



## **TIEDOTE ENERGIAJUOMISTA KOULUIKÄISTEN LASTEN VANHEMMILLE**

Hyvät vanhemmat,

Koululaisten energiajuomien käyttö on huolestuttavasti lisääntynyt Kuopiossa. Moni alakoululaisista ja useimmat yläkoululaisista ovat ainakin maistaneet tai käyttävät melko usein energiajuomia.

Energiajuomat sisältävät runsaasti kofeiinia ja sokeria. Niitä ei suositella alle 16-vuotiaille lainkaan kofeiinin vuoksi. Runsas kofeiinin saanti aiheuttaa esim. päänsärkyä ja levottomuutta, mikä haittaa koululaisen keskittymistä työhönsä. Kofeiini voi aiheuttaa myös unihäiriöitä. Runsaan sokerin vuoksi energiajuomat vaikeuttavat myös painonhallintaa ja ovat haitallisia hampaille. Yhdessä energiajuomatölkissä (355 ml) on sokeria 38 g eli 14,5 sokeripalan verran. Koululaiset saattavat juoda energiajuomaa useita tölkillisiä päivässä tai korvata koululounaan energiajuomalla, jolloin ravintoaineiden saanti jää vajaaksi. Energiajuomien energia on pelkkää tyhjää energiaa ilman tärkeitä ravintoaineita.

Toivomme teidän ottavan lapsenne kanssa puheeksi energiajuomien haitallisuuden ja tukevan terveellisten välipalavaihtoehtojen valintaa. Hyviä valintoja koululaisen välipalaksi ovat esim. voileipä ja maitolasillinen, hedelmät, marjat, kasvikset. Vesi on paras janojuoma.

Ystävällisin terveisin

Kuopion kaupunki  
Sosiaali- ja terveyskeskus  
Ravitsemussuunnittelijat

Ravitsemussuunnittelija Päivi Räsänen (paivi.rasanen@kuopio.fi)  
Ravitsemussuunnittelija Anne Tuovinen (anne.maarit.tuovinen@kuopio.fi)