



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ  
ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ,  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ & ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α' ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

Ταχ. Δ/ση : Λ. Κνωσού 6  
Τ.Κ. - Πόλη : 71306 – Ηράκλειο Κρήτης  
Πληροφορίες : Κουτσουδάκη Κατερίνα,  
Μαλανδράκης Κοσμάς  
Τηλ. : 2810 302 458, 2810 347 295  
Ιστοσελίδα : <http://kritis.pde.sch.gr>  
e-mail : [mail@kritis.pde.sch.gr](mailto:mail@kritis.pde.sch.gr)

Ηράκλειο, 07/12/2022

Αρ. Πρωτ. : 12715

**Προς:**

Δ/νσεις Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπ/σης  
Κρήτης

**Κοιν.:**

- κ. Κόπτσης Αλέξανδρος, Γενικός  
Γραμματέας Π/θμιας, Δ/θμιας  
Εκπ/σης και Ειδικής Αγωγής του  
Υ.ΠΑΙ.Θ.

- Συνήγορος του Πολίτη

**ΘΕΜΑ: «Ενημέρωση»**

Σχετ.: Το με αρ. πρωτ. 321792/60459/2022/ 04-11-2022 έγγραφο του Συνήγορου του Πολίτη

Σας ενημερώνουμε ότι ο Συνήγορος του Πολίτη, ενεργώντας στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του κατά το άρθρο 103 παρ.9 του Συντάγματος και το Ν.3094/2003, απέστειλε στην υπηρεσία μας επιστολή, αναφορικά με την κατανάλωση ενεργειακών ποτών από μαθητές, στο πλαίσιο δραστηριοτήτων, στην οποία αναφέρει τα εξής:

"... Σύμφωνα με τις ρητές ενδείξεις στη συσκευασία των ενεργειακών ποτών, αυτά "δεν θα πρέπει να καταναλώνονται" - ή σε άλλες συσκευασίες "δεν συνιστάται η χρήση" - από παιδιά, εγκύους, γυναίκες που θηλάζουν ή άτομα ευαίσθητα στην καφεΐνη. Τα ενεργειακά ποτά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη (βλ. πχ. 32mg/100 ml), και ταυρίνη (0,4 %), άλλα διεγερτικά, όπως γκουαράνα, ενώ πριν μερικά χρόνια ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας φέρεται να χαρακτήρισε τα ενεργειακά ποτά ως "πιθανό κίνδυνο για την δημόσια υγεία. Το επιθετικό μάρκετινγκ των ενεργειακών ποτών που στοχεύει κυρίως στην αρρενωπότητα, τη δύναμη, την τόλμη και τις αθλητικές και άλλες επιδόσεις, έχει αυξήσει πολύ την κατανάλωση στους νέους. Ενδεικτικά, το 2011 η Ευρωπαϊκή Αρχή για την ασφάλεια των τροφίμων (EFSA) διεξήγαγε έρευνα σε 16 ευρωπαϊκές χώρες, διαπιστώνοντας ότι το 68% των νέων (10-18), το 30% των ενηλίκων και το 18% των παιδιών (<10 ετών) κατανάλωναν ενεργειακά ποτά, με όλες τις συνέπειες που μπορεί να έχει στον οργανισμό, ιδιαίτερα των παιδιών, η αυξημένη κατανάλωση καφεΐνης (καρδιακές αρρυθμίες, ταχυπαλμία, υπερδιέγερση, μεταβολική οξέωση, ναυτία, διαταραχές ύπνου, ερεθισμό του κεντρικού νευρικού συστήματος, προβλήματα στην

απορρόφηση ασβεστίου και υγρών, συγκόλληση αιμοπεταλίων, αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακά επεισόδια, αλλά και αύξηση σωματικού βάρους, καθώς η ζάχαρη σε κάθε κουτάκι αντιστοιχεί σε 10-12 κουταλάκια γλυκού. Σύμφωνα δε με τα πρόσφατα στοιχεία του Euromonitor International, τα ενεργειακά ποτά είχαν τα μεγαλύτερα κέρδη στην αγορά των αναψυκτικών κατά το 2021, ακόμα και σε συνθήκες πανδημίας.

Τέλος σύμφωνα με έρευνα του ΕΦΕΤ για την κατανάλωση ενεργειακών ποτών από μαθητές/μαθήτριες Λυκείου, η οποία διενεργήθηκε το 2012 σε 4562 νέους και νέες 16-18 ετών από διάφορα μέρη της Ελλάδας, το 43,9 % φάνηκε να καταναλώνει ενεργειακά ποτά. Το 17% δήλωσε ότι δοκίμασε πρώτη φορά ενεργειακά ποτά στο δημοτικό, το 47,9% στο γυμνάσιο και το 23,7 % στο λύκειο. Το 73,5 % δήλωσε ότι καταναλώνει, επειδή απλά τους αρέσει η γεύση τους και το 41,9 % επειδή τους δίνουν την απαιτούμενη ενέργεια. Τα κυριότερα συμπτώματα που ανακάλυψαν οι έφηβοι ήταν αϋπνία (28,7 %) , άγχος (18,4%) και ταχυκαρδία (10,1 %) συμπτώματα δηλαδή που αφορούσαν κυρίως το νευρικό σύστημα. Ένας στους 10 ανέφερε και ενοχλήσεις στο στομάχι, τρέμουλο στα χέρια και στεγνό στόμα - έλλειψη σάλιου. Όπως αναφέρεται και στην έρευνα, τα παιδιά είναι πιο πιθανό συγκριτικά με ενήλικες να αναπτύξουν εξάρτηση σε χαμηλότερες ή συχνότερες δόσεις καφεΐνης, ενώ η παιδική και η εφηβική ηλικία είναι μια κρίσιμη περίοδος υιοθέτησης και εγκαθίδρυσης διατροφικών συνηθειών και γευστικών προτιμήσεων. ..."

Κατόπιν τούτων ο Συνήγορος του Πολίτη ζητά την παρέμβαση της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης προκειμένου αφενός το διδακτικό προσωπικό που συνοδεύει τους μαθητές σε δραστηριότητες (εκδρομές, επισκέψεις κλπ) να μεριμνά αποτρέποντας τα παιδιά, ειδικά της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, από την αγορά των ενεργειακών ποτών, αφετέρου να υπάρξει η κατάλληλη σχετική ενημέρωση των μαθητών, του εκπαιδευτικού προσωπικού και των συλλόγων γονέων και κηδεμόνων στα σχολεία.

Παρακαλούμε για τις δικές σας ενέργειες σχετικά με τα ανωτέρω και την έγγραφη επιβεβαίωσή σας σχετικά με την ενημέρωση των προαναφερόμενων.

ΠΙΣΤΟ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ  
Ο Προϊστάμενος του Τμήματος Δ΄  
Πληροφορικής και Νέων Τεχνολογιών  
Ελευθέριος Τζαγκαράκης

**Ο ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ**

**EMMANOYHA KAPTΣΩNAKHΣ**