dolgi rok v motnje spanja.

Spanec je nujna biološka potreba za preživetje posameznika. Zaradi porušenih vzorcev in primanjkljajev spanja se lahko kmalu pojavijo motnje razpoloženja in čustvovanja, bolj tvegane odločitve, slabše razločevanje med pomembnimi in nepomembnimi informacijami, impulzivno in težje reševanje problemov. Primanjkljaji spanja povzročajo tudi slabši uvid v posledice lastnih odločitev, bolj

tvegana vedenja in agresivnost. Motnje spanja so povezane tudi z zmanjšano telesno odpornostjo, vrtoglavico in padci, poveča pa se tudi tveganje za povišan krvni tlak ter srčno in možgansko kap.

Manj spanca povzroča tudi povečanje apetita in omogoča uživanje dodatnega obroka hrane. Pomanjkanje spanca oslabi metabolizem in zmoti raven hormonov, vse to pa je povezano z večjim tveganjem za razvoj debelosti. Po drugi strani pa imajo ljudje z debelostjo zopet več težav s spanjem, kar pomeni, da se vrtijo v krogu.



Ali veste?

Redno pitje energijskih pijač je neodvisen dejavnik, ki je povezan s primanjkljajem spanja pri mladostnikih obeh spolov. Energijske pijače, ki vsebujejo kofein, namreč vplivajo na fiziološki ritem spanja. Kofein se veže na adenozijske receptorje, prepreči vezavo adenoзина in tako za več ur zakasni naraven potek zaspasnosti.

Več o tem na:

- [Mladostniki in spanje](#)
- [Priporočila za dobro spanje šolarjev in mladostnikov](#)
- [Spanje šolarjev in mladostnikov](#)



Ali smo z energijskimi pijačami lahko dobri športniki?

Marsikdo bi pomislil, da energijske pijače pomagajo k boljšim športnim dosežkom. A če ste prebrali knjižico do tu, potem je jasno, da temu ni tako.

Nasprotno, športnik, ki pije energijske pijače, ruši ravnovesje in slabi sposobnost regeneracije organizma, ki ga le še dodatno obremenjuje s kofeinom in drugimi poživilmi, ki so v pijači. Z visokim vnosom sladkorja šokira telo, kar najprej povzroči vzdraženost, ki deluje kot da bi prilili bencin na ogenj, a potem energija tudi hitro izpuhti, z umetnimi barvili in sladili v pijačah pa onesnažuje organizem, ki mora to bodisi predelati ali izločiti in s tem športnik le dodatno izgublja energijo. Biti dober športnik najprej pomeni dobro obvladati izbrano športno veščino in pri tem skrbeti tudi za svoje lastno telo in dolgoročno zdravje, kar vključuje premišljen vnos kakovostnih snovi s hrano in pijačo. Dober in preudaren športnik uživa v prvi vrsti vodo in šele nato napitke, v katerih so kakovostne snovi, iz katerih njegovo telo naredi pravo energijo in pri tem obdrži zdravje.

Kaj mlade pritegne pri energijskih pijačah?

Mladi bi verjetno odgovorili, da radi izberejo tisto, kar jim je dobro, je dobrega okusa, na kar so navajeni in jim je dostopno. Dejstvo je, da energijske pijače vsebujejo veliko sladkorja in ciljnim skupinam všečne arome.

Eden od »adutov« energijskih pijač je zagotovo njihov okus. Okus je eden najpomembnejših dejavnikov, ki vpliva na naše nakupne odločitve. Industrija to s pridom izkorišča, saj imamo ljudje naravne preference do nekaterih okusov. Sladek okus je eden od najpogosteje zastopanih okusov v osvežilnih pijačah, ki ga proizvajalci dosežejo z dodatkom sladkorja ali sladil.

Če dolgoročno pogosto uživamo sladke pijače ali drugo sladko hrano, se naša potreba po vse bolj intenzivnem okusu le še stopnjuje, s tem pa tvegamo tudi vse večje vnose sladkorja. Ker zgodovinsko gledano nikoli nismo bili soočeni s tako široko dostopnostjo sladkorja v naši prehrani, kot danes, tudi nismo razvili pravih obrambnih mehanizmov proti prevelikim vnosom sladkorja.

Izmed vseh izdelkov, ki vsebujejo prosti sladkor, ga največ zaužijemo prav s pijačami, v katerih predstavlja najbolj škodljivo obliko zaužitega sladkorja. Raziskave namreč kažejo, da se sladkor v tekoči obliki hitreje absorbira,

zaradi česar pride do hitrega povečanja sladkorja v krvi in sproščanja občutkov ugodja. Znanstveniki to celo pripisujejo posledici sproščanja opioidov in dopamina, zato se pri določenih posameznikih lahko razvije tudi nekakšna zasvojenost, ki se kaže v ponavljajoči se potrebi po sladkorju. Hkrati nam zaužiti sladkor v tekoči obliki ne poteši občutka lakote, celo nasprotno, po pitju sladkih pijač pojemo več, kot potrebujemo. Tako posegamo po še več hrane, ki je praviloma visoko procesirana, kar vodi v kopičenje maščobe in s tem povezane zaplete. Želja po hranilno bogati hrani z vitamini in minerali pa povsem upade.



Sladke pijače so povezane z zmanjševanjem kostne gostote in posledično zlomi kosti, zaradi vsebnosti kislin pa vplivajo tudi na erozijo zobnega emajla, s čimer se povečuje tveganje za karies. Prav tako povečajo tveganje za presnovni sindrom, ki je skupek različnih dejavnikov, kot so trebušna debelost, zvišana vrednost krvnega sladkorja, zvišan krvni pritisk in motene

krvne maščobe. Zaradi visoke glikemične obremenitve in spodbujenega izločanja inzulina, se poveča tudi tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa II ter bolezni srca in ožilja, ki sta že tako pogost zaplet debelosti.



Ali veste?

Energijske pijače sodijo med bolj sladke brezalkoholne pijače, saj nekatere vsebujejo v litru pijače tudi do 150 g sladkorja, kar proizvajalcem olajša poleg dodanih drugih arom najlažje prikriti grenak okus kofeina.

Da bi se proizvajalci izognili očitkom glede visoke vsebnosti sladkorja in njegove škodljivosti, a hkrati ohranili priljubljen sladek okus, so ponudili »lahke« oblike energijskih pijač. Te namesto sladkorja vsebujejo umetna sladila, za katera se povečujejo dokazi o potencialnem tveganju za zdravje ljudi zaradi vpliva na črevesno mikrobioto in navajanja na intenzivno sladek okus. Tudi vitamini in minerali, ki so pogosto

dodani energijski pijači, je ne naredijo zdrave. Najboljši vir vitaminov in mineralov je naša pestra mešana prehrana.

Več o tem na:



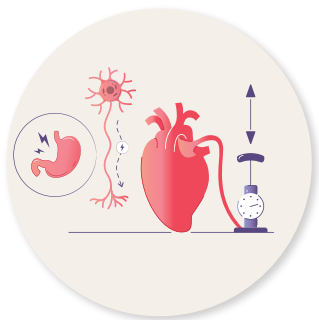
- Sladkor v prehrani otrok in mladostnikov
- Ali nam lahko sladkor škodi?
- Največ sladkorjev zaužijemo s sladkimi pijačami. Najbolj ogroženi so otroci.

Ali energijske pijače vsebujejo le sladkor in kofein?

Ne. Vsebujejo še številne druge sestavine, med katerimi je treba posebej izpostaviti dve najpogostejši, kot sta taurin in glukoronolakton.

