

Tervise Arengu Instituut

Energiajookide uuring

Raport

Tagli Pitsi, Natalja Gluškova, Madli Martverk, Leila Oja, Krystiine Liiv

Tallinn 2013

SISUKORD

Sissejuhatus	6
1. Taustinformatsioon energiajookidest	7
1.1 Energiajookide ajaloost	7
1.2 Energiajookidele kehtivad piirangud	7
1.3 Energiajookide koostisained	8
1.3.1 Kofeiin	8
1.3.2 Guaraana	13
1.3.3 Tauriin	14
1.3.4 Ženšenn	15
1.3.5 L-karnitiin	15
1.3.6 Glükuronolaktoon	15
1.3.7 B-grupi vitamiinid	16
1.3.8 Suhkur	16
1.3.9 Ginkgo biloba	17
1.3.10 Yerba mate	17
1.3.11 Inositol	18
1.4 Energiajookide mõju tervisele	18
1.4.1 Mõju kesknärvisüsteemile	20
1.4.2 Mõju südame-veresoonkonnale	20
1.4.3 Mõju seedeelundkonnale	20
1.4.4 Hammaste tervis ja ülekaal	21
1.4.5 Energiajoogid ja füüsiline aktiivsus	21
1.4.6 Energiajoogid ja söömishäired	22
1.4.7 Energiajoogid ja alkohol	23
1.4.8 Energiajookidega seostatud surmajuhtumid	24
1.5 Energiajookide turundus ja reklaam	24
2. Uuringu alused: eesmärk, meetodika, valim ja korraldus	25
2.1 Uuringu eesmärk	25
2.2 Meetodika ja valim	25
3. Esimene grupp: 1.- 6. klassi üldhariduskoolide õpilased	27
3.1 Küsitlute taustinfo	27

3.2 Energiajookide tarbimine	28
3.2.1 Levimus.....	28
3.2.2 Tarbimise sagedus.....	28
3.2.3 Tarbitava energiajoogi kogus.....	29
3.2.4 Mida ja kuidas eelistatakse tarbida	29
3.2.5 Energiajookide tarbimine ja kehaline aktiivsus	30
3.3 Energiajookide tarbimise põhjused ja kättesaadavus	30
3.4 Kohvi ja teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine.....	31
3.4.1 Kohvi tarbimine	31
3.4.2 Tee tarbimine	32
3.4.3 Koolajookide tarbimine	32
3.4.4 Šokolaadi tarbimine	32
4. Teine grupp: 7.-12. klassi üldhariduskoolide, kutseõppeasutuste ja kõrgkoolide õpilased .	33
4.1 Küsitletute taustinfo.....	33
4.2 Energiajookide tarbimine	35
4.2.1 Levimus.....	35
4.2.2 Tarbimise sagedus.....	37
4.2.3 Tarbitava energiajoogi kogus.....	38
4.2.4 Mida ja kuidas eelistatakse tarbida	39
4.2.5 Energiajookide tarbimine koos alkoholi või muude lisanditega.....	40
4.2.6 Energiajookide tarbimine ja kehaline aktiivsus	41
4.3 Energiajookide tarbimise põhjused ja kättesaadavus	42
4.4 Kohvi ja teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine.....	45
4.4.1 Kohvi tarbimine	45
4.4.2 Tee tarbimine	47
4.4.3 Koolajookide tarbimine	48
4.4.4. Šokolaadi tarbimine	50
4.4.5 Teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine.....	51
5. Kolmas grupp: 16-45-aastased inimesed.....	52
5.1 Valim ja taustinfo	52
5.2 Energiajookide tarbimine	53
5.2.1 Levimus.....	53
5.2.2 Tarbimise sagedus.....	54

5.2.3	Tarbitava energiajooogi kogus	55
5.2.4	Mida ja kuidas eelistatakse tarbida	55
5.2.5	Energiajookide tarbimine koos alkoholi või muude lisanditega	56
5.2.6	Energiajookide tarbimine ja kehaline aktiivsus	57
5.3	Energiajookide tarbimise põhjused ja kättesaadavus	57
5.4	Kohvi ja teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine	59
5.4.1	Kohvi tarbimine	59
5.4.2	Tee tarbimine	61
5.4.3	Koolajookide tarbimine	62
5.4.4	Šokolaadi tarbimine	63
5.4.5	Teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine	64
6.	Kokkuvõtvad tulemused	65
6.1	Energiajookide tarbimine	65
6.1.1	Energiajookide tarbimise sagedus ja kogused	65
6.1.2	Energiajookide tarvitamine koos alkoholiga ning seotult füüsilise aktiivsusega	66
6.1.3	Energiajookide joomist mõjutavad tegurid, energiajookide saamine	67
6.1.4	Energiajookide müümine lastele	68
6.2	Teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine	68
6.2.1	Kohv	68
6.2.2	Tee	69
6.2.3	Koolajooigid	70
6.2.4	Šokolaad	71
6.2.5	Teised kofeiini sisaldavad tooted	72
7.	Järeldused ja üldised soovitused	73
8.	Soovitused tarbijatele	75
8.1	Soovitused riiklikul ja omavalitsuse tasandil	75
8.2	Soovitused üldelanikkonnale	76
8.3	Soovitused alla 18-aastastele	76
8.4	Soovitused üle 18-aastastele	77
8.5	Soovitused lapsevanematele	77
8.6	Soovitused lasteasutustele, noortekeskustele	78
9.	Kasutatud kirjandus	79
10.	Lisad	82

Lisa 1. Informatsioon Eesti kaubandusvõrgus leiduvatel energijookidel	83
Lisa 2. Küsitlusankeet esimesele grupile.....	87
Lisa 3. Küsitlusankeet teisele grupile	99
Lisa 4. Küsitlusankeet kolmandale grupile.....	114
Lisa 5. Uuringus osalenud õpilaste arv koolide kaupa	128
Lisa 6. Milliseid energijooke tarvitavad 1.-6. klassi õpilased peamiselt	129
Lisa 7. Milliseid energijooke tarvitavad koolide õpilased alates 7. klassist peamiselt.....	130
Lisa 8. Milliseid energijooke tarvitavad 16-45-aastased peamiselt	130

Sissejuhatus

Energiajoogid on küll suhteliselt uus jookide liik karastusjookide turul, kuid nende populaarsus on aasta-aastalt kasvamas. Energiajooke reklaamitakse kui lisaenergia andjaid, mis muudavad inimese ärksamaks ja suurendavad tema kontsentreerumisvõimet.

Energiajoogid sisaldavad alati kofeiini, lisaks teisi stimuleerivaid aineid (nt tauriin, guaraana, glükuronolaktoon jt) ning tihti ka süsivesikuid ja vitamiine. Kofeiin ongi peamiseks stimuleerivaks toimeaineks energiajookides, millega seonduvad nii energiajookide positiivsed kui ka negatiivsed efektid. Kofeiini saadakse lisaks energiajookidele ka kohvist, teest, koolajookidest, šokolaadist ning teistest kofeiini sisaldavates toodetest (nt kofeiinitabletid, toidulisandid). Kofeiini liigtarbimine võib endaga kaasa tuua erinevaid kõrvalmõjusid. Eriti tähelepanelikud peaksid kofeiini liigtarbimise osas olema lapsed ja noorukid, kelle kehakaal on võrreldes täiskasvanutega väiksem ning saadavad kofeiinikogused kehamassi kilogrammi kohta suuremad, mis omakorda suurendavad riski kofeiini kõrvalmõjude ilmnemiseks.

