



Kvíz - Energetické nápoje

1. Čo sú energetické nápoje?

- a. iontové nápoje určené na hydratáciu po športe
- b. nealkoholické nápoje obsahujúce povzbudzujúce látky, najmä kofeín a taurín
- c. ovocné šťavy s pridanými vitamínmi
- d. liečivé nápoje na podporu spánku

2. Na akom princípe fungujú energetické nápoje?

- a. odomykajú zásoby glukózy v bunkách
- b. potláčajú krátkodobo vnímanie únavy
- c. dopĺňajú vitamíny a minerály
- d. nikto presne nevie

3. Ako môže konzumácia energetických nápojov ovplyvniť spánok?

- a. predlžuje dĺžku spánku a zlepšuje regeneráciu
- b. sťažuje zaspávanie, skracuje dĺžku spánku a zhoršuje jeho kvalitu
- c. nemá na spánok žiadny vplyv
- d. zabezpečuje skutočnú regeneráciu mozgu



4. Dokážu látky obsiahnuté v energetických nápojoch vyvolať nepokoj, nervozitu, bolesť hlavy, úzkostné pocity, podráždenosť alebo tras?

- a. áno
- b. nie
- c. len ak sa konzumujú vychladené
- d. len ak sa konzumujú pri izbovej teplote

5. Okrem stimulujúcich látok je v mnohých energetických nápojoch aj príliš veľa:

- a. minerálnych látok
- b. hliníka z plechovky
- c. baktérií
- d. cukru

6. Je možné si kúpiť energetický nápoj v školskom bufete?

- a. áno
- b. nie
- c. len žiakom na druhom stupni
- d. len varianty bez pridaného cukru