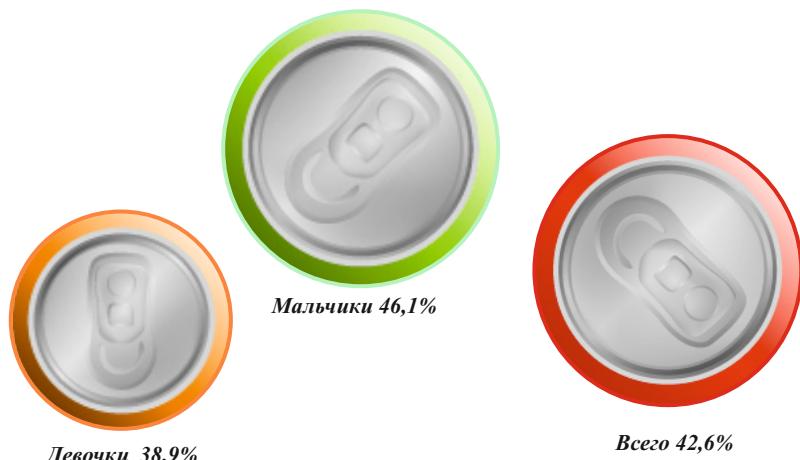




Употребление энергетических напитков среди детей в Республике Казахстан, 2022 год

Дети 11-15 лет, которые пьют энергетические напитки*

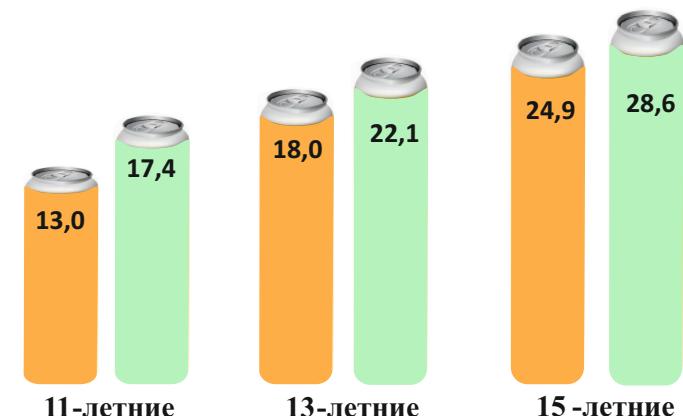


*реже 1 раза в неделю или каждую неделю или каждый день

Каждый пятый подросток (20,5%) пьет энергетические напитки каждую неделю

Еженедельно употребляют энергетические напитки, %

■ Девочки
■ Мальчики



Каждый день употребляют энергетические напитки 3,0% детей, больше мальчиков – 3,3%, чем девочек – 2,6%

От одного раза в неделю до 5-6 раз в неделю пьют энергетические напитки 17,5% детей, больше мальчиков - 19,1%, чем девочек – 15,8%.

Об исследовании факторов образа жизни школьников, влияющих на их физическое и психическое здоровье «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behavior in School-Aged Children, HBSC)

HBSC - это опрос школьников, который проводится в Казахстане каждые четыре года.

Дети и подростки в возрасте 11, 13 и 15 лет отвечают на вопросы об их здоровье и поведении, влияющим на здоровье.

В 2022 году в опросе приняли участие 8528 молодых людей из 121 школы страны.

Исследование в Казахстане проводится Национальным Центром общественного здравоохранения МЗ РК с 2017 года.

Для получения дополнительной информации посетите сайт: <https://hls.kz/>



Энергетические напитки содержат в большом количестве кофеин, сахар, стимуляторы, такие как таурин, гаурана, L-карнитин

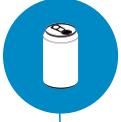
В одной банке энергетического напитка может содержаться до 27 ложек сахара



Чем опасны энергетические напитки?



*Обезвоживание
(недостаток воды в организме)*



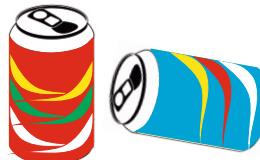
*Осложнения на сердце
(такие как сердцебиение
и сердечная недостаточность)*



*Тревога (чувство нервозности
и беспокойства)*



Бессонница



Как снизить потребление энергетических напитков у детей?



*В школе и дома информировать детей о вреде
большого количества кофеина и вреде
энергетических напитков.*



*Просвещать детей и молодежь, занимающихся
спортом о потенциальной опасности
употребления данных напитков.*



*Пропаганда употребления воды вместо сладких
напитков и энергетиков.*



*Показывать пример хорошего поведения,
не употребляя энергетические напитки
в присутствии детей.*



*Ограничить продажу и доступность
энергетических напитков.*

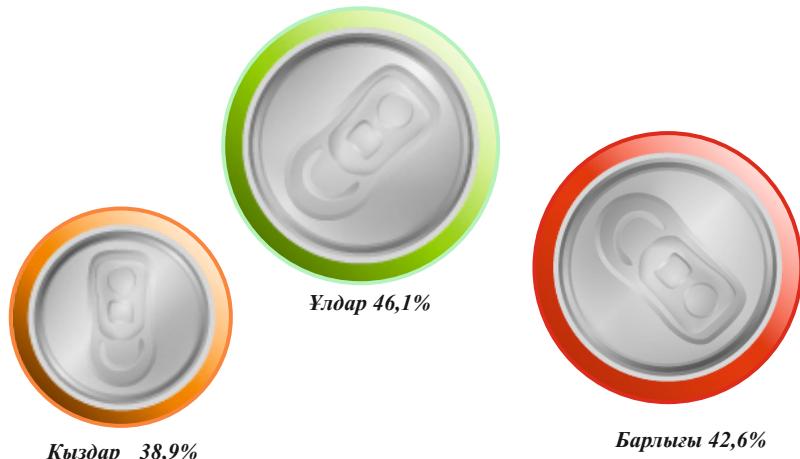


Ограничить их рекламу.