Taurin je aminokislina, ki je kot gradnik beljakovin prisotna v vsakodnevni prehrani ljudi, tudi otrok in mladostnikov. Vendar v slednji nastopa v skoraj 35-krat manjših količinah, kot je povprečna vsebnost taurina v energijskih pijačah (58 mg/dan povprečni vnos preko hrane; do 2000 mg/dan ob zaužitju 0,5 litra energijske pijače). Taurin sodeluje v več fizioloških procesih v centralnem živčnem sistemu, njegova glavna vloga pa je regulacija natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in v ledvicah.

Zaradi pomanjkanja podatkov ni mogoče določiti največjega dopustnega dnevnega vnosa. Hkrati pa še ni raziskan medsebojni vpliv visokih koncentracij taurina s kofeinom, telesno dejavnostjo ali celo z alkoholom. Zaradi tega težko ocenimo (ne)varnost uživanja te snovi v kombinaciji z drugimi snovmi energijskih pijač.



Glukoronolakton je običajni produkt v presnovi glukoze. V povprečju ga energijske pijače vsebujejo med 2000 in 2400 mg/L. Toksikološke študije so izjemno omejene, iz dostopnih pa lahko sklepamo, da človeški organizem brez večjih težav obvladuje manjše količine te snovi, primerljive z dnevnim vnosom preko hrane. Ni pa še dovolj podatkov o posledicah dolgotrajnega uživanja v višjih odmerkih, npr. v energijskih pijačah. Njegov razgradni produkt ksilitol stimulira izločanje insulina, kar bi v večjih količinah in dolgoročno lahko delovalo kot dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni.



Zakaj so energijske pijače kljub vsemu tako priljubljene ravno med mladimi?

Trg energijskih pijač je eden najhitreje rastočih trgov na svetu. Proizvajalci se trudijo, da so energijske pijače glede okusa, barve in embalaže privlačne za mlade. Poleg tega se oglašujejo kot pomoč pri povečevanju miselnih funkcij in energijskih zalog.

Energijske pijače so ena bolj oglaševanih kategorij živil, ki posebej nagovarja mlajše starostne skupine, in je tudi zelo dostopna brez starostne omejitve. Trženje poteka preko številnih kanalov z uporabo »ustvarjalnih« tržnih prijemov za promocijo med mladimi.

V Sloveniji začetki oglaševanja izdelkov, namenjenih posebej mladim in otrokom, segajo v osemdeseta leta prejšnjega stoletja. S širjenjem satelitske televizije in elektronskih medijev (internet, pametni telefoni ...) pa

so mladi povsod po svetu vedno bolj izpostavljeni intenzivnemu oglaševanju, problem pa postaja vedno bolj globalen in težje obvladljiv. Proizvajalci energijskih pijač pogosto ustvarjajo vtis, da gre za običajne osvežilne pijače, ki prinašajo številne koristi. Zavedati se moramo, da ima oglaševanje danes moč ozaveščanja. Zato je nujno potrebno mlade zaščititi pred škodljivim trženjem. Oziroma, če trženje obrnemo v priložnost, je treba mlade spodbuditi h kritičnemu razumevanju tržnih prijemov preko medijske vzgoje. Dobrodošla bi bila tudi večja družbena odgovornost proizvajalcev in ponudnikov izdelkov pri izbiri trženjskih pristopov.



Ali veste?

Litva in Latvija sta v EU prvi prepovedali oglaševanje in prodajo energijskih pijač osebam, mlajšim od 18 let, in sicer že leta 2014 oz. 2016. Temu vzoru sedaj sledijo tudi nekatere druge države, ponekod pa so se večji trgovci prostovoljno odločili, da sami prepovejo njihovo prodajo mlajšim osebam.



Mladostniki kot ciljna skupina oglaševalcev energijskih pijač

Oglaševanje energijskih pijač je bilo v zadnjih letih predmet številnih razprav in raziskav zaradi njegovega vpliva na potrošnike, zlasti mlade. Proizvajalci energijskih pijač ciljano oblikujejo oglaševalske kampanje, da privabijo mlade potrošnike. Ti so občutljivi na vizualne in druge privlačne marketinške tehnike ter zelo dovzetni za digitalna sporočila, ki jih prejemajo preko različnih medijev.

Energijske pijače se oglašujejo po vseh razpoložljivih kanalih: (1) osebnih (npr. degustacije, delitev brezplačnih vzorcev na družabnih in športnih dogodkih itd.) in (2) neosebnih (npr. televizija, spletno oglaševanje, tiskani oglasi, na hladilni omari v prodajalni, na avtomobilih, na športnih prireditvah itd.). Oglaševanje energijskih pijač se sicer na nevsiljiv način močno



vključuje v naše okolje, kar ustvari prepoznavnost in spodbudi zanimanje predvsem mladih potrošnikov (npr. v videoigrah, filmih, videospotih, na spletu itd.). Taki tehniki trženja rečemo tudi »product placement«.

Oglaševanje energijskih pijač spodbuja mlade k njihovemu pitju, kar vodi k povečanemu tveganju za zdravstvene težave in podcenjuje možne negativne učinke. Pomembno je, da mladi razumejo, da je oglaševanje energijskih pijač oblikovano z namenom njihove prodaje in da se zavedajo tveganja. Pri tem je tudi pomembno, da se spodbuja kritično razmišljanje o oglaševanju energijskih pijač in o njegovem vplivu na odločitve mladih.

Kot poudarjajo Harris in sod. (2021), je povečano finančno vlaganje živilskih podjetij v promocijo visoko procesiranih izdelkov mladim najbolj prepričljiv dokaz, da ima oglaševanje in trženje velik vpliv na prehranske odločitve mladih. Živilska industrija s tem pridobi pomembno ciljno skupino mladih, ki ima potencial za dolgoročne prehranske navade in zvestobo blagovni znamki.

Vzpostavitev učinkovitih rešitev za zaščito mladih pred škodo, ki jo povzroča trženje nezdrave hrane in pijače, je ključnega pomena za izboljšanje dolgoročnega zdravja mladih ter preprečevanje kroničnih bolezni.

Veliko oglasnih sporočil v povezavi z energijskimi pijačami je za mlade neprimernih in zavajajočih. Zato je EK že leta 2016 predlagala veto na sicer dovoljeni zdravstveni trditvi v povezavi s kofeinom, kot sta "povečuje budnost" ali "povečuje koncentracijo".

Kaj otroke in mladostnike spodbuja in kaj zavira glede pitja energijskih pijač?

Raziskave so razkrile ključne dejavnike poseganja po energijskih pijačah, in sicer dober okus, izboljšanje zmogljivosti in več energije kot spodbujevalne dejavnike ter zdravstvene težave in negativne vplive kot zaviralne dejavnike. Ostali dejavniki lahko delujejo v družbeno zaželeni smeri samo ob ustreznih ukrepih in pogojih, ki jih lahko zagotovimo le na strukturni ravni države.

Zgolj informiranje in zavedanje o škodljivosti pitja energijskih pijač ni dovolj za spremembo vzorcev našega obnašanja. Na to vpliva kombinacija številnih spodbujevalnih in zaviralnih dejavnikov. Sodobni raziskovalni pristopi so zato nujni, če želimo na različne načine razumeti in tudi pojasnjevati nek pojav. Nič drugače ni s pojavom

energijskih pijač. Podatki o razširjenosti njihove uporabe nam nič ne povedo, če ne spoznamo različnih stališč, mnenj, utemeljitev in pogledov te ciljne skupine na določene pojave.