Energiajookide tootjad teevad küll avalikkuse või tarbijakaitse organisatsioonide survele kokkuleppeid, et energiajooke lastele ei reklaamita, kuid internetiajastul on reklaamid kättesaadavad kõigile ning kirevad pakendid, huvitavad nimed, sõprade eeskuju ja ahvatlevad lubadused mõjutavad enam lapsi, kes ei oska veel pöörata tähelepanu märgistuse lugemisele ning võimalikele kõrvalmõjudele.

Energiajoogid on paljude sõnul maitavad ning aitavad ärkvel püsida pingelistel töö- ja õppeperioodidel või pikkadel autosõitudel. Üha populaarsemaks muutub energiajookide joomine koos alkoholsete jookidega. Energiajookide tarbimisest loodetakse ka sportlike saavutuste parendamist.

Uuringute tegemine energiajookide koostisest, nende koostisosade mõjust inimestele ning energiajookide tarbimisest on maailmas viimasel ajal saagenud. Seda on ilmselt mõjutanud ka ühiskondlik surve, kuna arvatakse, et energiajoogid on teatud kogustes kahjulikud ning nende müük lastele tuleks keelustada. Samuti käsitletakse energiajookide teemat sageli ajakirjanduses.

Eestis otseselt energiajookide tarbimisele pühendatud uuringuid teostatud ei ole, mistõttu käesoleva uuringu peamiseks eesmärgiks oligi välja selgitada 7-45-aastaste inimeste energiajookide joomise ning teiste kofeiini sisaldavate toodete, nagu näiteks kohv, tee, koolajookid, šokolaad, tarbimisharjumused Eestis. Uuringu viis läbi Tervise Arengu Instituut Põllumajandusministeeriumi tellimisel.

1. Taustinformatsioon energiajookidest

Energiajoogid on suhteliselt uus tootegrupp karastusjookide turul ning ühest kokkuleppelist definitsiooni energiajookidele ei Eestis ega mujal maailmas siiani ei eksisteeri. Energiajookide hulka kuuluvad mittealkohoolsed joogid, mis sisaldavad kofeiini, tauriini ja vitamiine, tihti kombineeritult teiste koostisosadega, mida turustatakse kui stimuleerivaid, energiat andvaid ja sooritusvõimet parandavaid jooke (Zucconi et al. 2013).

Enimtuntud energiajookide koostisosaks on kofeiin, mida tihti kombineeritakse tauriini, D-glükurono-Y-laktooni, guaraana, maltodekstriini, ženšenni, karnitiini, kreatiini ja ginko bilobaga, aga ka vitamiinide ning tihti kas naturaalse või sünteetiliste magustajatega. Viimaseid lisatakse tihti ka selleks, et „maskeerida” osade koostisosade ebameeldivat maitset (Zucconi et al. 2013).

Energiajookide tarbimist on seostatud riskikäitumisega, sealhulgas marihuaana tarbimise, seksuaalse riski võtmise, kaklemise, turvavöö mittekasutamise, suitsetamise, alkoholi ning narkootikumide tarvitamisega (Higgins et al. 2010).

1.1 Energiajookide ajaloost

Energiajoogid ilmusid esimest korda turule Euroopas ja Aasias 1960-ndatel aastatel. Aastal 1962 andis Jaapani firma Taisho Pharmaceuticals välja ühe esimese energiajooogi Lipovitan D, mis on tänini Jaapani turul domineeriv energiajook. Euroopasse jõudsid energiajoogid alles 1987. aastal, kui turule tuli Red Bull, mis pärines Austriast ning Ameerikasse jõudsid need kümme aastat hiljem (Heckman et al. 2010).

Alates sellest ajast on energiajookide turg hüppeliselt kasvanud. Müügil on sadu erinevaid energiajooke, mille kofeiinisaldus ulatub tagasihoidlikust 50 mg kuni murettekitava 505 mg purgi või pudeli kohta. Maailma suurim energiajookide tarbija on USA. Energiajookide tarbimine on kõige levinum vanusegrupis 11-35 (Higgins et al. 2010).

1.2 Energiajookidele kehtivad piirangud

Piirangud energiajookidele, sealhulgas koostisosade märgistus ja hoiatustekstid, on riigiti erinevad.

Kõige leebemad nõuded energiajookidele on USA-s, näiteks ei ole seal ükski energiajook keelatud ning firmad, mis toodavad energiajooke, võivad jookide mõju kohta väita, mida iganes nad soovivad (Higgins et al. 2010). USA Toiduainete ja Ravimite Administratsiooni (FDA, *The United States Food and Drug Administration*) poolt ei ole kehtestatud kohustuslikke nõudeid selle kohta, et energiajookide märgistus peaks kajastama kofeiini sisaldust või hoiatustekste, hoiatamaks tarbijaid liigse tarbimisega kaasnevate ohtlike kõrvalmõjude eest (Rath 2012). FDA soovitab küll, et joogid ei sisaldaks rohkem kui 65 mg kofeiini 355 ml kohta ning enamik karastusjooke jääbki nendesse piiridesse, kuid energiajoogid sisaldavad kofeiini palju suuremas koguses. USA-s ei nõuta energiajookidelt

märgistusel kofeiini sisalduse märkimist, kuna neid turustatakse kui toidulisandeid (Pennington et al. 2010).

Selline olukord on täielikus vastuolus riikidega, kus osad energiajoojad on keelatud ning firmadel ei ole lubatud välja tuua jookide toimet, mida nende tooted võivad või ei pruugi omada (Higgins et al. 2010). Mitmed riigid on kehtestanud meetmed reguleerimaks energiajookide märgistust, turustamist ning müüki (Reissig et al. 2009).

1.3 Energiajookide koostisained

Enamik energiajooke sisaldavad kofeiini ning kombinatsiooni teistest komponentidest, sealhulgas taimsed stimulandid (guaraana, yerba mate), lihtsuhkrud (glükoos, fruktoos), glükuronolaktoon (looduslikult esinev glükoosi metaboliit), aminohapped (tauriin, karnitiin, kreatiin), ürdid (ginkgo biloba, ženšenn) ja vitamiinid (niatsiin, vitamiinid B₆ ja B₁₂) (Hurlock & Lee 2012).

1.3.1 Kofeiin

Kofeiin on metüül-ksantiin alkaloid, mille süstemaatiline nimi on 1,3,7-trimetüül-1H-puriin-2,6(3H,7H)-dioon ning keemiline nimi 1,3,7-trimetüülksantiin. Kofeiini suurimad kontsentratsioonid on leitud kohvitaimede ubades ja lehtedes, tees, yerba mates, guaraanamarjades, koolapähklis ja kakaos. Kokku on kofeiini leitud üle 100 taime ubades, lehtedes või viljades, kus arvatakse teda toimivat kui looduslik pestitsiid, mis halvab ja tapab teatud putukaid, kes neid taimi söövad. (Meltzer et al. 2008).

