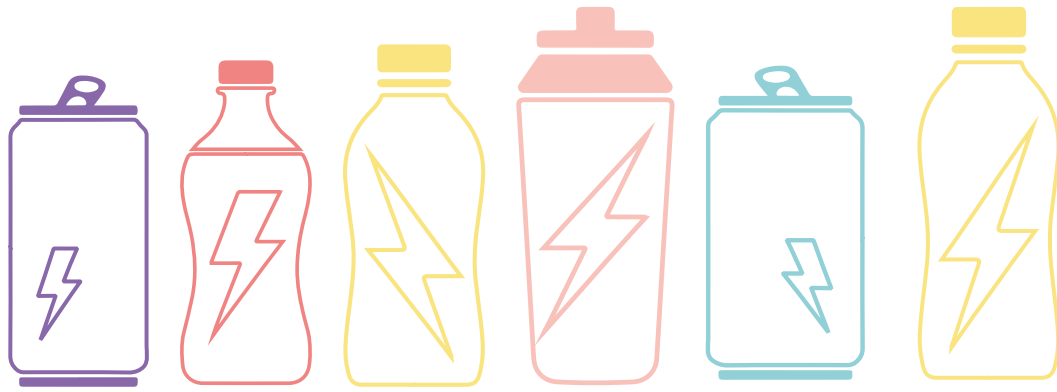




ENERGIAJUOMAVISA -ohjeistus

Energiajuomavisan avulla lapset pääsevät pohtimaan yleisiä energiajuomiin liittyviä mielikuvia. Visa on suunnattu ensisijaisesti 10-12 -vuotiaille. Energiajuomavisan vastaukset perustuvat tutkittuun tietoon, joten niiden läpikäyminen antaa lisää tietoa, oikaisee vääriä uskomuksia ja antaa uutta näkökulmaa.

Visaa voit käyttää keskustelun virikkeenä ja tiedon lisääjänä esim. opetuksessa, kerhossa, nuorisotilalla ja leiritoiminnassa.

Lue visan kysymykset ensin itse ja vastaa niihin. Montako sait oikein? Tutustu sen jälkeen oikeisiin vastauksiin tarkemmin.

Tulosta visalappusia tarvittava määrä. Lisäksi voit tulostaa myös ohjaajan ohjeet sekä oikeat vastaukset perusteluineen. Visan voi helposti toteuttaa myös esim. Kahootilla.

VASTAUKSET VISAAN

1. Energiajuomat ovat päihteitä

VÄÄRIN

Suomen lain mukaan energiajuomat eivät ole päihteitä. Päihteitä ovat tupakka, nuuska, sähkösavuke, nikotiinipussit, alkoholi ja huumausaineet. Energiajuomat sisältävät kofeiinia. Kofeiinia sisältäviä tuotteita kutsutaan piristeiksi. Kofeiinia on myös kahvissa, teessä ja kolajuomissa.

2. Energiajuomat vaikuttavat hampaiden kuntoon

OIKEIN

Energiajuomat ovat happamia ja ne liuottavat hampaiden pintaa. Se, että hampaita vihloo, on merkki hampaiden liukenemisesta. Liukenemistä ei voida korjata täydellisesti millään keinoin.

Energiajuomat sisältävät sokeria. Sokeri aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Sokerittomien energiajuomien sisältämät keinomakeutusaineet ovat myös haitallisia hampaille.

3. Energiajuomat auttavat jaksamaan

VÄÄRIN

Energiajuomat sisältävät kofeiinia, joka virkistää. Tämän takia moni kokee, että energiajuoman avulla ainakin hetkellisesti jaksaa paremmin. Energiajuomat tavallaan hämäävät aivoja luulemaan, ettei väsytä.

Kofeiinilla on kuitenkin paljon ominaisuuksia, jotka haittaavat jaksamista. Kofeiini voi aiheuttaa esimerkiksi hermostuneisuutta, sydämentykytystä, vapinaa, päänsärkyä ja vatsaoireita. Lisäksi, jos energiajuomilla korvataan aterioita, ihminen ei saa kunnollista ravintoa. Tämä vaikuttaa oleellisesti jaksamiseen.

4. Energiajuomat vaikuttavat haitallisesti uneen

OIKEIN

Energiajuomat sisältävät kofeiinia, joka vaikuttaa aivoihin ja häiritsee väsymyksen tunteen kokemista. Tämän vuoksi erityisesti illalla juotu energiajuoma vaikeuttaa nukahtamista, uni voi jäädä liian lyhyeksi ja olla myös laadultaan huonoa.

Tutkimuksen mukaan energiajuomia käyttävät lapset nukkuvat usein vähemmän kuin pitäisi. Riittävä uni on lapsen kasvulle ja kehitykselle todella tärkeää.

