

VÝZVA: Energetáky do rukou školáků nepatří! Dejme dětem šanci vyrůst ve zdraví.

Data mluví jasně: **konzumace energetických nápojů dětmi a mladistvými představuje závažné ohrožení jejich zdraví.** Tyto nápoje obsahují rizikový mix vysokých dávek kofeinu, cukru a dalších látek, na které není dětský organismus připraven. Energetické nápoje nejsou limonáda!

Zavedme věkovou hranici 16 let pro prodej energetických nápojů. Chraňme děti před zbytečnými zdravotními riziky. Šetřeme prostředky vynakládané na řešení zdravotních problémů a dejme jasně najevo, že zdraví dětí má přednost před obchodními zájmy.

Dopady neomezeného prodeje energetických nápojů dětem v Česku

- **Alarmující spotřeba a její růst:** Podle aktuálních dat pije energetický nápoj alespoň jednou týdně téměř 19 % českých školáků ve věku 11 až 15 let a 4 % dokonce denně. Pravidelné konzumaci je tak v kritickém věku vystaveno přibližně 70 000 dětí. V posledních letech spotřeba prudce roste a například u dívek ve věku 11-15 let se mezi roky 2018 a 2022 zdvojnásobila.
- **Velmi vysoký obsah kofeinu a dalších látek:** Běžná půllitrová plechovka energetického nápoje může obsahovat až 160 mg kofeinu, což odpovídá dvěma průměrným espressům.
- **Dlouhodobá zdravotní rizika:** Extrémní přísun cukrů ze slazených energetických nápojů přispívá k dětské obezitě, vyššímu riziku zubních kazů, inzulínové rezistenci a výrazně zvyšuje riziko rozvoje diabetu 2. typu. Vysoké a nárazové dávky kofeinu navíc ohrožují duševní zdraví. Způsobují poruchy spánku, nervozitu, bolesti hlavy a zhoršené soustředění dětí.
- **Brána k dalším rizikům:** Pravidelná konzumace je spojena se zhoršeným well-beingem, depresivními stavy, zhoršeným spánkem a sklony k dalšímu rizikovému chování, včetně nadměrného užívání alkoholu a tabáku.

Klíčové kroky k realizaci

Dětské zdraví není ideologie. Je proto nutné provést systémové změny, které dětské zdraví ochrání. Díky těmto krokům přispějeme k zajištění bezpečnějšího prostředí pro dospívání, podpoříme lepší psychickou pohodu dětí a zvýšíme šanci na delší život prožitý ve zdraví:

- **Legislativa:** Přijetí zákona zakazujícího prodej a podávání energetických nápojů (definovaných hranicí nad 150 mg/l kofeinu či obsahem stimulantů jako je taurin apod.) osobám mladším 16 let.
- **Dostupnost:** Zákaz prodeje z automatů bez možnosti spolehlivého ověření věku a úprava online prodeje s nutností elektronické identifikace uživatele.
- **Reklama:** Zákaz marketingových kampaní cílených na děti do 16 let.
- **Efektivní kontrola:** Zachování kontrolních mechanismů v zákoně, zejména oprávnění dozorových orgánů využívat k odhalování nelegálního prodeje figuranty mladší 16 let.

Evropský kontext a zahraniční praxe

Omezení prodeje je v souladu s evropským vývojem a mezinárodními standardy ochrany veřejného zdraví.

- **Evropské právo:** Již dnes na celoevropské úrovni vyžaduje, aby nápoje s obsahem kofeinu nad 150 mg/l nesly na obalu varování, že nejsou doporučeny pro děti. Proto je na místě před nimi děti chránit.
- **Příklady dobré praxe:** Mnohé státy již děti aktivně chrání. Litva omezila dostupnost energetických nápojů pro nezletilé již v roce 2014 a Polsko zakázalo jejich prodej osobám do 18 let na začátku roku 2024. Tyto kroky ukazují, že takové opatření je v evropském prostoru právně i prakticky proveditelné.

Nic jako bezpečné množství energetického nápoje pro děti zkrátka neexistuje!

Jejich pravidelná konzumace je spojována se zhoršeným spánkem, psychickou nepohodou, horším soustředěním i dalšími projevy rizikového chování. Společnost už dnes chrání děti před řadou produktů, které nejsou vhodné pro jejich věk. Je čas udělat totéž u energetických nápojů. Energetické nápoje dětem zkracují život prožitý ve zdraví.

[Připojte se k výzvě](#) Ministra zdraví, rodičů, pedagogů, měst i dalších odborníků.

My, níže uvedení, vyzýváme k zavedení věkové hranice 16 let pro prodej energetických nápojů a k přijetí souvisejících opatření, která omezí jejich dostupnost a marketing vůči dětem.

Iniciátoři



Ministr zdraví

Martina Bulánková,
ředitelka



MUDr. Eliška Selinger, MSc.

epidemioložka a specialista na
veřejné zdraví se zaměřením na
výživu a udržitelné stravování,
3. LF UK



Asociace ředitelů
základních škol
České republiky

Asociace ředitelů základních škol ČR

Luboš Zajíc,
prezident



UNIE RODIČŮ

Unie Rodičů

Angelika Gergelová,
předsedkyně spolku



Zdravá města, obce, regiony
České republiky

Národní síť Zdravých měst

Ing. Petr Švec
ředitel