Raziskava na slovenskih mladostnikih (Slokar De Lorenzi in sod., 2021) je pokazala, da se ti relativno dobro zavedajo možnih zdravstvenih posledic v povezavi s pitjem energijskih pijač in da relativno dobro poznajo njihove sestavine. Čeprav je proces izbire konkretnega izdelka precej kompleksen preplet notranji in zunanji dejavnikov, pa rezultati kažejo, da je njihova izbira odvisna predvsem od cene, okusa in znamke pijače. Če med osnovnošolci na odločitev o nakupu vplivajo predvsem dostopna cena, privlačna embalaža in reklama, pa med srednješolci prevladuje vzrok pomanjkanja energije in utrujenost.

Spodbujevalni dejavniki poseganja po energijskih pijačah:

- prizadevanje za užitek in dober okus
- zagotavljanje dodatne energije
- vpliv vrstnikov in družbe
- izboljšanje telesnih zmogljivosti pri športnih aktivnostih
- boljša koncentracija
- ohranjanje budnosti
- boljše počutje
- pitje iz radovednosti in zaradi eksperimentiranja
- možnost kombiniranja z alkoholnimi pijačami
- zgled staršev, ki pijejo energijske pijače
- zdravljenje opitosti
- vseprisotnost tveganega življenjskega sloga
- lahka fizična in cenovna dostopnost teh pijač
- privlačnost embalaže
- zabavne promocije

Zaviralni dejavniki poseganja po energijskih pijačah:

- odsotnost potrebe zaradi zdravega življenjskega sloga
- izogibanje zaradi negativnih izkušenj ali izkušenj vrstnikov (npr. pospešen utrip srca, živčnost, tresenje, nezmožnost spanja, omotica, slabost, bolečine v trebuhu, glavobol, občutek dehidracije, težja koncentracija in posledično neuspeh v šoli itd.)
- nevšečen okus
- zavedanje o škodljivih učinkih na telo, zavedanje o škodljivosti sestavin
- izogibanje kofeinu in prisotnim sintetičnim sestavinam
- negativen vpliv na uspeh v šoli in na samo koncentracijo
- neodobranje in zgled staršev
- nedostopnost in omejitve v šoli
- dostopnost zdravih in domnevno bolj zdravih alternativ za energijske pijače
- etični ali okoljski zadržki
- negativne izkušnje sovrstnikov

Kako na temo energijskih pijač komunicirati z mladimi?

To temo je smiselno, upoštevajoč razvojno stopnjo otrok ter starost, pri kateri se mladi soočajo s temi pijačami, obravnavati vse od druge triade devetletke dalje, in sicer pri mlajših učencih na osnovi izkustvenega doživljanja, utemeljevanja ter na konkretnih primerih, pri starejših učencih in dijakih pa je smiselno to obravnavati z diskusijo, v kateri učence/dijake spodbujamo, naj o problemu razmišljajo, ter jih vodimo k premišljenemu ravnanju v določenih situacijah in k ustreznim rešitvam oziroma zdravim izbiram.

- Vsebine bodo bolj zanimive in lažje jih bodo dojeli in sprejeli, če bodo predstavljene življenjsko in na konkretnih primerih. Predstavitev in pogovor naj vključujeta interaktivne in/ali aktivne oblike dela, ki spodbujajo razmišljanje, analiziranje, reagiranje in iskanje alternativnih rešitev.
- Vsebine, ki jih obravnavamo, naj odgovorijo na vprašanja »zakaj«, in ne samo »kako«. Pri tem je zelo pomembno, da se pri odgovarjanju nanje izognemo moraliziranju, predpisovanju in podcenjevanju njihove kognitivne kompleksnosti

ter se namesto tega osredotočimo na objektivno, a zelo aplikativno in razumljivo razlago.

- Splošne vsebine s področja prehranjevanja in pitja lahko obravnavajo vsi učitelji, svetovalni delavci in psihologi, določene, bolj specifične vsebine, ki zahtevajo predznanje o sestavi energijskih pijač, pa profesorji gospodinjstva, kemije ali biologije ali zunanji strokovnjaki, ki so kompetentni za obravnavo teh vsebin.
- Vsebine lahko obravnavamo v okviru formalnega in neformalnega ter vzgojnega sodelovanja med šolskimi urami, izbirnimi vsebinami, razrednimi urami in naravoslovnimi dnevi pri različnih predmetih.
- Pri obravnavi energijskih pijač je potrebna posebna previdnost ko govorimo o njihovi kombinaciji z alkoholom in/ali psihoaktivnimi snovmi, prav tako ko primerjamo njihovo vsebnost kofeina npr. z vsebnostjo v kavi, čokoladi ..., ker lahko nehote dosežemo obratni učinek naših sporočil. Prav tako se izognite različnim pokušinam energijskih pijač.

Katera so ključna sporočila o energijskih pijačah pri komuniciranju z mladimi?

Navedena sporočila so lahko dobro izhodišče za razgovore in delo z mladimi:

- Energijske pijače **niso običajne brezalkoholne pijače**. Vsebujejo predvsem kofein in ostale snovi za poživitev, večji odstotek sladkorja ali sladila, ter barvila in arome. Nekatere od teh snovi sicer najdemo tudi v običajni hrani, vendar v veliko manjših količinah in odmerkih, kot jih posameznik zaužije z energijskimi pijačami.
- Energijske pijače zagotovo **niso primerne za otroke in mladostnike, saj škodujejo njihovemu zdravju**. Vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic. Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih.
- Še posebej **tvegana je hkratna uporaba energijskih pijač z alkoholom in/ali psihoaktivnimi snovmi**. Kofein delno zabriše delovanje alkohola, vendar ne zmanjša njegovega škodljivega delovanja. Poleg tega tako alkohol kot kofein

dehidrirata organizem, kar lahko vodi v zastrupitve.

- V Sloveniji pije energijske pijače najmanj **vsak drugi 15-letnik**, fantje po njih posegajo pogosteje. Skrb vzbujajoče je, da pitje energijskih pijač opažamo v vedno nižjih starostnih skupinah.
- Mladostniki navajajo, da so jim energijske pijače zelo privlačne, saj jim je všeč njihov okus, privlačna embalaža ter oglaševanje, ki izdelek povezuje z uspešnimi drznimi posamezniki. Poleg tega navajajo, da imajo po zaužitju te pijače občutek, da jih je »zajel val energije«, počutijo se eksplozivno in bolj skoncentrirano, so lahko dlje časa budni, ne čutijo žeje niti lakote. Navedbe kažejo **močan vpliv oglaševanja** na izbiro energijskih pijač.
- Otroci in mladostniki so praviloma usmerjeni v iskanje trenutnih »koristi«. Zato je bolj kot sama tveganja, povezana s pitjem energijskih pijač, treba izpostaviti, da le-te **nimajo prav nobenih koristi za zdravje**. Včasih so energijskim pijačam dodani tudi vitamini in minerali, da dajejo vtis t.i. športnih pijač.
- Nekateri mladostniki navajajo, da jim **energijske pijače ponudijo celo starši sami**, misleč, da gre le za

eno od oblik brezalkoholnih pijač oziroma po njih tudi sami posegajo.