5. Energiajuomat voivat aiheuttaa myrkytyksen

OIKEIN

Energiajuomien sisältämä kofeiini vaikuttaa erityisen voimakkaasti lapsiin ja nuoriin. Suuret määrät kofeiinia voivat aiheuttaa kofeiinimyrkytyksen, jolloin ihminen voi saada esim. rytmihäiriöitä ja voimakkaita kouristuksia. Kofeiinimyrkytyksen saanut on vietävä välittömästi hoitoon.

Elintarvikevirasto Evira on suositellut, että alle 18-vuotiaiden päivittäinen kofeiinimäärä pysyisi alle 50 milligrammassa. Yksi energiajuomatölkki sisältää kuitenkin aina reilusti enemmän kofeiinia kuin päiväsuositus. Moni 0,33 l energiajuoma sisältää kofeiinia 106 mg, osa vahvimmist juomista jopa 185 mg. Alaikäisille suositeltu päivittäinen kofeiinimäärä voi siis ylittyä helposti jo puolikkaasta energiajuomasta.



6. Energiajuomien juomista voi olla vaikea lopettaa

OIKEIN

Jos energiajuomia juo paljon, niiden juomista voi olla vaikea lopettaa. Tämä johtuu siitä, että energiajuomissa on kofeiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta. Riippuvuus energiajuomiin tarkoittaa sitä, että aivot tottuvat saamaan piristystä kofeiinista. Energiajuomia haluaa tämän vuoksi juoda, vaikka tietää, että olisi hyvä olla juomatta. Jos aivot ovat tottuneet energiajuomiin, eikä niitä sitten juokaan, voi tulla vieroitusoireita, kuten päänsärkyä. Lisäksi voi tuntea itsensä levottomaksi, surulliseksi ja kiukkuseksi. Riippuvuudesta on kuitenkin mahdollista päästä eroon ja aikuiset voivat auttaa siinä.

7. Alle 15-vuotiaat eivät lain mukaan saa käyttää energiajuomia

VÄÄRIN

Suomessa ei ole lakia, joka rajoittaa energiajuomien myyntiä tai markkinointia alaikäisille. Uutta lakia kuitenkin suunnitellaan ja mikäli laki tulee voimaan, energiajuomia ei saa jatkossa saa myydä, luovuttaa tai välittää alle 16-vuotiaille.

Jo tällä hetkellä Ruokavirasto suosittelee, etteivät alle 15-vuotiaat käyttäisi lainkaan energiajuomia, koska kofeiini vaikuttaa lapsiin ja nuoriin voimakkaammin ja haitallisemmin kuin aikuisiin. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL suosittelee, että kaupat kieltäytyisivät myymästä energiajuomia alle 15-vuotiaille. Osa kaupoista onkin tehnyt näin.

8. Energiajuomiin voi kulua paljon rahaa

OIKEIN

Energiajuomatölkki maksaa keskimäärin 2,20 €, eli yksittäinen tölkki ei ole kovin kallis, mutta mitä jos juomia nauttiikin säännöllisesti? Kaksi tölkkiä viikossa maksaa 4.40 €. Jos juo kaksi tölkkiä joka viikko, rahaa kuluu vuodessa jo 228,80 €.

Moni saa kotoa viikkorahaa. On hyvä miettiä, mihin käyttää viikkorahat. Rahat voi myös säästää jotain isompaa hankintaa varten. Kotiväelläsi on todennäköisesti mielipide siitä, mihin heidän antamansa viikkoraha on tarkoitettu.



9. Energiajuoma sopii hyvin urheilujuomaksi

VÄÄRIN

Moni on saattanut nähdä urheilijoiden käyttävän energiajuomia. Tästä voi saada sellaisen käsityksen, että energiajuomat sopisivat hyvin urheilujuomiksi.

Näin ei kuitenkaan ole. Energiajuoma lisää sydämen rasitusta ja elimistö käy energiajuoman nauttimisen jälkeen ylikierröksillä. Lisäksi energiajuoman sisältämä kofeiini vauhdittaa nesteen poistumista elimistöstä, eli elimistö kuivuu.

Urheilujuoma sisältää ainesosia, jotka auttavat pitämään elimistön nestetasapainoa yllä ja antavat energiaa suoritukseen.

10. Energiajuomia ei saa mainostaa

VÄÄRIN

Energiajuomia saa mainostaa, mutta mainontaa valvotaan. Ruokaviraston ohjeistuksen mukaan energiajuomia ei tulisi mainostaa alle 15-vuotiaille, koska lapsia halutaan suojella energiajuomien haitoilta. Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliiton jäsenet ovatkin sitoutuneet noudattamaan yhdessä sopimiaan periaatteita, joiden mukaan energiajuomia ei mainosteta alle 15-vuotiaille, eikä sellaisissa tilaisuuksissa, joiden osallistujista on yli 35 prosenttia lapsia.

Lapset saattavat kuitenkin nähdä mainoksia esimerkiksi somevaikuttajien, pelien ja videoiden kautta. Lisäksi energiajuomien lapsiin vetoavat brändit, värikkäät purkit ja makeat maut saattavat herättää kiinnostuksen energiajuomien käyttöön