Қазақстан Республикасында балалар арасында энергетикалық сусындарды тұтыну, 2022 жыл

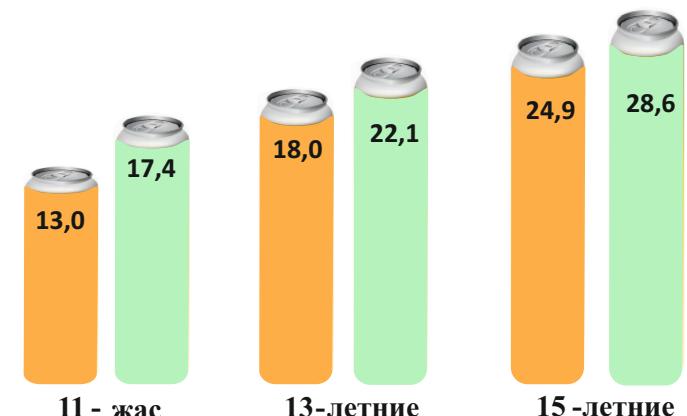
Энергетикалық сусындар ішетін 11-15 жастағы балалар *



Әрбір бесінші жасөспірім (20,5%) апта сайын энергетикалық сусындарды іshedі

Энергетикалық сусындарды апта сайын іshedі

■ Кыздар
■ Ұлдар



* аптасына 1 реттен сирек немесе апта сайын немесе күн сайын

Күн сайын балалардың 3,0%-ы энергетикалық сусындарды, қыздарға 2,6%-ға қарағанда 3,3% ұлдар көп тұтынады.

Энергетикалық сусындарды аптасына бір реттен аптасына 5-6 рет балалардың 17,5%-ы, қыздар 15,8%-ға қарағанда 19,1% ұлдар іshedі.

«Мектеп жасындағы балалардың денсаулыққа қатысты мінез-құлқы» физикалық және психикалық денсаулығына әсер ететін мектеп окушыларының өмір салты факторларын зерттеу туралы (Health Behavior in School-Aged Children, HBSC) HBSC - Қазақстанда төрт жыл сайын өткізілетін окушылардың сауалнамасы.

11, 13 және 15 жастағы балалар мен жасөспірімдер өздерінің денсаулығы мен денсаулыққа әсер ететін мінез-құлқы туралы сұрақтарға жауап береді.

2022 жылы сауалнамаға елдің 121 мектебінен 8528 жас адам қатысты.

Қазақстанда зерттеуді ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы 2017 жылдан бастап жүргізіп келеді.

Қосымша ақпарат алу үшін сайтқа кіріңіз: <https://hls.kz/>

Бұл 2022 жылғы HSBC Қазақстан сауалнамасының нәтижелерін қорытындылайтын зерттеу брифингтері сериясының ақпараттық бюллетені.



Энергетикалық сусындардың құрамында көп мөлшерде кофеин, қант, таурин, гуарана, L-карнитин сияқты стимуляторлар бар

Энергетикалық сусынның бір құтысында **27** қасыкқа дейін қант болуы мүмкін



Энергетикалық сусындар неге қауіпті:



*Сусыздану
(ағзадағы судың жетіспеушілігі)*



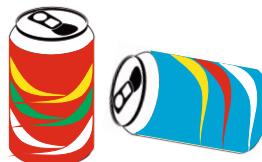
*Жүректегі асқынулар
(мысалы, жүрек соғысы және жүрек жеткіліксіздігі)*



Үрейлену (куйгелектік пен мазасыздықты сезінү)



Ұйқысыздық



Қалмақова Ж.А., Әбдірахманова Ш.З.,
Адаева А.А., Назарова С.А.,
Слајснева Т.И., Сулейманова Н.А.

Балалардың энергетикалық сусындарды тұтынуын қалай азайтуға болады?



Мектепте және үйде балаларга кофеиннің көп мөлшері мен энергетикалық сусындардың зияны туралы айту.



Спортпен шұғылданатын балалар мен жастарға осы сусындарды тұтынудың ықтимал қауіптілігі туралы білім беру.



Тәтті сусындар мен энергетиктердің орнына су ішуді насиҳаттау.



Балалардың көзінше энергетикалық сусындарды тұтынбай, жақсы мінез-құлықты үлгі етіп көрсету.



Энергетикалық сусындардың сатылуы мен қол жетімділігін шектеу.



Оларды жарнамалауды шектеу.

Казақстан Республикасында балалар арасында энергетикалық сусындарды тұтыну, 2022 жыл
Ақпараттық бюллетені.

КРДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы, Астана, 2022 жыл.