Peale kofeiini sisaldavad paljud taimed ka teisi meditsiiniliselt olulisi ksantiini alkaloidide nagu teofülliin ja teobromiin. Näiteks esineb teofülliin tees. Teobromiin aga annab kakaole mõru maitse. Nii teofülliin kui teobromiin on struktuurilt ja toimelt sarnased kofeiinile ning neid aineid tekib ka organismis kofeiini lammutamise käigus. Alkaloidide sisaldavaid taimi on inimkond tarvitanud juba ammustest aegadest kas erguti, mürgi või ravimina. Erinevalt teistest psühhoaktiivsetest ainetest on kofeiin peaaegu kõikjal legaalne. Arvatakse, et maailmas tarbitakse igal aastal 120 000 tonni kofeiini ning 90 protsenti tarbitavast kofeiinist pärineb kohvist ja teest (Kalda 2007).

Kofeiini mõju

Kofeiini peamine farmakoloogiline efekt on kesknärvisüsteemi stimuleerimine. Põhiline kofeiini molekulaarne toimemehhanism on tema inhibeeriv toime adenosinireseptoritele, mida leidub paljudes kudedes, sh ajus. Kofeiin läbib kergesti hematoentsefaalbarjääri (eraldab ringleva vere aju rakuvälisest vedelikust kesknärvisüsteemis). Kofeiini mõju võib avalduda spontaanses aju elektrilise aktiivsuse tõusus, krambivalmiduse tekkes, liikumisaktiivsuse suurenemises ning reageerimismäära suurenemises nagu näitavad loomkatsed. Kofeiin võib põhjustada krambihoogusid, kui seda manustada inimestele või loomadele suurtes kogustes (intravenoosselt 5, 12,5 ja 25 mg kehamassi kilogrammi kohta minutis). Katsed rottidega on näidanud funktsionaalse tolerantsi teket kofeiinist tingitud krambihoogude suhtes (Meltzer et al. 2008).

Kofeiin omab märkimisväärset mõju südame-veresoonkonnale, kuid kuna selle olemus on mitmepalgeline ja keerukas ning tihtipeale vastandliku toimega, siis võib tema toime olla etteaimamatu (Meltzer et al. 2008). Inimestel, kellel ei ole tekkinud kofeiinitolerantsi on täheldatud järgmisi kofeiinist tulenevaid südame-veresoonkonda puudutavaid mõjusid:

- mõõdukas vererõhu tõus (nii süstoolne kui diastoolne),
- mõju südame löögisagedusele – sõltuvalt kofeiini hulgast kas bradükardia (südame rütm alla 60 löögi minutis) või tahhükardia (üle 100 löögi minutis),
- neuro-endokriinne toime nagu adrenaliini, neoadrenaliini ja reniini vabanemine (Meltzer et al. 2008).

Lisaks närvisüsteemile ja südameveresoonkonnale avaldab kofeiin mõju ka teistele elundkondadele. Kofeiin kiirendab hingamissagedust (Meltzer et al. 2008). Erituselundkonnas suurendab kofeiin neerude kaudu naatriumi ja vee eraldumist, mis on seotud suurenenud glomerulaarfiltratsiooniga ja takistatud naatriumi ning vee tagasi imendumisega. Kofeiin suurendab naatriumi väljutamist tänu reniini vabanemisele neerudes. See mõju on lühiajaline ja mööduv (Meltzer et al. 2008).

Kofeiini puhul on täheldatud ka stimuleerivat toimet mao soolhappe ja pepsiini sekretsioonile. Selline mõju avaldub ka pärast kofeiinivaba kohvi joomist, mistõttu mao sekretsiooni suurendavateks teguriteks võivad olla ka kohvis leiduvad teised komponendid peale kofeiini (Meltzer et al. 2008). Kofeiin omab mõju vabadele rasvhapetele, kortisoolile, ainevahetuse kiirusele ja glükoosile ning pärast kofeiini tarbimist on täheldatud kaltsiumi eraldumise suurenemist uriiniga (Meltzer et al. 2008).

Suured kofeiinikogused võivad avalduda erinevalt, näiteks ärrituvuse, närvilisuse, ärevustunde, rahutuse, segaduse, paranoia, hallutsinatsioonide, düskineesia, pingeseisundi, peavalu, pearingluse, unetuse, isukaotuse, kõhulahtisuse, iivelduse, punastamise, käte värisemise, vereringehäirete, arütmia, madala vererõhu või valutundetuse (Meltzer et al. 2008; Rath 2012). Need sümptomid võivad ilmned nii pika- kui ka lühiajalisel tarvitamisel ning võivad olla kofeiinimürgistuse tunnusteks.

Kofeiinimürgitus avaldub täiskasvanutel kofeiiniannuste juures, mis on suuremad kui 7-8 mg/kg/päevas või 500-600 mg/päevas e umbes viis tassi kohvi (Meltzer et al. 2008). Kofeiinimürgistuse tagajärjel võivad tekkida järgmised seisundid: südame rütmihäired, atakk, hüpokaleemia, hüperglükeemia, leukotsütoos, ketoos ning metaboolne atsidoos (Rath 2012). Kofeiinimürgistust diagnoositakse harva, kuid see võib tegelikult vaevata umbes üht inimest kümnest (Meltzer et al. 2008). Surm kofeiini mürgistuse tagajärjel on harvaesinev, kuid sellest on teatatud seoses rütmihäirete ja atakkidega (Rath 2012).

Pikaajaline kofeiini ületarbimine võib täiskasvanutel esile kutsuda vaimseid rahutusi. Kaks sellist häiret, mida Ameerika Psühhiaatria Assotsiatsioon välja toob, on kofeiinist tingitud une- ning ärevushäired (Meltzer et al. 2008). Mõnedel isikutel võivad suured (500 mg ja enam) kofeiinikogused tuua kaasa piisavalt tõsised ärevushood, mis vajavad kliinilist sekkumist (Meltzer et al. 2008). Kofeiinist tingitud ärevushäire võib ilmned erinevalt – üldine ärevus, paanikahood, obsessiiv-kompulsiivsed sümptomid ja isegi foobiad (Meltzer et

al. 2008). Kuna need sümptomid on sarnased üldistele vaimsetele häiretele nagu paanikahäire, üldine ärevushäire, bipolaarhäire, aga ka skisofreenia, siis on tõenäoline, et paljud kofeiini liigtarbinud inimesed saavad valediagnoosi ning seetõttu ka ebavajalikud ravimid (Meltzer et al. 2008).

Täiskasvanute puhul nendel juhtudel, kui väsimus tavaliselt järgneks 30-60 minuti jooksul, on kofeiini tarbimisel täheldatud väsimuse edasilükkumist (näiteks suurenenud aeroobset vastupidavust). Vähesel määral parandab kofeiin ka lühiajalist, eriti intensiivset kehalist tegevust (Meltzer et al. 2008).

