

OBUDOWA MERYTORYCZNA

(scenariusz nr 3)

TYTUŁ PROJEKTU USTAWY:

Ustawa o zakazie sprzedaży napojów energetyzujących osobom poniżej 18. roku życia

1. Obowiązujące przepisy w Polsce (stan na lipiec 2025 r.)

W Polsce nie obowiązuje ogólnokrajowy zakaz sprzedaży energetyków osobom niepełnoletnim. Napoje te są dostępne w sklepach spożywczych, automatach oraz na stacjach benzynowych bez ograniczeń wiekowych.

Niektóre samorządy lokalne lub sieci sklepów (np. wybrane franczyzy) wprowadziły dobrowolne zakazy sprzedaży energetyków młodzieży – jednak nie mają one mocy ustawowej.

W 2023 r. procedowano w Sejmie projekt ustawy zakazującej sprzedaży takich napojów osobom <18 r.ż., ale projekt nie wszedł w życie z powodu zakończenia kadencji.

2. Dobre praktyki z innych krajów

Litwa

- ✓ Od 2014 r. obowiązuje zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom poniżej 18. roku życia.
- ✓ Zakaz obejmuje także reklamę i promocję tych napojów skierowaną do dzieci i młodzieży.

Łotwa

- ✓ W 2016 r. przyjęto podobne przepisy, zakazując sprzedaży napojów z kofeiną i tauryną osobom <18 lat.

Wielka Brytania (częściowy model)

- ✓ Nie ma ogólnokrajowego zakazu, ale większość dużych sieci handlowych (np. Tesco, Asda, Waitrose) wprowadziła dobrowolne ograniczenia sprzedaży energetyków osobom <16 lat.

- ✓ Rząd rozważał wprowadzenie przepisów krajowych – temat wraca regularnie w debacie publicznej.

Norwegia i Szwecja

- ✓ Stosowane są rekomendacje (nie zakazy), ale energetyki są ograniczane w szkołach i kampaniach edukacyjnych.

3. Skutki zdrowotne – dane i raporty

Najważniejsze raporty:

- ✓ **Raport NIK (2022): „Napoje energetyczne a zdrowie młodzieży”**
 - ponad 50% nastolatków (13–17 lat) piło energetyki co najmniej raz w tygodniu
 - wskazano brak edukacji zdrowotnej i brak ograniczeń sprzedaży jako kluczowe luki systemowe
- ✓ **Raport WHO (2014): „Energy drinks and health risks in youth”**
 - ryzyko: nadciśnienie, zaburzenia snu, uzależnienia, zwiększone ryzyko zaburzeń psychicznych
 - rekomendacja: wprowadzenie zakazów sprzedaży i ograniczenie marketingu do młodzieży.
- ✓ **Instytut Żywności i Żywienia (Polska) – opinie eksperckie:**
 - zalecenie całkowitego unikania energetyków przez dzieci i młodzież do 18. roku życia
 - napoje te nie powinny być dostępne w szkołach ani automatach.

4. Kluczowe zagadnienia społeczne i edukacyjne

- ✓ **Nadużywanie kofeiny i tauryny przez młodzież:**
 - młodzież często łączy energetyki z alkoholem lub spożywa je podczas grania/gotowania do nocy
 - brak świadomości dotyczącej interakcji z lekami i suplementami.
- ✓ **Obecność w szkołach i automatach:**
 - często dostępne w szkolnych sklepikach lub automatach – brak regulacji ustawowej
 - propozycja: zakaz sprzedaży i reklamowania na terenie szkół oraz podczas wydarzeń edukacyjnych.

✓ Marketing skierowany do młodych:

- kolorowe opakowania, współprace z influencerami, akcje promocyjne – wszystko to buduje fałszywy wizerunek napojów jako bezpiecznych i modnych
- przykład: Red Bull, Monster, Tiger – reklamy często zawierają elementy ekstremalnych sportów i młodzieżowej narracji.

5. Argumenty za wprowadzeniem ustawy

- zdrowie publiczne – ochrona dzieci i młodzieży przed skutkami nadmiaru kofeiny, cukru i dodatków chemicznych
- psychika i edukacja – poprawa jakości snu, koncentracji, zmniejszenie rozdrażnienia i pobudzenia u uczniów
- odpowiedzialność sprzedawców – jasne przepisy eliminują szarą strefę – zakaz jednoznaczny i egzekwowalny
- wsparcie dla rodziców – przeniesienie odpowiedzialności ze szkół i rodziny na system prawa
- przykłady z Europy – Polska wpisuje się w trend prozdrowotny, wzmacniając pozycję w UE jako kraj wspierający dobrostan dzieci.

