



INSTRUKTIONER TILL QUIZET OM ENERGIDRYCKER

Med hjälp av quizet får barn fundera kring vanliga föreställningar om energidrycker. Quizet riktar sig i första hand till barn i åldern 10–12 år. Genom att gå igenom svaren tillsammans med barnen får de korrekt information om energidrycker och ny kunskap.

Quizet kan användas som ett verktyg för diskussioner med barnen eller som en kortare aktivitet för att öka på barnens kunskap i undervisningen, på ungdomsgårdar och på läger.

Läs först igenom frågorna och svara själv på dem. Hur många fick du rätt? Bekanta dig sedan närmare med de rätta svaren och motiveringarna.

Skriv ut så många quizpapper som behövs. Du kan också skriva ut instruktionerna samt de rätta svaren med motiveringar. Quizet kan även genomföras till exempel i Kahoot.

FRÅGORNA OCH SVAREN

1. Energidrycker är rusmedel.

FEL

Enligt finländsk lag räknas energidrycker inte som rusmedel. Till rusmedel hör bland annat tobaks- och nikotinprodukter, alkohol och narkotika.

Energidrycker innehåller koffein. Koffein är ett stimulerande ämne som piggar upp. Det finns också koffein i bland annat kaffe, te och coladrycker.

2. Energidrycker är skadliga för tänderna.

RÄTT

Energidrycker är sura och kan skada tändernas yta. Ilningar i tänderna kan vara ett tecken på att tandemaljen har skadats. Skador på tandemaljen går inte att reparera helt.

Energidrycker innehåller ofta socker. Socker ökar risken för hål i tänderna. Även sockerfria energidrycker är sura och kan därför skada tänderna.

3. Energidrycker gör att man orkar bättre.

FEL

Koffeinet i energidrycker gör att man känner sig piggare. Därför kan det kännas att man orkar bättre en stund. Koffeinet kan "lura" hjärnan att man inte känner sig lika trött.

Koffein kan ändå påverka kroppen så att man orkar sämre. Koffein kan göra att man känner sig nervös eller skakig och får hjärtklappning, huvudvärk eller ont i magen. Om man dricker energidrycker i stället för att äta får kroppen inte den näring och energi den behöver. Då kan man bli trött och orka sämre.

4. Energidrycker försämrar sömnen.

RÄTT

Koffeinet i energidrycker påverkar hjärnan och gör att man känner sig mindre trött, även om kroppen egentligen behöver vila. Om man dricker energidrycker, särskilt på kvällen, kan det bli svårare att somna och man sover sämre.

Barn som dricker energidrycker sover ofta mindre än de behöver. Att sova tillräckligt är viktigt för att må bra, orka i vardagen och för att kroppen ska kunna växa och utvecklas.



5. Man kan bli förgiftad av energidrycker.

RÄTT

Koffeinet i energidrycker påverkar barn och unga starkare än vuxna. Hur starkt koffein påverkar kroppen beror bland annat på kroppsvikten. Stora mängder koffein kan orsaka koffeinförgiftning. Symtomen kan vara till exempel störningar i hjärtrytmen och kraftiga kramper. Den som har fått en allvarlig koffeinförgiftning behöver snabbt få vård.

För barn och unga rekommenderas högst 3 milligram koffein per kilo kroppsvikt per dag. Ett barn som väger 30 kilo bör alltså inte få i sig mer än 90 milligram koffein per dag. En burk energidryck på 0,33 liter kan innehålla över 100 milligram, upp till 185 milligram koffein. Redan en burk kan därför innehålla mer koffein än den rekommenderade mängden för ett barn.

6. Det kan vara svårt att sluta dricka energidrycker.

RÄTT

Om man dricker energidrycker ofta kan det vara svårt att sluta. Koffeinet i energidrycker kan orsaka beroende. Beroende av energidrycker betyder att hjärnan vänjer sig vid den uppiggande effekten av koffein. Då kan man känna att man behöver energidrycker för att bli pigg och vill dricka dem även om man egentligen försöker låta bli. När man slutar kan man till exempel få huvudvärk, bli trött, rastlös eller lättirriterad. Sådana besvär kallas abstinenssymtom. Det går att bli av med ett koffeinberoende och sluta dricka energidrycker. En vuxen kan hjälpa och stötta.

7. Det är förbjudet enligt lag för personer under 15 år att dricka energidrycker.

FEL

I Finland finns det inte en lag som förbjuder barn under 15 år att köpa eller dricka energidrycker. En ny lag planeras och om lagen träder i kraft kommer energidrycker inte längre att få säljas, överlåtas eller förmedlas till personer under 16 år.



Livsmedelsverket rekommenderar att barn under 15 år inte skall dricka energidrycker, eftersom koffein påverkar barn och unga starkare och mer skadligt än vuxna. Institutet för hälsa och välfärd (THL) rekommenderar att butiker inte skall sälja energidrycker till barn under 15 år. En del butiker följer denna rekommendation.

8. Det kan gå mycket pengar till energidrycker.

RÄTT

En enskild energidryck kanske inte känns särskilt dyr, men om man köper av dem regelbundet kan det bli dyrt. Om en burk kostar 2,20 euro och man köper två burkar i veckan blir det 4,40 euro. På ett år kan det gå åt nästan 230 euro. Många barn får vecko- eller månadspeng. Det kan vara bra att fundera på vad man vill använda pengarna till. De vuxna där hemma har förmodligen också en åsikt om vad veckopengen är tänkt att användas till.

9. Energidrycker fungerar bra som sportdryck.

FEL

Du kanske har sett idrottare dricka energidrycker och därför tänkt att energidrycker passar bra när man tränar. Men energidrycker och sportdrycker är inte samma sak.

Energidrycker innehåller koffein, som kan få hjärtat att slå snabbare och göra att kroppen går på högvarv. Dessutom gör koffeinet att kroppen gör sig av med vätska snabbare, vilket kan leda till att kroppen blir uttorkad. Därför passar energidrycker inte som sportdryck.

Sportdrycker är gjorda för att ge kroppen vätska och energi under långvarig och ansträngande träning. För barn är vatten den bästa törstsläckaren.

10. Det är förbjudet att göra reklam på energidrycker.

FEL

Det är tillåtet att göra reklam för energidrycker, men marknadsföringen har regler och rekommendationer. Enligt Livsmedelsverkets anvisningar bör energidrycker inte marknadsföras till barn under 15 år, eftersom man vill skydda barn från de negativa effekterna av energidrycker. Medlemmarna i Bryggeri- och läskedrycksindustriförbundet har förbundit sig till att följa gemensamma principer. Enligt dem ska energidrycker inte marknadsföras till barn under 15 år eller vid evenemang där mer än 35 procent av deltagarna är barn.

Barn kan ändå se reklam för energidrycker till exempel via influerare på sociala medier, spel och videor. Varumärken som tilltalar barn, färgglada burkar och söta smaker kan också väcka intresse för energidrycker.