On teada, et kofeiin mõjutab ka und. Tarbides 400 mg kofeiini kolm korda päevas (so umbes 16 mg/kg/päevas), väheneb inimeste une-efektiivsus tasemele, mis on iseloomulikud unetusele (Bonnet & Arand 1992). Vahetult enne magamisaega 300-400 mg kofeiini manustamine on seotud 30-80-minutilise uneaja vähenemisega (Meltzer et al. 2008). Ka väiksemad annused võivad mõjutada und. On teada, et 100 mg kofeiini (so väike tass kanget kohvi) toob endaga kaasa magamajäämise edasilükkumise ning halvema unekvaliteedi järgnenud 3-4 tunni jooksul (Meltzer et al. 2008). Harjumuspärastel kohvijoojatel kofeiin und ei mõjuta (Meltzer et al. 2008). Ka kogused, mis on väiksemad kui 100 mg (1,4 mg/kg) ei oma täiskasvanute puhul unele suurt mõju (Meltzer et al. 2008).

Regulaarne kofeiini tarbimine võib kaasa tuua kõrgeenenud taluvuse selle suhtes ning kofeiinist loobumine omakorda seostuda ebameeldivate aistingutega nagu näiteks peavalu (Meltzer et al. 2008). Lisaks peavalule on täiskasvanutel kirjeldatud erinevaid kofeiinist võõrutamise sümptomeid: unisus, depressioon, ärevus, väsimus, ärrituvus ja kontsentreerumisvõime halvenemine (Strain et al. 1994). Võõrutusnähud algavad tavaliselt 12 kuni 20 tundi pärast kofeiinitarbimise lõpetamist ning saavutavad maksimumi 20 kuni 48 tundi pärast tarbimise lõpetamist, kuid mõnedel inimestel ilmnevad sümptomid juba 3-6 tundi pärast tarbimise lõpetamist ning võivad kesta terve nädala (Fredholm et al. 1999). Isegi väike kofeiinitarbimise vahe, nagu seda on hommikuse kohvi joomata jätmine, võib kaasa tuua ebameeldivaid tundeid. Sõltuvalt kohvitarbimise harjumustest kogusesti, on võõrutusnähud erinevad: suuremad kofeiinitarbijad tunnevad ennast märkimisväärselt rohkem ärritunult ja vähem keskendumisvõimelistena kui väiksemad tarbijad (Meltzer et al. 2008). Peamiseks võõrutusnähuks 10-12-aastaste laste puhul on lihaskrambid, teismelistel seevastu aga peavalu nagu täiskasvanutelgi (Oberstar et al. 2002). On täheldatud, et kofeiin suurendab lastel sooritusvõimet, kuid see ei ole päris selge, kas see toime on otsene või ilmneb vaid siis, kui kofeiini manustada pärast nn võõrutusnähte (Heatherley et al. 2006).

Laste ja noorukite kognitiivse võimekuse uuringud on andnud erinevaid tulemusi sõltuvalt sellest, kas testisikuteks on olnud harjumuspärased kofeiinitarbijad või mitte. Enamikes uuringutes parandas kofeiin kognitiivset võimekust vaid harjumuspärastel kofeiinitarvitajatel (Heatherley et al. 2006). Kofeiiniannused, mida pea kõikides eksperimentides kasutati, olid suhteliselt suured – 3, 5 või 10 mg/kg/päevas (Heatherley et al. 2006). Hiljuti avaldatud uuringus vähenes kofeiini harjumuspäraste tarbijate kognitiivne võimekus kofeiinist võõrutamise järel ning taastus pärast kofeiini uuesti manustamist, samas kofeiini mitteharjumuspäraste tarbijate osas ei omanud kofeiin kognitiivsele võimekusele mingit mõju

või oli see minimaalne (Heatherley et al. 2006). Kahjuks oli uuringus osalenud inimeste arv suhteliselt väike (n=26), mistõttu oleks vaja täiendavaid uuringuid.

Lastel ja noorukitel, kes saavad päevas suuri kofeiinikoguseid koolajookidest, võivad tekkida kofeiinist tulenevad peavalud. Arstidel ja teistel meditsiinitöötajatel soovitatakse laste ja noorukite puhul, keda vaevavad kroonilised peavalud, selgitada välja nende detailne kofeiinitarbimine. Kui selgub, et nad tarbivad väga palju kofeiini, tuleks kaaluda kofeiinist tingitud peavalu diagnoosi panemist (Meltzer et al. 2008) ning vastavat ravi.

Kofeiini liigse tarbimise tulemusena laste ja noorukite hulgas on täheldatud kõrge vererõhu, unetuse, krooniliste peavalude, ärrituvuse, õpiraskuste ja teiste kahjulike kõrvalnähtude suurenemist, kusjuures paljud neist kõrvaltoimetest olenevad tarbitud kogustest (Rath 2012). Lastel ning noorukitel, kes ei ole pidevad kofeiinitarbijad, võib vastuvõtlikkus kofeiini mürgistusele farmakoloogilise tolerantsuse puudumise tõttu olla oluliselt suurem (Reissig et al. 2009).

Lisaks lastele omab rohke kofeiini tarbimine tõsiseid terviseriske rasedatele (põhjustades muuhulgas iseeneslikke aborte), rinnaga imetavatele naistele, diabeetikutele, peptilise haavandiga patsientidele või inimestele, kellel on südame-veresoonkonnahaigused, nagu kõrge vererõhk, südamepuudulikkus ja rütmihäired (Rath 2012; Andersson et al. 2004).

Tervete täiskasvanud inimeste puhul loetakse ohutuks päevaseks kofeiinidoosiks kuni 400 mg, kliinilise toksilisuse nähud hakkavad ilmnema 1 grammi juures ning kogus 5-10 grammi (140-170 mg/kg/päevas e 60-100 tassi kohvi) võib juba osutada surmavaks (Seifert et al. 2011; Meltzer et al. 2008). Kirjeldatud on aga surmajuhtumeid ka madalamate annuste korral nagu ~5 grammi kofeiini päevas (Meltzer et al. 2008). Teisalt on teada ka ellujäämist pärast 30 grammi kofeiini tarvitamist päevas. Toksilisi ja fataalseid reaktsioone seostatakse vastavalt 15 mg/l ja 80 mg/l kofeiinisisaldusega veres (Meltzer et al. 2008). Õnneks on surmavad kofeiinimürgitused suhteliselt harv nähtus, kuid neid on mainitud seoses rütmihäirete ja atakkidega (Rath 2012).

Laste puhul ei tohiks kofeiinikogus ületada 2,5 mg/kg ja noorukite puhul on piiriks 100 mg päevas (Seifert 2011). Kofeiini toksilisus lastel avaldub ohtra oksendamise, tahhükardia, kesknärvisüsteemi ärrituse ja suurenenud kuseeritusena (Meltzer et al. 2008). Lastega läbi viidud uuringutes on täheldatud, et suured kofeiiniannused (3-10 mg/kg) suurendavad pea- ja kõhuvalusid (Meltzer et al. 2008). Nagu täiskasvanutegi puhul, on surmaga lõppevad kofeiinimürgitusjuhud haruldased. Surmav kofeiinikogus võib olla erinev, näiteks on teada juhtum, kus 5-aastase tüdruku jaoks oli surmav 3 grammi (Meltzer et al. 2008).

