



## ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАРДЫ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

20,5%

11–15 жас аралығындағы  
жасөспірімдер  
энергетикалық сусындарды  
үнемі тұтынады  
HBSG, 2022

21+

ҚАЗАҚСТАНДА ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАРДЫ 21 ЖАСҚА  
ТОЛМАҒАН АДАМДАРҒА САТУҒА ТҰЙЫМ САЛЫНҒАН

Негіздеме: Қазақстан Республикасы «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодексі, 108-1-бап.  
Тыйым салу 2025 жылдың қаңтар айынан бастап күшіне енді.

### АҒЗАҒА ӘСЕРІ



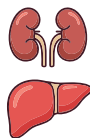
#### Ми

мазасыздық, ұйқының бұзылуы, ашушаңдық, күндіз шаршағыштық



#### Тіс

тісжегі, эмальдің бұзылуы жоғары қышқылдық, қантты көп тұтыну.



#### БҮЙРЕК ПЕН БАУЫР

·тас пайда болу қаупі, химиялық қоспалардың шамадан тыс әсері.



#### АСҚАЗАН

асқазан-ішек жолы шырышының тітіркенуі, қыжыл, асқазан қышқылдығының жоғарылауы, іштің ауыруы



#### ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР ЖҮЙЕСІ

жүрек қағысының жиілеуі, қан қысымының жоғарылауы, аритмия мен инфаркт қаупі



### ҚҰТЫ ІШІНДЕ НЕ БАР?



#### КӨП ҚАНТ

1 құтыда (0,5 л) 10–13 шай қасық қант (60 г дейін) болуы мүмкін.



#### КОФЕИН

80-160 мг кофеин - шамамен 1–2 шыныаяқ қою кофе секілді.



#### ГУАРАНА

Өсімдік тектес кофеиннің қосымша көзі.



#### БАСҚА ҚОСПАЛАР

Таурин, бояғыштар, хош иістендіргіштер мен консерванттар ағзаға түсетін жүкті күшейтіп, аллергиялық реакциялар тудыруы мүмкін.

Энергетикалық сусындарды алкогольмен бірге тұтыну, сондай-ақ оларды дене жүктемесі немесе ұйықтар алдында ішу әсіресе қауіпті.



### ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАРДЫ САТУ ҚАҒИДАЛАРЫ



Сатушы сатып алушының жасына күмән туған жағдайда оның жеке басын куәландыратын құжатты талап етуге құқылы



Энергетикалық сусындарды сауда автоматтары арқылы сатуға тыйым салынады



Энергетикалық сусындар басқа алкогольсіз сусындардан бөлек, жеке сөрелерде орналастырылуы тиіс



Энергетикалық сусындарды басқа сергітетін немесе салқындататын сусындар ретінде көрсетуге (жасыруға) тыйым салынады



Осы талаптарды бұзған жағдайда әкімшілік жауапкершілік көзделген.

### ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАРҒА ПАЙДАЛЫ БАЛАМАЛАР



СУ



ЖЕМІСТЕР МЕН  
ЖИДЕКТЕР



ҚАНЫҚ  
ҰЙҚЫ



ҮНЕМІ  
ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТА  
БОЛУ



УАҚЫТТЫ  
ЖОСПАРЛАУ  
ЖӘНЕ БАСҚАРУ