6. Propozycje przepisów w ustawie (przykładowo)

Art. 1. Zabrania się sprzedaży napojów energetycznych osobom poniżej 18. roku życia.

Art. 2. Napoje energetyczne definiuje się jako produkty zawierające kofeinę >150 mg/l oraz składniki takie jak tauryna, guarana, ginseng.

Art. 3. Zakazuje się umieszczania napojów energetycznych w automatach na terenie placówek oświatowych.

Art. 4. Zabrania się reklamy napojów energetycznych w mediach skierowanych do osób <18 r.ż.

Art. 5. Naruszenie przepisów skutkuje grzywną do 5000 zł lub cofnięciem koncesji sprzedażowej.

7. Możliwe działania towarzyszące ustawie

Kampania „Energetyk to nie napój dla dziecka” – plakaty, social media, spoty.

Edukacja w szkołach: lekcje o wpływie energetyków na zdrowie.

Współpraca z influencerami prozdrowotnymi i edukatorami.

Patronat Rzecznika Praw Dziecka lub Ministerstwa Zdrowia.

8. Przydatne linki:

<https://czytamyetykiety.pl/napoje-energetyczne-w-jaki-sposob-szkodza/>

<https://www.gov.pl/web/psse-siemiaticze/czym-sa-napoje-energetyczne-jak-dzialaja-na-organizm-dzieci-i-mlodziezy>

<https://www.gov.pl/web/psse-police/energetyki>

<https://tiny.pl/rpsrr-g5>

9. Infografiki:



Źródło: czytamyetykiety.pl

CZY WIESZ, CO PIJESZ?

Wysoka zawartość kofeiny.

Tauryna: Aminokwas często dodawany do napojów energetycznych, uznawany za wzmacniacz działania kofeiny.

Sztuczne dodatki: barwniki, słodziki i inne sztuczne dodatki mogą powodować reakcje alergiczne lub inne problemy zdrowotne u niektórych osób.

Duża ilość cukru.

Guarana: Roślina bogata w kofeinę, często dodawana do napojów energetycznych. Może zwiększać łączne stężenie kofeiny, prowadząc do jej przedawkowania.

Witaminy grupy B: chociaż są one korzystne w umiarkowanych ilościach, ich nadmierna konsumpcja, szczególnie w połączeniu z kofeiną i innymi stymulantami, może być niebezpieczna.

**ENERGY
DRINK**

**NADMIERNA KONSUMPCJA NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH
MOŻE PROWADZIĆ DO SZEREGU NEGATYWNYCH
SKUTKÓW ZDROWOTNYCH!**

Problemy z sercem.

Niepokój i nerwowość.

Zaburzenia snu.

Otyłość.

Problemy z układem trawiennym.

Zaburzenia rytmu serca.

JAK ZWIĘKSZYĆ ENERGIĘ



-  **Woda:** Odpowiednie nawodnienie jest kluczowe dla utrzymania energii. Często zmęczenie jest wynikiem odwodnienia.
-  **Herbata zielona:** Zawiera mniejsze ilości kofeiny niż kawa czy napoje energetyczne, a także bogata jest w przeciwutleniacze.
-  **Napoje owocowe i warzywne:** Naturalne soki, szczególnie te świeżo wyciskane, dostarczają witamin i minerałów, które mogą pomóc w zwiększeniu poziomu energii.
-  **Kawa:** W umiarkowanych ilościach może być zdrową alternatywą, jeśli nie dodaje się do niej dużej ilości cukru czy tłustych śmietanek.
-  **Aktywność fizyczna:** Regularne ćwiczenia mogą zwiększać ogólną energię i wytrzymałość organizmu.
-  **Dobry sen:** Zapewnienie odpowiedniej ilości snu jest kluczowe dla utrzymania wysokiego poziomu energii w ciągu dnia.
-  **Zbilansowana dieta:** Dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych jest kluczowe dla utrzymania wysokiego poziomu energii, poprawy wydolności fizycznej i umysłowej, utrzymania zdrowej wagi oraz poprawy samopoczucia ogólnego.

**Powiatowa Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna w Rzeszowie**



35-040 Rzeszów
ul. Dąbrowskiego 79a
www.psreszow.pl