Kirjeldatud on ka võimalikke alkoholsete- ja kofeiini sisaldavate energijookide koosjoomisel tekkinud mürgistusi ning surmaga lõppenud juhtumeid täiskasvanutel ja noorukitel, kuid otsesed põhjuslikud tõendid nende juhtumite puhul puuduvad (Meltzer et al. 2008). Kofeiini vastastikusele toimele alkoholiga viitab ka see, et kohvi tarbimine on palju suurem psühhiaatrilistel patsientidel, kes on alkoholilised, kui neil, kes hoiduvad alkoholist (Meltzer et al. 2008).

Lisaks kofeiini ja alkoholi koostoimele on täheldatud, et suitsetamine kiirendab kofeiini ainevahetust ning võib olla selgituseks, miks suitsetajad kipuvad jooma ka rohkem kohvi kui mittedsuitsetajad (Meltzer et al. 2008). Vastupidi on kofeiini eraldumine aeglasem naistel, kes võtavad suukaudseid rasestumisvastaseid vahendeid (Meltzer et al. 2008).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et nähud, mis tekivad kofeiini tarvitamisel, sõltuvad tarvitamise kogusest ning on mõjutatud omakorda sellest, kas tegemist on harjumuspärase kofeiinitarbimise või mitte. Nagu täiskasvanute puhul, on ka laste ja noorukite puhul väikestel kofeiinikogustel stimuleeriv efekt, kuid suured annused võivad endaga kaasa tuua närvilisust, värinaid ja ärevust eriti neil, kes tavaliselt kofeiini väga ei tarbi. Lapsi ja noorukeid, kellel on probleeme ärevuse, peavalu või unega, tuleks uurida kofeiini tarbimise suhtes. Seni tehtud uuringute põhjal võib öelda, et laste puhul on täheldatud ärevuse teket, kui kofeiini tarbitakse üle 2,5 mg/kg/päevas ning üldine kofeiinitaluvus areneb välja juba annusel 1-1,25 mg/kg/päevas (Meltzer et al. 2008). Unehäirete puhul laste andmed puuduvad, kuid täiskasvanutel tekivad häired juba koguse juures 1,4 mg/kg/päevas. Edasised uuringud nii kofeiinisõltuvuse kui taluvusvõime osas, seda eriti lastel ja noorukitel, on väga vajalikud.

Kofeiini sisaldus toitudes

Tabelis 1 on toodud, milliste kofeiinisisaldustega on Eesti kaubandusvõrgus müüdavad energiajookid. Kõikide Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevate energiajookide sortide (n=34) kohta on täielik informatsioon esitatud lisas 1, kus energiajookid on reastatud kofeiinisisalduse põhjal.

Tabel 1. Eesti kaubandusvõrgus müüdavate energiajookide kofeiinisisaldused (mg/100ml)

Kofeiin	n	%	Kofeiin	n	%
20	1	2,9	27	1	2,9
21	1	2,9	29	1	2,9
24	2	5,9	30	2	5,9
25	2	5,9	32	21	61,8
26	2	5,9	39	1	2,9

Valdav osa (61,8%) Eesti poodides müüdavatest energiajookidest sisaldavad kofeiini 32 mg/100 ml kohta. Pooleliitrine purk sellist jooki sisaldab 160 mg ning liitrine purk 320 mg kofeiini. Üks energiajook sisaldab koguni 39 mg/100 ml ehk 500-milliliitrisest pudelist saab 195 mg kofeiini. Kuigi osa energiajooke sisaldavad vähem kofeiini, siis müüakse neid seevastu suuremates pudelites, mis annab terve pudeli tarbimisel siiski teistega võrreldava annuse kofeiinikoguse. Näiteks kõige väiksema kofeiinisisaldusega energiajooki (20 mg/100 ml) müüakse 750-milliliitrisel pakiga ehk terve paki sellise joogi joomisel saab 150 mg kofeiini. Kõige suurem müüdav pudel on 1,5-liitrine (kofeiinisisaldus 24 mg/100 ml), mille korraga ärajoomisel saab inimene 360 mg kofeiini.

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energiajookidest (n=34) kandsid hoiatussilti „kõrge kofeiinisisaldus” 29 energiajooki (85,3%). Hoiatus, et jook ei ole sobiv lastele, oli peal 27 energiajookil (79,4%), rasedatele 26 energiajookil (76,5%),

imetavatele emadele 18 energijaoozil (52,9%), kofeiinitundlikele inimestele kümnel energijaoozil (29,4%) ning diabeetikutele neljal energijaoozil (11,8%) (lisa 1).

Kuna suurem osa energijaooke sisaldab kofeiini 32 mg /100 ml, siis on vastavalt sellele väärtusele arvatud välja (tabel 2) kui palju tohiks lapsed päevas energijaooke juua, et nad ei ületaks maksimaalset lubatud kofeiinikogust (2,5 mg kehamassi kilogrammi kohta päevas (Seifert et al. 2011)), eeldusel, et nad ei saa kofeiini mitte ühestki teisest allikast.

Tabel 2. Maksimaalne lubatud päevane kofeiinikogus* olenevalt kehamassist koos ligikaudse energijaoozi (kofeiinisaldus 32 mg/100ml) kogusega, millest sellise koguse kofeiini saaks

Mass, kg	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Kofeiin, mg	50	52,5	55	57,5	60	62,5	65	67,5	70	72,5
Energijaook, ml	155	165	170	180	190	195	205	210	220	225
Mass, kg	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Kofeiin, mg	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	97,5	100
Energijaook, ml	240	250	260	265	275	280	290	295	305	315

* Seifert et al. 2011: 519

Kofeiini leidub ka väga paljudes teisteski toitudes, ennekõike kohvis, tees ja šokolaadis (tabel 3).

Tabel 3. Erinevate toitade kofeiinisaldusi (100 ml või 100 g kohta)

Toit	Kofeiin, mg	Toit	Kofeiin, mg
Tavaline kohv	69 ¹ , 53-77 ² , 50-69 ⁶	Energijaoozid	20-39 ³
Espresso kohv	72-120 ²	Koolajoozid	10 ¹ , 13 ⁶
Lahustuv kohv	35 ¹ , 40 ⁶	Jäättee	19 ²
Must tee	25 ¹ , 27-47 ² , 15-24 ⁶	Tume šokolaad	75 ² , 65 ⁶
Roheline tee	10-17 ²	Piimašokolaad	25 ²
Mate tee	22 ¹ , 22 ⁵	Kit-kat šokolaad	17 ⁴
Oolong tee	12-22 ²	Ferrero Rocher, Mars	9 ⁴
		Kinder, Twix, Snickers	6 ⁴

¹ Andersson et al. 2004: 97, 87

² Cabrera et al. 2006

³ Eesti kaubandusvõrgus

⁴ Hassan et al. 2011: 165

⁵ Heckman et al. 2010: 312

⁶ Meltzer et al. 2008: 34, 61

1.3.2 Guaraana

Guaraana pärineb *Paullinia cupana* taimest, mis on pärismaine Lõuna-Ameerikas. Taim on tuntud oma väikese marjasarnase vilja poolest, mis sisaldab üht kuni kolme tumedat seemet, mis moodustavad ainukese söödava osa guaraana taimest. Seemned sisaldavad märkimisväärsel hulgal kofeiini - 1 g guaraanat võrdub umbes 40 mg kofeiiniga (Heckman et al. 2010). Seetõttu annab energijaookides sisalduv guaraana põhjus muretsemiseks, kuna see suurendab jookide kofeiinisaldust veelgi (Committee on Nutrition ... 2011).

