

Energetické nápoje a Guarana



✗ PROČ BÝT OPATRNÍ?



- **Vysoký obsah kofeinu:** Může způsobovat nervozitu, nesoustředěnost, nespavost a srdeční potíže.
- **Barevné obaly:** Mohou vypadat atraktivně, ale nemusí být vhodné pro děti.
- **Guarana:** Rostlina obsahující kofein, často přidávána do nápojů bez jasného označení.

✓ CO MŮŽETE UDĚLAT?



Obrázek z webu [Zdravá generace](#):

- **Čtěte etikety:** Sledujte složení nápojů.
- **Vybírejte zdravé alternativy:** Ovocné šťávy, voda, bylinné čaje.
- **Vzdělávejte se:** Informujte se o účincích kofeinu na dětské zdraví.

📖 VĚDĚLI JSTE?



- **Guarana je rostlina z amazonského pralesa, známá svými semeny bohatými na kofein.**
- **I malá množství kofeinu mohou mít výrazný vliv na dětský organismus.**

Informace byly čerpány z článku na webu:

Národního zdravotnického informačního portálu: [Riziková konzumace energetických nápojů u mladých lidí.](#)
[Šance dětem: Energetické nápoje a jejich vliv na děti.](#)
[Lekarna.cz: Energii nabitá Guarana](#)

Energetické nápoje



a Guarana

GUARANA – PAULINIE NÁPOJNÁ

- **Není bylinka, ale popínavý keř pocházející z amazonského deštného pralesa.**
- **Je známá zejména pro svá semena, která obsahují vysoké množství kofeinu,**
- **Často se proč se často používá jako složka v energetických nápojích a doplňcích stravy.**

**Není vhodná pro:
děti, těhotné a kojící ženy**

**Dále by jí neměli užívat lidé
s žaludečními vředy, citlivostí
na kofein, lidé s vysokým krevním
tlakem a poruchami srdce.**

**Neužívejte guaranu pokud užíváte
léky na ředění krve (warfarin)
a léky na srdce (digoxin).**



**SPOLEČNĚ MŮŽEME ZAJISTIT
ZDRAVÍ A BEZPEČÍ NAŠICH DĚTÍ!**