- Za dobre telesne in miselne zmožnosti naj imajo otroci in mladostniki pogoje za zadosten in kakovosten spanec in počitek, kar je osnovni pogoj za ustrezno regeneracijo telesa.
- Za ustrezno preskrbo s tekočino dnevno potrebujejo otroci in mladostniki približno od 1 do 1,5 litra tekočine. Najboljša je pitna voda, pa tudi nesladkani čaji, v primeru povečanih potreb pa z vodo razredčeni 100 % sadni ter zelenjavni sokovi. V primeru intenzivnih športov pa tudi funkcionalne športne pijače.
- Za dvig ravni energije mladi ne potrebujejo energijskih pijač, saj obstajajo številni drugi, bolj zdravi načini. K dvigu ravni energije lahko prispeva že nekaj preprostih sprememb prehranskih in življenjskih navad, kot je redna telesna dejavnost in dovolj spanja ter dobra družba.

Motivacijski intervju kot pristop k pogovoru z mladimi

Nedvoumno moramo poudariti, da motivacijski intervju (MI) ne pomeni imeti večšine prepričevanja nekoga v nekaj. MI temelji na spoštljivem

in radovednem načinu komuniciranja z ljudmi, ki olajša naravni proces sprememb in spoštuje avtonomijo posameznika – ne glede na to, ali poteka s posameznikom ali v manjši skupini (so lahko tudi izredno učinkovite). Temeljno pri tem je strokovnjakovo obvladovanje specifičnih komunikacijskih tehnik, ki morajo biti uporabljene na primeren način in ob pravem času. Te komunikacijske veščine pomagajo posamezniku najprej raziskovati, ozavestiti in prepoznati, nato identificirati problem ter poiskati motivacijske vzgibe za spremembo in ga šele nato spodbuditi k iskanju lastnih rešitev in načrtovanju lastnih poti k spreminjanju. V celotnem procesu mora posameznik ohranjati avtonomijo pri odločanju, se v večji meri zavedati lastnih moči, saj je prav to tisto, kar vzvratno deluje motivacijsko nanj v tem procesu spreminjanja.

MI sta razvila William Miller in Stephen Rollnick (2002) za zdravljenje odvisnosti od alkohola in je bil sprva usmerjen v to, da je ljudi opolnomočil za prevzemanje odgovornosti za lastno okrevanje. Sodobni pogled pa motivacijski intervju opredeli kot svetovalni pristop, ki je zasnovan tako, da ljudem pomaga najti motivacijo in moč za pozitivno spremembo lastnega vedenja.

Pomembno je omeniti, da MI zahteva, da strokovnjak sodeluje s posameznikom kot enakovredni

partner in se vzdrži nezaželenih nasvetov, soočenja, navodil, usmerjanja ali opozarjanja. To ni način, kako »pripraviti ljudi, da se spremenijo« ali nabor tehnik, ki bi strokovnjaku pomagali posamezniku nekaj vsiliti. Zato zahteva čas, prakso ter od strokovnjaka visoko mero samozavedanja in discipline, saj pomeni vodenje posameznika k spremembi in ne spreminjanje nekoga glede na ideje strokovnjaka.

Ključni elementi motivacijskega intervjuja

Sodelovanje. MI je proces partnerskega sodelovanja. Usposobljen strokovnjak za MI vodi razgovor, ki je usmerjen v pomoč ljudem, da si osmislijo in najdejo lastne resurse za spremembo.

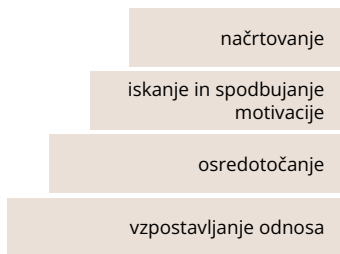
Evokacija in avtonomija. Temeljna predpostavka MI je, da imajo ljudje vire in zmožnosti za spremembo. MI pomaga ozavestiti vrednote in moči posameznika ter ga spodbuja k raziskovanju razlogov za spremembo in načinov, kako to spremembo izpeljati.

Sprejemanje in empatija. Izvajalec MI izraža empatijo, poskuša razumeti perspektive in izkušnje posameznika brez obsojanja, temveč zgolj s poudarjanjem prednosti (ki so pomembne za posameznika) in spoštuje pravico osebe, da sprejema ozaveščene odločitve glede spremembe ali nespremembe.

Sočutje. Izvajalec MI aktivno in sočutno spodbuja ter daje prednost dobrobiti in dobremu počutju posameznika ter pušča v ozadju svoje potrebe in želje (preference).

Metode motivacijskega intervjuja

Potek motivacijskega intervjuja oblikujejo štiri osrednji procesi:



Ti procesi naj bi potekali v zaporedju – šele, ko vzpostavimo dober odnos s posameznikom, se lahko osredotočimo na problem in šele, ko je ta dobro opredeljen, lahko začnemo z iskanjem in spodbujanjem motivacije. Odločitev za spremembo je predpogoj za načrtovanje poti za doseganje spremembe. V realnosti pa se procesi prepletajo in se moramo večkrat vračati na predhodne faze.

Ob predstavitvi procesov bomo vsaj okvirno predstavili tudi specifične (svetovalno-terapevtske) komunikacijske tehnike, ki jih lahko uporabljamo tudi pri izvajanju MI. Osvetlili bomo predvsem tiste, ki jih več avtorjev s tega področja izpostavlja kot temeljne in najpomembnejše tehnike tako

na splošno v dobri komunikaciji kot ožje na področju svetovanja in psihoterapije: razjasnjevanje z vprašanji, zrcaljenje, parafraziranje, konfrontiranje in povzemanje. Večina avtorjev jih razvršča na kontinuumu od bolj nedirektivnih (npr. zrcaljenje, povzemanje) do bolj direktivnih (npr. konfrontiranje, interpretiranje). Opozoriti pa velja, da je uporaba posamezne tehnike vedno odvisna od našega namena oz. cilja. Prav zato lahko npr. z istim vprašanjem ali pripombo včasih nekaj parafraziramo ali pa bistrimo, interpretiramo ali pa konfrontiramo. Temeljna razlika med specifičnimi komunikacijskimi tehnikami je torej v namenu uporabe in jih kot take lahko enkrat uporabimo v funkciji vzpostavljanja odnosa, drugič pa za razjasnjevanje problema ali za načrtovanje spremembe.

Vzpostavljanje sodelovalnega odnosa je osnova, na kateri lahko gradimo ostale procese. Kot je poudarjal že Carl Rogers, empatija, pristnost in spoštovanje tvorijo tiste temeljne pogoje, ki omogočajo vzpostavljanje dobrega odnosa med strokovnim delavcem in posameznikom. Šele dober odnos omogoča, da bo naša komunikacija z drugim prinašala zelene učinke, ki bodo hkrati tudi dolgotrajni. Skupna značilnost tako empatije kot spoštovanja in naše pristnosti je t. i. »jezik sprejemanja« oz. »terapevtsko komuniciranje«, s katerim damo drugemu občutek, da nas zanima,

da ga sprejemamo kljub težavam in kljub določenim prepričanjem, ki jih ima (in so morda drugačna, kot so naša). Več avtorjev meni, da občutek sprejemanja sogovornik dobi že takrat, kadar ga drugi posluša. Poslušanje je tudi osnovna in najpogosteje uporabljena tehnika, ki se jo sistematično učijo svetovalci, saj je (svetovalno, strokovno) poslušanje precej drugačno, kot je v uporabi v vsakodnevnem življenju. Pri tem imamo v mislih ne zgolj pasivno poslušanje, temveč t. i. aktivno poslušanje, ki zajema reflektiranje in (predvsem) parafraziranje (ubesedenje bistva in čustev).

