



**PAŃSTWOWY
POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY
W TORUNIU**

N.PZ.071.02.4.2023
N.HD.070.1.6.2023
N.HŻ.070.3.9.2023

Toruń, dnia 17 maja 2023 roku
Egz. nr

**Dyrektorzy szkół/przedszkoli
wg rozdzielnika**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Toruniu zaprasza do współpracy w zakresie profilaktyki używania napojów energetyzujących.

Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Kofeina stanowi podstawowy składnik tych napojów, nie jest przy tym zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci.

W załączeniu przekazuję informację dla rodziców z prośbą o jej upowszechnienie.

Z poważaniem
**Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Toruniu**
Elżbieta Namińska-Wasicka
Elżbieta Namińska-Wasicka

PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY W TORUNIU
ul. Szosa Bydgoska 1, 87-100 Toruń
sekretariat.psse.torun@sanepid.gov.pl; www.gov.pl/web/psse-torun

Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się pod adresem: www.gov.pl/psse-torun/klauzula-informacyjna