Guaraana sisaldab ksantiini alkaloide, täpsemalt teobromiini ja teofüllini, kuid seda palju väiksemas koguses kui kofeiinis. Lisaks on guaraanas veel suhteliselt suures koguses saponiine, flavonoide ja tanniine. Guaraana on viimastel aastatel oma stimuleeriva toime tõttu

muutunud üha enam kasutatavaks looduslikuks lisandiks energiajookides. Guaraanast pärit kofeiin vabaneb aeglasemalt võrreldes puhta kofeiiniga, andes sellega pikema stimuleeriva efekti. Arvatakse, et aeglasema vabanemise põhjuseks on guaraana omadus vees mitte lahustuda ning tanniinide ja saponiinide sisaldus (Heckman et al. 2010). Siiski puuduvad lõplikud uuringud guaraanast pärit kofeiini vabanemise ja imendumise erinevuste kohta puhtast kofeiinist. Väidetavalt parandab guaraana kognitiivset sooritust ja meeleolu ning vähendab vaimset väsimust (Heckman et al. 2010). Guaraanat on seostatud ka lipiidide metabolismi parandamisega, tõenäoliselt tema metüülksantiini sisalduse tõttu (Heckman et al. 2010). Guaraana puhul ei ole täheldatud mingeid toksilisi mõjusid, kui seda tarbida suurtes doosides ning ka siis kui seda tarbitakse väiksemates annustes (Heckman et al. 2010).

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energiajookidest (n=34) sisaldas guaraanat 14 energiajooki (41,2%).

1.3.3 Tauriin

Tauriin on väävlit sisaldav aminohape, mida leidub looduslikult inimese organismis aminohapetest kõige enam, põhiliselt silma võrkkestas ning skeleti ja südame lihaskoes. Tauriini toodetakse metioniini ja tsüsteiini ainevahetuse käigus. (Heckman et al. 2010).

Tauriini leidub lihas ja kalas. Hinnanguliselt varieerub toiduga saadav keskmine päevane tauriini kogus 40 kuni 400 mg (Heckman et al. 2010). Tauriini lisamine energiajookide koostisesse on viimase 10 aasta jooksul suuresti kasvanud. Sünteetilist tauriini leidub energiajookide koostises väga suurtes kogustes. Põhinedes 80-ne erineva energiajooogi analüüsil on keskmine tauriini sisaldus joogis 3180 mg liitri kohta (Heckman et al. 2010) ning see võib ulatuda kuni 4000 mg liitri kohta (Pennay et al. 2011).

Tauriin on seotud mitmesuguste füsioloogiliste funktsioonidega, sealhulgas neuromodulatsiooni, rakumembraani stabiilsuse ning rakusisese kaltsiumi taseme modulatsiooniga (Heckman et al. 2010). Siiski on vaja täiendavaid uuringuid, et paremini välja selgitada tauriini toimemehhanismide aluseid. Lisaks on tauriini seostatud vastupidavuse suurendamise ning piimhappe tekkimise vähendamisega peale treeningut (Heckman et al. 2010).

Tegemaks kindlaks tauriini mõju erinevate annuste korral (375-8000 mg) on läbi viidud mitmeid uuringuid, kuid kahjulikke mõjusid pole täheldatud (Heckman et al. 2010).. Kuigi tõendeid tauriini kahjulikust mõjust tervisele ei ole, on murettekitav, et piisavalt pole teostatud uuringuid kõrgete tauriini koguste mõjust tervisele koos teiste energiajookide komponentidega.

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energiajookidest (n=34) sisaldas tauriini 30 energiajooki (88,2%).

1.3.4 Ženšenn

Eksisteerib palju ženšenni liike, millest enim uuritud on *Panax ginseng*, samuti tuntud kui Korea või Aasia ženšenn, mida on leitud peamiselt Koreas, Jaapanis ja Hiinas. Ženšenn stimuleerib immuunfunktsioone, parandab füüsilist ja atleetlikku sitkust ning üldist heaolu, samuti suurendab vastupanuvõimet keskkonnast tulenevale stressile (Clauson et al. 2008). Kõige laialdasemalt tuntud ženšenni raviotstarbeline kasutamine toob kaasa kognitiivse funktsiooni, kontsentratsiooni ja mälu paranemise (Clauson et al. 2008).

Lisaks ženšenni potentsiaalsetele tervist toetavatele omadustele, seostatakse selle kasutamisega ka ebasoodsaid mõjusid. Nendeks on östrogeenilaadsed efektid nagu rindade tundlikkus ja valulikkus, menstruaalperioodide kadu, vaginaalsed verejooksud pärast menopausi, rindade suurenemine naistel (Clauson et al. 2008). Teisteks ženšenni mõjudeks võivad olla unetus, südamepekslemine, kõrge vererõhk, tursed, peavalu, peapööritus (Clauson et al. 2008). Kuigi energijookide tootjad tihti väidavad, et ženšenn parandab füüsilist sooritust, siis uuringud ei ole märkimisväärset kasu kinnitanud (Clauson et al. 2008).

Ženšenni terapeutilised doosid on üldjuhul 100 kuni 200 mg/päevas, mõningatel juhtudel kuni 2000 mg päevas (Clauson et al. 2008). Kui energijook sisaldab ženšenni 25-90 mg, siis oleks vaja seda juua 2-4 purki, et ženšenni soodus toime avalduma hakkaks. Energijookides leiduv ženšenni kogus on aga üldjuhul oluliselt madalam kogusest, mis võiks tervisele kasu või kahju tuua (Higgins et al. 2010).

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energijookidest (n=34) sisaldas ženšenni viis energijooki (14,7%).

1.3.5 L-karnitiin

Seda aminohapet toodavad põhiliselt maks ja neerud, et parandada ainevahetust. Viimased tõendid näitavad, et L-karnitiin omab olulist rolli raku kahjustuste ärahoidmisel ning mõjub soodsalt treeningstressist taastumisel (Higgins et al. 2010). L-karnitiini omastamine vererakkude poolt võib stimuleerida vereloomet, pärssida kollageenist tingitud trombotsüütide agregatsiooni ning tõkestada programmeeritud rakusurma immuunrakkudes (Higgins et al. 2010). On tõendeid L-karnitiini kasulikest toimetest treeningul, võistlemisel ning pingelisest treeningust taastumisel (Higgins et al. 2010). Energijookides sisalduvates kogustes ei ole teada positiivseid efekte (Campbell et al. 2013).

Suured L-karnitiini doosid võivad põhjustada iiveldust, oksendamist, kõhuvalu, kõhulahtisust, samuti on teada krambijuhtumitest nii neil inimestel, kel on esinenud varem krambihoogusid kui ka neil, kel hooge pole varem olnud (Seifert et al. 2011).

1.3.6 Glükuronolaktoon

Inimese maks toodab glükoosist glükuronolaktooni, mis on peaaegu kõigi sidekudede struktuurikomponent. Seda leidub ka mõnes taimes. Kliiniliselt on tõestatud, et glükuronolaktoon vähendab unisust, tõstab vaimset võimekust ja reaktsioonikiirust (Tervise Arengu Instituut 2011).