Osredotočanje na problem (fokusiranje) je proces, s katerim razvijamo in usmerjamo k specifičnim usmeritvam komunikacije, ki spodbujajo spremembo. Predpostavlja veliko raziskovanja, kaj sploh je problem, kdaj se pojavlja, v katerih okoliščinah, kako se izraža itd. Temeljna tehnika v tem procesu so vprašanja. Vprašanja spodbujajo sogovorca k pripovedovanju svoje zgodbe, MI služijo temu, da si tisti, ki nam pripoveduje, razjasni pomen določene teme. Razjasnjevanje lahko poteka preko različnih tipov vprašanj: odprta ali eksplorativna, ki na najširši možni način raziskujejo posameznikova stališča in videnja nečesa; specifična in detajlna, ki jih uporabljamo za konkretizacijo; elaborativna, ki dajejo sogovorniku možnost širšega razglabljanja o tistem,

o čemer je posameznik govoril; poizvedovalna, s katerimi poskušamo izvedeti, kakšen je sogovornikov oseben, simboličen pomen nečesa; vprašanja za preverjanje razumevanja; in na rešitev orientirana vprašanja.

V kasnejši fazi lahko poleg vprašanj uporabljamo tudi t. i. empatično konfrontacijo oz. pozivanje. Namen empatične konfrontacije in pozivanja v svetovalni komunikaciji je v povabilu sogovorca, da razširi, razmisli, raziskuje druga možna izhodišča, vidike itd. To lažje izpeljemo takrat, ko je konfrontacija podana v smislu sporočila: »Odkrito vam nameravam sporočiti, v čem sem opazil vašo neskladnost. Od vas pa je odvisno, kaj boste s tem storili.« Konfrontacijo bi morali torej uporabljati na tak način, da v največji možni meri zmanjšamo možnost, da bi sogovornik napačno razumel naš namen (usmerjenost v dobrobit in pomoč!). Z uporabo konfrontacije tudi ne smemo pretirati, saj nihče ne mara, da je kar naprej soočen z nekim neskladjem (tudi, če je tega v realnosti veliko), še posebej, če so konfrontacije nevesče izpeljane.

Iskanje in spodbujanje motivacije za spremembo (evociranje) je bistvo MI. Temeljno je, oddaljiti se od t. i. ekspertno-didaktičnega pristopa, ki temelji na strokovnjakovi definiciji problema, ugotavljanju, kaj nekdo napačno

počne in poučevanju, kako nekaj spremeniti. V MI strokovnjak vedno izhaja iz posameznika in spodbujanja njegove lastne motivacije, namesto da bi vsiljeval svoje zamisli in ideje.

Vključuje osredotočanje na spremembo, ki si jo mora želeti posameznik, pri tem mu pomagajo njegove lastne ideje in pogledi, zakaj sploh nekaj spremeniti, kako bo sprememba izgledala in, kako bo spremembo dosegel. Pri tem je resnično ključno to, da strokovnjak ne poda rešitve (celo takrat, kadar jo vidi), temveč spodbuja posameznikovo lastno sodelovanje v procesu spreminjanja. Do realne in dolgotrajne spremembe pri posamezniku bo namreč prišlo le takrat, ko bo sam uvidel in sprejel razloge za spremembo in sam (ob pomoči strokovnjaka) prišel do odločitve, da si spremembe želi. Komunikacijske tehnike, ki so v tem procesu najpogosteje uporabljene, so aktivno poslušanje, empatična konfrontacija s preokvirjanjem, pa tudi interpretiranje in povzemanje. Pri tem pa je pomembno tudi prepoznavanje in ustrezno ravnanje z odpori (odpori so namreč sestavni del procesa spreminjanja).

Načrtovanje in iskanje različnih rešitev se lahko prične šele, ko je posameznik resnično motiviran za spremembo – sicer se bomo soočali z različnimi oblikami odporov. Zavzetost načrtovanja

prepoznamo, ko se osebe ne ukvarjajo več z vprašanji ali bi spremenile nekaj in zakaj, temveč pričnejo razmišljati in govoriti bolj o tem, kdaj in kako. Večkrat ta prehod ni povsem ekspliciten, saj se deloma tovrstna vprašanja pojavljajo že v predhodnih procesih. Na nekatera od teh vprašanj si posameznik lahko odgovori sam (z razmislekom, s pomočjo knjig, interneta, učiteljev ipd.) in morda niti ne potrebuje nadaljnje pomoči, pri drugih pa razmisliti, kdo mu lahko da potrebne informacije ali nasvete (sodelavci, strokovnjaki, prijatelji ...). Del načrtovanja je tudi t. i. zavezanost k spremembi in oblikovanje natančnega, specifičnega in konkretiziranega načrta delovanja. Poleg aktivnega poslušanja in povzemanja se v tem procesu izvajalec MI večkrat poslužuje vprašanj, ki so usmerjena v konkretizacijo in ki pomagajo natančno opredeljevati (kdo, kdaj, na kakšen način, s katerimi viri, s čigavo pomočjo, kako konkretno premagovati ovire, kako se jim izogibati ipd.). Ko posameznik pride do neke rešitve, mora ta biti takšna, da je zanj sprejemljiva. Še tako se včasih izkaže, da načrt ni najboljši, saj se ovire in izzivi lahko pokažejo šele naknadno. Načrtovanje je zato dolgotrajen proces in kadar se neka rešitev ne izkaže za najboljšo, se moramo vrniti v tisti del procesa, ki ni bil dovolj dobro predelan.

Uporabnost MI v šoli

MI je uporaben tudi pri delu z učenci (vseh starosti), kadar jim želimo pomagati pri spreminjanju motečega in nezaželenega vedenja, navad, stališč, pri izboljšanju medosebnih odnosov ipd. Ni pa MI čarobna paličica, ki bo spremenila otrokovo vedenje skladno z našimi pričakovanji, saj je odvisen od samega otroka, njegove ambivalence, motivacije in odločitve in tudi od spretnosti in komunikacijskih veščin učitelja. Če imamo oboji na voljo dovolj časa in željo po dialoškem, skupnem odkrivanju in raziskovanju, pa je vsekakor MI tista metoda, ki poveča verjetnost spremembe.

Pedagoške dejavnosti o energijskih pijačah

V nadaljevanju so predstavljene tri dejavnosti, ki imajo cilj spodbuditi učence in dijake h kritični oceni pitja energijskih pijač, zlasti vpliva na zdravje. Dejavnosti so prilagojene razvojnim stopnjam učencev drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja ter dijakom. Predstavljene dejavnosti se lahko izvajajo v predlaganem zaporedju ali pa se učitelj odloči za izvedbo posamezne dejavnosti glede na zastavljene cilje in obseg vsebin v vzgojno-izobraževalnem procesu.

Prva dejavnost: Pitje energijskih pijač – tveganje za zdravje otrok in mladostnikov



Dejavnost je primerna za izvedbo v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju (od 4. do 6. razreda).

Cilji dejavnosti:

1. Učenci spoznajo definicijo in sestavo energijskih pijač.
2. Učenci kritično razmišljajo o pitju energijskih pijač z vidika zdravstvenega tveganja za otroke in mladostnike.

1. Skupinska analiza fotografij

Učitelj izbere različne fotografije, ki prikazujejo kavo, energijske pijače in otroke, mladostnike ali odrasle, ki pijejo kavo ali energijsko pijačo. Nato učitelj fotografije razporedi po tleh, da vsak učenec izbere svojo fotografijo. Učenci se razporedijo v pare in v paru drug drugemu predstavijo izbrani fotografiji. V naslednji fazi se združita dva para (4 učenci) in predstavijo fotografije drug drugemu. Učenci v skupini izberejo eno fotografijo, katero nato predstavijo ostalim skupinam. Predstavitev vključuje odgovore na vprašanja:

- Kaj predstavlja slika?
- Kaj vas na fotografiji najbolj pritegne? Zakaj ste izbrali to sliko?
- Ali je vsebina slike povezana z uživanjem pijače, ki bi bila za otroke škodljiva?
- Kako ste se dogovorili, katero sliko boste predstavili?

