



## ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

**20,5%**

подростков 11-15 лет  
потребляют  
энергетики регулярно  
HBSC, 2022

**21+**

**В КАЗАХСТАНЕ ПРОДАЖА ЭНЕРГЕТИКОВ ЗАПРЕЩЕНА  
ЛИЦАМ МЛАДШЕ 21 ГОДА**

Основание: Кодекс Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» статья 108-1. Запрет вступил в силу в январе 2025 года.

### ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ



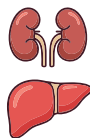
#### МОЗГ

тревожность, нарушение сна, раздражительность, утомленность днем



#### ЗУБЫ

кариес, разрушение эмали, высокая кислотность и сахар



#### ПОЧКИ и ПЕЧЕНЬ

риск образования камней, перегрузка от химических добавок



#### ЖЕЛУДОК

раздражение слизистой, изжога, повышенная кислотность и боль в животе



#### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

учащенное сердцебиение, повышенное давление, риск аритмии и инфаркта



### ЧТО ВНУТРИ БАНКИ?



#### МНОГО САХАРА

1 банка (0,5 л) может содержать 10–13 чайных ложек сахара (до 60 г).



#### КОФЕИН

Содержание кофеина в 1 банке обычно 80–160 мг – это как 1–2 чашки крепкого кофе.



#### ГУАРАНА

Дополнительный источник кофеина растительного происхождения.



#### ДРУГИЕ ДОБАВКИ

Таурин, красители, ароматизаторы и консерванты могут усилить нагрузку на организм и вызвать аллергию.

Особенно опасно сочетание энергетических напитков с алкоголем, а также употребление перед физическими нагрузками и сном.



### ПРАВИЛА РЕАЛИЗАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Продавец имеет право потребовать документ, удостоверяющий личность при возникновении сомнений в возрасте



Запрещается продажа через торговые автоматы



Размещение энергетиков на отдельных полках, отдельно от других безалкогольных напитков



Запрет маскировки энергетических напитков под другие прохладительные напитки



За нарушение требований предусмотрена административная ответственность

### ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ ЭНЕРГЕТИКАМ



**ВОДА**



**ФРУКТЫ  
и ЯГОДЫ**



**ПОЛНОЦЕННЫЙ  
СОН**



**РЕГУЛЯРНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**ПЛАНИРОВАНИЕ  
И УПРАВЛЕНИЕ  
ВРЕМЕНЕМ**