Tavalise energiajooogi 250-milliliitrine purk võib sisaldada umbes 60 mg glükuronolaktooni. Seega võib saadav glükuronolaktooni hulk energiajookidest olla 250 korda suurem kui teistest toitudest (Pennay et al. 2011).

Glükuronolaktooni kahjulikkus või mittekahjulikkus inimestele ei ole tõestatud, kuna senised katsed on tehtud vaid loomade, näiteks rottide, koerte ja hamstrate peal (European Commission 2003).

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energiajookidest (n=34) sisaldas glükuronolaktooni 12 energiajooki (35,3%).

1.3.7 B-grupi vitamiinid

B-grupi vitamiinid on rühm kaheksast üksikust vees lahustuvast vitamiinist, mis omavad olulist rolli rakuprotsessides. B-grupi vitamiine lisatakse paljudesse energiajookidesse (Heckman et al. 2010). Kuna energiajooigid sisaldavad suures koguses suhkrut, peetakse B-grupi vitamiine koostisosadeks, mis on vajalikud, et muuta lisatud suhkur energiaks. Seega on B-grupi vitamiinid võtmeks, et vabastada kogu energia, mida pakuvad energiajookides sisalduvad lihtsuhkrud. Siit tuleneb ka mõiste „lisaenergia”, mida energiajookide tootjad väidavad, et nende toode tarbijale pakub (Higgins et al. 2010).

Kuna energiajooogi pudelite suurused ja vitamiinide sisaldused erinevad tootjati, siis võib 250-milliliitrine energiajooogi pudel sisaldada 360% vitamiini B₆, 120% vitamiini B₁₂ ja 120% vitamiini B₃ päevasest soovitusel. Kuid esineb ka energiajooke, mis võivad sisaldada 8333% vitamiini B₁₂ ja 2000% vitamiini B₆ päevasest soovitusel. Väidetakse, et selliste suurte koguste B-grupi vitamiinide tarbimine suurendab vaimset erksust ja keskendumisvõimet ning parandab ka meeleolu (Higgins et al. 2010).

Kõige tavalisemad B-grupi vitamiinid, mida energiajookide koostisesse lisatakse, on vitamiin B₂ (riboflaviin), vitamiin B₃ (niatsiin), vitamiin B₆ (püridoksiin) ja vitamiin B₁₂ (kobalamiin). Vitamiin B₂ on süsivesikute metabolismi koensüüm. Vitamiin B₃ omab olulist rolli koensüümina süsivesikute metabolismis, rasvade sünteesis ja rasvade lõhustumises. Vitamiin B₆ on grupp kolmest struktuurilt sarnasest ühendist, mida saab konverteerida vitamiin B₆ koensüümiks, mis on abiks süsivesikute, rasvade ja valkude kasutamisel. Vitamiin B₁₂ omab rolli foolhappe metabolismis ja närvide funktsioneerimisel. Kuna kõik B-grupi vitamiinid on vees lahustuvad, viiakse liigsed vitamiinid organismist uriiniga välja. Kuigi B-grupi vitamiinide tarbimine suurtes kogustes ei oma tervisele mingeid kahjulikke mõjusid, ei ole nende vitamiinide suured kogused energiajookides ratsionaalsed (Heckman et al. 2010).

1.3.8 Suhkur

Enamik energiajooke sisaldavad sahharoosi, glükoosi, ja/või kõrge fruktoosisisaldusega maisiirupit. Erandiks on vaid suhkruvabad energiajooigid. Glükoos on aju, punaste vereliblede, lihaste ja teiste organismi rakkude peamine energiaallikas ning ta on hädavajalik närvisüsteemi ja kogu organismi normaalseks funktsioneerimiseks. Kuna suuri glükoosivarusid organismi koguda ei saa, siis vajab organism pidevat glükoosiga varustamist vereringesüsteemi kaudu (Clayson et al. 2008).

Enamikes energiajookides sisalduvad lihtsuhkrud tekitavad „pilves“ tunde. See toime tekib veresuhkru taseme tõusu tõttu ning annab ajutise lisaenergia. Veresuhkru taseme langedes läheb organism „kriisiolekusse“ ja annab signaali, et organism vajab normaalseks talitluseks rohkem suhkruid. Liigset suhkru tarbimist seostatakse diabeedi, hambakahjustuste, rasvumise, enneaegse vananemise, madala serotoniini taseme ning seedetrakti normaalse mikrofloora tasakaalu häirumisega (Rath 2012). Suhkruga jookide tarbimist seostatakse suurenenud kaariese, kaalutõusu, ülekaalu, rasvumise, diabeedi ning südamehaiguste riskiga (Pomeranz et al. 2013).

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud energiajookidest (tabel 4) suurem osa (73,5%) sisaldas süsivesikuid 8,1-12 grammi 100 ml kohta. Ühest 500-milliliitrisest energiajoojast (süsivesikuid 12g/100ml) saab seega 60 g suhkrut, millest enamiku moodustavad lisatavad suhkrud. Soovituslikult ei tohiks lisatud suhkrud ületada 10% kogu päevasest energiast (Vaask et al. 2006), st näiteks 2000 kcal päevase energiatarbimise puhul on maksimaalselt 50 grammi lisatavaid suhkruid. Seega ületab sellise purgi energiajooji joomisel saadud lisatavate suhkrute kogus kindlasti maksimaalset lubatud ning arvestada tuleb sellegagi, et energiajook ei ole ainsaks lisatavate suhkrute allikaks. Neid saadakse ka tavalisest suhkrust, kommidest, küpsetistest, magusroogadest, karastusjookidest ja mujalt.

Tabel 4. Eesti kaubandusvõrgus müüdavate energiajookide süsivesikute sisaldused (g/100ml)

Süsivesikud	n	%
0-4	4	11,8
4,1-8	0	0,0
8,1-12	24	73,5
üle 12	5	14,7

1.3.9 Ginkgo biloba

Ginko biloba ekstrakti saadakse Ginko biloba ehk hõlmikpuu lehtedest ning seda on juba sajandeid kasutatud traditsioonilises Hiina meditsiinis. Ginko biloba ekstraktil on väidetavalt antioksüdantsed omadused, ta parandab vasomotoorset funktsiooni, vähendab vererakkude adhesiooni endoteeli, inhibeerib trombotsüütide aktiivsust ja silub lihaskrakke, mõjutab ioonkanaleid ning muudab signaalkanaleid (Higgins et al. 2010).

Energiajookides sisalduvates kogustes ei ole teada positiivseid efekte (Campbell et al. 2013).

1.3.10 Yerba mate

Matet, teise nimega Paraguai teed, toodetakse *Ilex paraguariensis* lehtedest, mis akumulatsioonid märkimisväärses koguses (0,4-2%) kofeiini (Andersson et al. 2004).

Yerba mates rohkesti sisalduvaid fütotoitaineid seostatakse erinevate kasuteguritega tervisele. Yerba mate omab põletikuvastaseid ja antidiabeetilisi omadusi, samuti toimib ta oksüdatiivse stressi inhibiitorina. Yerba mate on näidanud *in vitro* uuringutes tsütotoksilisust vähirakkude vastu ning topoisomeraas II inhibeerimist. Vajalikud on *in vivo* uuringud (Heckman et al.