2. Iskanje idej

Učitelj učencem zastavi vprašanje, zakaj odrasli pijejo kavo in kaj so po njihovem mnenju energijske pijače? Učitelj njihove odgovore zapiše na tablo. Učitelj odgovore poveže z vsebino predstavitve, ki jo predstavi v nadaljevanju. Predstavitev vključuje informacije o energijskih pijačah: definicija energijskih pijač, sestavine energijskih pijač in vpliv energijskih pijač na zdravje otrok in mladostnikov. Informacije za predstavitev učitelj najde v tem priročniku. Dodatne informacije lahko poišče tudi na navedenih spletnih straneh:

- <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/prehrana.pdf>
- <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>
- <https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/o-kofeinu-v-izdelkih>

3. Kakšni so učinki pitja energijskih pijač na telo?

Vsak učenec individualno izpolni Tabela 1. Učenec na osnovi učiteljeve predstavitve o energijskih pijačah napišejo v levi stolpec, kakšni so učinki pitja energijskih pijač na telo, in v desni stolpec, kako dosežejo enake učinke brez pitja energijskih pijač.

Tabela 1: Učinki energijskih pijač na telo?

| Kakšni so učinki pitja energijskih pijač na telo? | Kako dosežeš enake učinke brez pitja energijskih pijač? |
|---|---|
| <i>Povišan srčni utrip</i> | <i>Telesna dejavnost</i> |

V nadaljevanju učitelj učence razdeli v skupine po štiri. Učenci primerjajo svoje odgovore, iščejo podobnosti in razlike. Sledi poročanje vseh skupin in medsebojna diskusija, ki jo vodi učitelj. Učitelj spodbuja učence k razmišljanju in diskusiji z dodatnimi vprašanji, s katerimi spodbuja motiviranost učencev za zdrav življenjski slog.

4. Zaključek

Za zaključek učitelj povzame ključne ugotovitve izvedenih dejavnosti. Učence spodbudi k zdravemu načinu življenja, ki vključuje zlasti dovolj spanja, redno telesno dejavnost in zdravo prehranjevanje.

Druga dejavnost: Raziskovanje energijskih pijač

Dejavnost je primerna za izvedbo v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju (od 7. do 9. razreda).



Cilji dejavnosti:

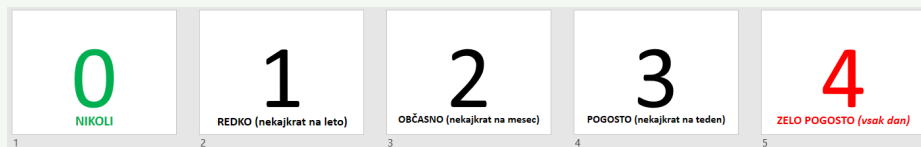
1. Učenci razumejo, kaj so energijske pijače, kakšna je njihova sestava in kako vplivajo na posameznikovo zdravje.
2. Učenci prepoznajo načine za doseg enakovnih učinkov, ki jih nudijo energijske pijače.
3. Učenci razvijajo kritično mišljenje glede porabe energijskih pijač.
4. Učenci sodelujejo v medsebojni komunikaciji in razvijajo sposobnosti dela in sodelovanja v skupini.

1. Uvod

Vsak učenec na list papirja napiše tri besede, ki jih povezuje z energijskimi pijačami. V manjših skupinah (npr. po 3 do 4 učenci skupaj) učenci drug drugemu predstavijo svoje besede. Vsaka skupina izbere eno besedo, ki jo nato zapiše na tablo in predstavi drugim skupinam. Učitelj povzame ključne ugotovitve skupin in predstave učencev o energijskih pijačah.

2. Ravnilo pomembnosti: od 0 do 4

Na pet listov velikosti A4 učitelj napiše številke od 0 do 4. Vsaka številka naj bo na svojem listu. Gre za lestvico pogostosti pitja energijskih pijač od 0 do 4: 0 – nikoli, 1 – redko (nekajkrat na leto), 2 – občasno (nekajkrat na mesec), 3 – pogosto (nekajkrat na teden), 4 – zelo pogosto (vsak dan) (Slika 1). Učitelj številke razporedi v ravni vrsti po tleh učilnice in v razmaku, da so številke razporejene v širini učilnice. Učitelj učence povabi, da stopijo za številko, ki najbolje prikazuje, kako pogosto pijejo energijske pijače. Učenci stopijo za izbrane številke in vsak posamezni učenec pojasni, zakaj se je postavil k določeni številki. Odgovori na vprašanja: Kaj te spodbudi ali odvrne od pitja energijskih pijač? Kako se počutiš po pitju energijskih pijač?



Slika 1: Številke o pogostosti pitja energijskih pijač od 0 do 4 (0 – nikoli, 1 – redko (nekajkrat na leto), 2 – občasno (nekajkrat na mesec), 3 – pogosto (nekajkrat na teden), 4 – zelo pogosto (vsak dan).

V nadaljevanju učitelj predstavi skupne ugotovitve na osnovi razlag učencev in njihovih odgovorov na vprašanja: kako pogosto pijejo energijske pijače, kakšni so razlogi za pitje ali ne pitje energijskih pijač, kako se učenci počutijo po pitju energijskih pijač? V predstavitev lahko učitelj vključi analizo odgovorov glede na spol in druge spremenljivke, ki so značilne in jih učitelj pozna za skupino učencev, ki so vključeni v izvajanje načrtovane dejavnosti.

3. Sestava energijskih pijač

Učitelj razdeli učence v skupine po 4–5 učencev. Vsaka skupina dobi 3 različne energijske pijače (za 4 skupine potrebujete 12 različnih energijskih pijač) in delovni list (primer delovnega lista; Tabela 2). Učenci v skupini pregledajo deklaracije energijskih pijač in podatke napišejo na delovni list. V naslednjem koraku po dve skupini skupaj primerjata izdelke, ki sta jih pregledali. Učenci v nadaljevanju poiščejo informacije o nepoznanih sestavinah, zlasti kofeinu in taurinu. Raziščejo, kakšen je namen dodajanja v pijačo in njihove pozitivne ter negativne učinke na posameznikovo zdravje. Informacije lahko poiščejo na spletu ali pa jih dobijo kot dodatno gradivo, ki ga pripravi učitelj. Za pripravo dodatnega gradiva si učitelj lahko pomaga z informacijami, ki so predstavljene v tem priročniku. Dodatne informacije lahko poišče tudi na navedenih spletnih straneh:

- <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/prehrana.pdf>
- <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>

Za zaključek aktivnosti sledi poročanje vseh skupin in diskusija o ključnih ugotovitvah. Učence lahko učitelj spodbudi k razmišljanju in diskusiji z dodatnimi vprašanji:

- Kaj so glavne sestavine energijskih pijač? Kaj je njihova vloga v pijači in kakšni so morebitni pozitivni in negativni učinki na zdravje?
- Ali se izdelki med seboj razlikujejo? Če se, glede na kaj?
- Koliko gramov sladkorja v povprečju vsebujejo? Koliko je to vrečk sladkorja (1 vrečka = 5 g sladkorja)?
- S katerimi sestavinami se v energijskih pijačah pogosto nadomešča sladkor?
- Na pijačah, ki vsebujejo veliko kofeina (več kot 15 mg/100 mL), je obvezna navedba: »Visoka vsebnost kofeina. Ni priporočljivo za otroke in nosečnice ali doječe matere.« Ali je ta navedba napisana na vseh pregledanih izdelkih?
- Ali pregledane pijače lahko pijejo osnovnošolci? Zakaj ja oziroma ne? Katere pijače naj pijejo osnovnošolci?

Tabela 2: Sestavine v energijskih pijačah.

| Ime energijske pijače 1: | | |
|--------------------------|--------------------|------------------------------|
| Sestavine | Količina na 100 mL | Količina na porcijo (250 mL) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Ime energijske pijače 2: | | |
| Sestavine | Količina na 100 mL | Količina na porcijo (250 mL) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Ime energijske pijače 2: | | |
| Sestavine | Količina na 100 mL | Količina na porcijo (250 mL) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

4. Zaključek

Za zaključek učitelj povzame ključne ugotovitve izvedene dejavnosti. Učenci pri tem sodelujejo in razmišljajo, kaj novega so izvedeli o energijskih pijačah. Učenci lahko v nadaljevanju razmislijo o svojih navadah in njihovem vplivu na njihovo dobro počutje. Učenci naj razmislijo, ali obstajajo načini za dosego podobnih učinkov, kot jih nudijo energijske pijače. Učitelj učence spodbudi, da razmislijo o teh alternativah kot bolj zdravih možnostih za posameznika.

Tretja dejavnost: Mladostniki o energijskih pijačah

Tretja dejavnost je primerna za izvedbo v **srednji šoli**.



Cilji dejavnosti:

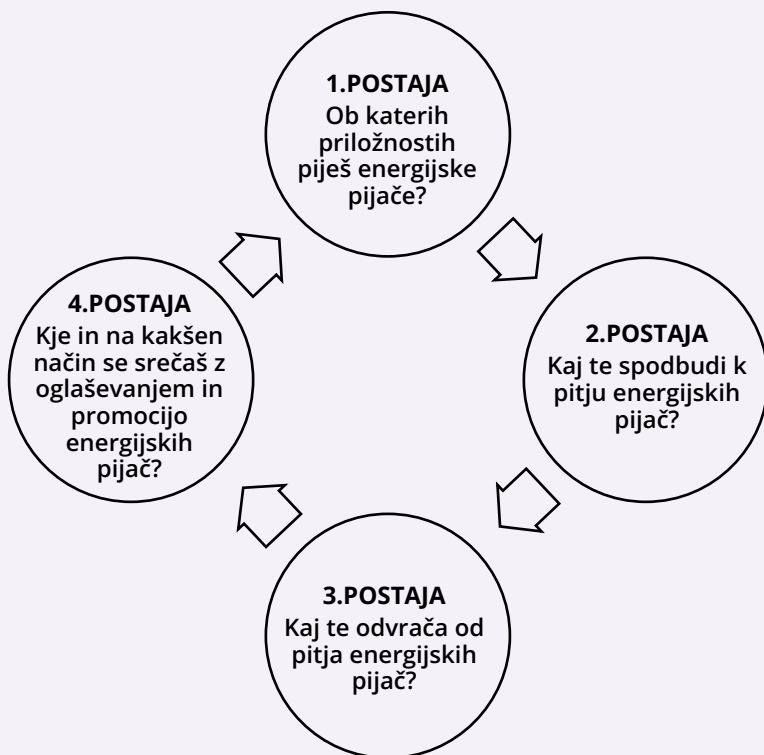
1. Dijaki razumejo, kaj so energijske pijače in katere ključne sestavine vsebujejo.
2. Dijaki spoznajo, kako energijske pijače vplivajo na zdravje, in se zavedajo nevarnosti pitja energijskih pijač za zdravje.
3. Dijaki spoznajo zdrave načine za doseg podobnih učinkov na telo, ki jih nudijo energijske pijače.
4. Dijaki razvijajo kritično mišljenje in oblikujejo kritična stališča glede pitja energijskih pijač.
5. Dijaki razvijajo komunikacijo in medsebojno sodelovanje.

1. Po postajah o energijskih pijačah

Učitelj v razredu pripravi štiri postaje (npr. miza in nekaj stolov; Slika 2). Osrednji del postaje predstavlja miza, na kateri je plakat z vprašanjem o energijskih pijačah. Učitelj dijake razdeli v štiri skupine, pri tem pa dijaki ostanejo razdeljeni v iste skupine tudi pri izvajanju aktivnosti v nadaljevanju. Vsaka skupina dijakov se zbere ob eni od postaj. Dijaki pri vsaki postaji odgovorijo na vprašanje, ki je zapisano na plakatu. Odgovore zapišejo na plakat. Vprašanja na posamezni postaji so:

1. Ob katerih priložnostih piješ energijske pijače?
2. Kaj te spodbudi k pitju energijskih pijač?
3. Kaj te odvrča od pitja energijskih pijač?
4. Kje in na kakšen način se srečaš z oglaševanjem in promocijo energijskih pijač?

Na vsaki postaji se člani skupine pogovarjajo in oblikujejo odgovore na vprašanje. Dijaki naj ostanejo na eni postaji od 7 do 10 minut, nato se skupine premaknejo na naslednjo postajo, kjer odgovarjajo na vprašanje. Odgovore prejšnje skupine dopolnijo. Kroženje skupin se ponavlja, dokler vsaka skupina ne obiše vseh štirih postaj. Po končanem kroženju zadnja skupina na postaji predstavi odgovore, ki so zapisani na plakatu. Učitelj omogoča in spodbuja diskusijo.



Slika 2: Postavitev postaj.

2. Pridobivanje znanstveno utemeljenih informacij o energijskih pijačah

Učitelj vsaki skupini dodeli nalogo raziskovanja informacij o energijskih pijačah. Dijaki informacije o energijskih pijačah poiščejo na spletu, pri čemer morajo uporabiti ustrezno strokovno in znanstveno literaturo. Za iskanje informacij uporabijo npr. Google Scholar. Dijaki lahko nekatere ugotovitve pridobijo tudi z analizo oglasov, ki oglašujejo energijske pijače v različnih medijih. Člani posamezne skupine iščejo navedene informacije:

- **SKUPINA 1:** Kaj so energijske pijače, katere sestavine vsebujejo in kakšni so učinki teh sestavin na telo?
- **SKUPINA 2:** Katere snovi v energijskih pijačah in na kakšen način predstavljajo tveganje za zdravje mladostnikov?
- **SKUPINA 3:** Ali je mogoče doseči enake učinke na telo, ki jih nudijo energijske pijače, z drugimi načini? Raziščite, kateri so ti načini.
- **SKUPINA 4:** Kako oglaševanje energijskih pijač vpliva na odločitve dijakov, da pijejo energijske pijače?

V nadaljevanju vsaka skupina pripravi predstavitev s programom PowerPoint, v katero vključi pridobljene informacije. Sledi skupinska razprava. Pri razpravi se spodbuja kritično mišljenje dijakov, hkrati pa se jih spodbuja k diskusiji. Dijaki ocenjujejo, kako znanstveno podprte so zbrane informacije.

3. Motivacija za spremembo?

Na osnovi izvedenih dejavnosti o energijskih pijačah vsaka skupina oblikuje motivacijsko sporočilo, s katerim ozavešča vrstnike o nevarnostih pitja energijskih pijač in jim ponudi bolj zdrave izbire. Dijaki lahko oblikujejo npr. videoposnetek, plakat, napišejo pesem. Pri izdelavi videoposnetka ali plakata si lahko pomagajo s programom Canva (https://www.canva.com/sl_si/). Oblikovano gradivo se lahko objavi npr. v učilnici, na oglasni deski, na spletnem mediju.

4. Zaključek

Dejavnost se lahko zaključi z diskusijo o pomenu zdravega življenjskega sloga in odločitev glede pitja energijskih pijač. Učitelj spodbudi dijake, naj razmislijo o možnostih za svoje nadaljnje izobraževanje o energijskih pijačah in o tem, kako lahko sodelujejo pri ozaveščanju svojih vrstnikov o tej problematiki.

Viri:



1. Avena NM in sod. (2008). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev.* 2008; 32(1): 20–39.
2. Bach S in sod. (2009). *Communication and Interpersonal Skills for Nurses.* Learning Matters Ltd.
3. Bleakley A in sod. (2022). A content analysis of sports and energy drink advertising. *Appetite.* 2022; 1; 174: 106010. Prevezeto 15. septembra 2023 iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9058213/>.
4. Capuzzi D in sod. (2016). The Helping Relationship: From Core Dimensions to Brief and Integrative Possibilities. V D. Capuzzi and M. D. Stauffer (eds.). *Counseling and Psychotherapy Theories and Interventions* (str. 3–33). Alexandria, American Counseling Association.
5. Cochran J in sod. (2015). *The Heart of Counseling. Counseling Skills Through Therapeutic Relationships.* 2nd ed. Routledge.
6. Costa BM in sod. (2014). Young adolescents' perceptions, patterns, and contexts of energy drink use. A focus group study. *Apetite.* Volume 80, 1 September 2014, Pages 183-189. doi.org/10.1016/j.appet.2014.05.013. Prevezeto 5. septembra 2023 iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314002153>.
7. Erford BT. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should Know.* 2nd ed. Pearson Education, Inc.
8. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies). (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal.* 2015; 13(5): 4102, 120 pp.
9. Fidler Mis in sod. (2017). Sugar in infants, children and adolescents: A position paper of the European society for paediatric gastroenterology, hepatology and nutrition committee on nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.* 2017 Dec; 65(6): 681-696.
10. Gordon T. (1991). *Družinski pogovori.* Ljubljana, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
11. Harris JL in sod. (2021). Hooked on junk: Emerging evidence on how food marketing affects adolescents' diets and long-term health. *Current addiction reports.* 2021; 8(1): 19–27.
12. Hargie O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication. Research, Theory and Practice.* 5th ed. Routledge.
13. Ivey AE in sod. (2014). *Intentional interviewing and counseling. Facilitating Client Development in a Multicultural Society.* 8th ed. Brooks/Cole.
14. Jeriček Klanšček H in sod. (2023). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022. Ljubljana, NIJZ. Prevezeto 5. oktobra 2023 iz: https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_obl_2023.pdf.

15. Ludwig IA in sod. (2014). Coffee: biochemistry and potential impact on health. *Food&Function* 2014; 5 (8): 1695–717.
16. Kotler P in Armstrong G (2021). *Principles of marketing*, 18th ed. New York: Pearson Education.
17. Ludden AB in sod. (2017) Beliefs, behaviours, and contexts of adolescent caffeine use: a focus group study. *Substance Use & Misuse*, 52:9, 1196-1207, DOI: 10.1080/10826084.2017.1302. Prevezeto 5. septembra 2023 iz: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10826084.2017.1302957>.
18. McCrory C in sod. (2017). Perceptions and knowledge of caffeinated energy drinks: Results of focus groups with Canadian youth. *J Nutr Education and Behavior*, Volume 49, Issue 4, April 2017, Pages 304-311.e6. doi. [org/10.1016/j.jneb.2016.11.013](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1499404616309265). Prevezeto 5. septembra 2023 iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1499404616309265>.
19. McLellan TM in sod. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neurosci Biobehav Rev*. 2016 Dec; 71: 294–312. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.09.001. Epub 2016 Sep 6. PMID: 27612937.
20. Ministrstvo za zdravje. Energijske pijače niso za otroke in mladostnike. (2023). Prevezeto 1. septembra 2023 iz: <https://www.gov.si/novice/2023-03-20-energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>.
21. Miller WR in sod. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change*, 3rd edition. The Guilford Press.
22. Miller WR in sod. (2002). *Motivational interviewing: Helping people change*, 2nd edition. The Guilford Press.
23. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Energijske pijače niso za otroke in mladostnike. (2023). Prevezeto 1. septembra 2023 iz: <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>.
24. Nelson-Jones R. (1996). *Relating skills: a practical guide to effective personal relationships*. Cassell.
25. Parsons RD in sod. (2014). *Becoming a Skilled Counselor*. London: SAGE Publications Ltd.
26. Podlogar N. (2020). Motivacijski intervju. V E. Boštjančič, A. Petrovčič (ed): *Kako spodbujati zaposlene : psihološki pristopi od A do Ž* (str. 221–38). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
27. Solomon DH in sod. (2013). *Interpersonal Communication: Putting Theory into Practice*. Routledge.
28. Prodanova P. (2019). *Energijske pijače med osnovnošolci: uživanje in osveščenost o neželenih učinkih*. Magistrsko delo. Maribor, Univerza v Mariboru, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede.
29. Rupnik, M. (2019). *Odnos osnovnošolcev do uživanja energijskih pijač*, diplomsko delo. Prevezeto 1. septembra 2023 iz: http://pefprints.pef.uni-lj.si/5924/1/Rupnik_diplomska_naloga_CD.pdf.

30. Slokar de Lorenzi D in sod. (2021) Habits of energy drink consumption among teens in Slovenia - focus group findings. Prevezeto 5. septembra 2023 iz: <https://sciendo.com/article/10.2478/sjph-2021-0031>.
31. Tomanic M in sod. (2022). Energy Drinks and Sleep among Adolescents. *Nutrients*. 2022 Sep 15; 14(18): 3813. doi: 10.3390/nu14183813. PMID: 36145187; PMCID: PMC9502542.9.
32. Vec T. (2022). Načela dobre medosebne komunikacije pri visokošolskem delu. V: ZORC-MAVER, Darja (ur.), LESKOŠEK, Vesna (ur.), SMRTNIK VITULIČ, Helena (ur.). Inovativno učenje in poučevanje za kakovostne kariere diplomantov in odlično visoko šolstvo. Različnost v visokošolskem prostoru. 1. e-izd. Založba Univerze, str. 69–92.
33. Zupanič in sod. (2020). Total and free sugars consumption in a Slovenian population representative sample. *Nutrients*. 2020 Jun; 12(6): 1729.
34. Zveza potrošnikov Slovenije. Pod drobnogledom: energijske pijače. (2022). Prevezeto 1. septembra 2023 iz: <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/pod-drobnogledom-energijske-pijace-2022-07-07>.
35. Zveza potrošnikov Slovenije. Tržni pregled energijskih pijač: nam res »dajo krila«? (2022). Prevezeto 1. septembra 2023 iz: <https://www.zps.si/aktualne-vsebine/trzni-pregledi/trzni-pregled-energijskih-pijac-nam-res-dajo-kri-la-207>.
36. WHO. Guideline: Sugars Intake for Adults and Children [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2015 (WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee). Prevezeto 1. septembra 2023 iz: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK285537/>.