2010). Yerba matel on lisaks positiivne mõju aitamaks kontrollida ülekaalu (Heckman et al. 2010).

Yerba mate on oma kõrge kofeiini kontsentratsiooni sisalduse tõttu kesknärvisüsteemi stimulant, mis on peamine põhjus, miks Yerba matet lisatakse energijookide koostisesse. Kofeiini sisaldus ühes tassis (250 ml) Yerba mate tees on umbes 78 mg. On väljendatud muret seose pärast Yerba mate ja teatud vähitüüpide (eriti suu-, söögitoru-, kopsu-, põie ning neeruvähk) vahel (Heckman et al. 2010). Siiski pole lõplikke tõendeid, et see seos on tingitud Yerba mate tarbimisest, vaid pigem erinevatest elustiili valikutest, sealhulgas suitsetamine ja liigne alkoholi tarvitamine. Lisaks on nendest juhtumitest teada antud põhiliselt teatud aladel Lõuna-Ameerikas, kus tarbitakse suurtes kogustes väga kuuma Yerba matet, mis võib viia sigaretisuitsus või keskkonna saasteainetes leiduvate kantserogeenide suurenenud imendumisele (Heckman et al. 2010).

1.3.11 Inositol

Inositooli (vana nimega vitamiin B₈) sünteesitakse inimese organismis glükoosist. See eksisteerib üheksa võimaliku stereoisomeerina, millest kõige levinum vorm on müo-inositol. Müo-inositol on osa rakumembraanidest, ta aitab maksal rasva ümber töödelda ning samuti aitab kaasa lihaste ja närvide funktsioneerimisel (Higgins et al. 2010).

Energijookides sisalduvates kogustes ei ole teada positiivseid efekte (Campbell et al. 2013).

1.4 Energijookide mõju tervisele

Arvatakse, et väikestes kogustes parandavad energijookid reageerimisega, suurendavad aeroobset ja anaeroobset vastupidavust, vähendavad unisust autoroolis, suurendavad erksust ning parandavad meeleolu ja tunnetust (Rath 2012).

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energijookidest (n=34) viiel (lisa 1) oli peal erinevaid lubadusi:

1. Värskendab keha ja vaimu. Spetsiaalselt välja töötatud suurenenud vaimse ja füüsilise pingutusega perioodideks. Kasulikud omadused ühe purgi kohta: suurendab sooritusvõimet, parandab keskendumist ja reaktsioonikiirust, tõstab ärksustaset, parandab enesetunnet, ergutab ainevahetust. Toimet on tunnustanud tipptasemel sportlased, tegusad spetsialistid, aktiivsed tudengid ning pikamaa-autojuhid üle maailma.
2. Värskendab keha ja vaimu. Spetsiaalselt välja töötatud suurenenud vaimse ja füüsilise pingutusega perioodideks. Kasulikud omadused ühe purgi kohta: suurendab sooritusvõimet, parandab keskendumist ja reaktsioonikiirust, tõstab ärksustaset, parandab enesetunnet, ergutab ainevahetust.
3. Gaseeritud energijook täiskasvanutele, kes kannatavad suure füüsilise või vaimse koormuse all.
4. Soovitav tarbida intensiivse vaimse või füüsilise pingutuse korral. Suurendab vaimset keskendumist, aktiveerides ainevahetust.
5. Ergutav.

Energiajookidega seotud terviseprobleeme seostatakse ennekõike liigse kofeiinikogusega, eriti inimestel, kes saavad kofeiini üle 200 mg päevas. Kuigi tauriini ja glükuronolaktooni puhul pole täheldatud, et nad oleksid eraldi tarvitatuna ohtlikud, on andmed ebapiisavad nende võimaliku sünergilise efekti osas omavahel või kofeiini ja guaraanaga (Pennay et al. 2011).

Energiajookidega seotud põhilisteks terviseriskideks loetletakse:

- suurenenud südamelöögisagedus ja südamepekslemine,
- kõrgenenud vererõhk,
- unehäireid ja unetus,
- suurenenud uriinieritus,
- hüperglükeemia (tulenevalt energiajookide suurest suhkrusisaldusest), mis võib olla ohtlik ennekõike diabeeti põdevatele ning teistele ainevahetusprobleemidega inimestele (Torpy & Livingston 2013).

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energiajookidest (n=34) kuuel (lisa 1) oli peal erinevaid hoiatusi-soovitusi nagu näiteks „soovitav on vaheldusrikas ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis”, „mitte juua enne magamaminekut”, „laildane kasutamine võib kahjustada teie tervist”, „võib põhjustada seksuaalset erutust” ja „toiduvärv E122 võib avaldada kahjulikku mõju laste aktiivsusele ja tähelepanuvõimele”. Seitsmel energiajoozil oli peal märke tarbimise koguse kohta, peamiselt „tarbida mõõdukalt”.

USA teadlaste väitel sisaldavad energiajoogid piisavalt stimuleerivaid aineid, et põhjustada ärevust, unetust, dehüdratsiooni, seedeelundkonna ärritust, närvilisust, punastamist, suurenenud kuseeritust, südamepekslemist (Pennington et al. 2010). Energiajookide tarbimist seostatakse ka krambihoogude, maaniahoogude ja rabandusega (Pennington et al. 2010). Energiajookide tarbimisega seotud surmajuhtumeid on raporteeritud Austraalias, Irimaal ning Rootsis (Pennington et al. 2010).

Ajavahemikus 2004-2006 raporteeriti USA-s 41 energiajookide joomisest tingitud juhtumit, millega kaasnesid sellised kõrvalnähud nagu iiveldus, oksendamine, tahhükardia, hüpertensioon, värinad, erutusseisund, peapööritus, rinnavalud (Pennay et al. 2011).

USA andmed näitavad, et erakorralise meditsiini osakonda pöördumiste arv seoses energiajookidega (tarvitades neid kas üksi või koos teiste ainetega) on suurenenud ajavahemikul 2005 kuni 2009 kümme korda (Pomeranz et al. 2013). Kõikidest erakorralise meditsiini osakonda pöördumiste arvust oli 11% seotud 12-17-aastaste noorte energiajookide tarvitamisega. Aastal 2007 raporteeriti USA-s 5448 kofeiini ületarbimise juhtu, millest 46% ilmnis alla 19-aastastel lastel ja noorukitel (Pomeranz et al. 2013).

Populaarsetes energiajookides sisalduvad guaraana-, tauriini- ja ženšennikogused on oluliselt väiksemad kogustest, mis võiksid omada terapeutilist efekti või vastupidi – tuua endaga kaasa kahjulikke nähte. Seevastu energiajookides sisalduvad kofeiini ning suhkruga kogused võivad omada tervistkahjustavat mõju (Clauson et al. 2008).

1.4.1 Mõju kesknärvisüsteemile

Ebasoodsad mõjud kesknärvisüsteemile, mida on kirjeldatud seoses energijookide tarbimisega, hõlmavad peavalu, ärevust, ärrituvust, erutus seisundit, peapööritust, värinaid, segadust, psühhoosi, krampe ja vaimse seisundi muutusi (Rath 2012). Biopolaarse häire ning teiste psühhiaatriliste seisunditega patsientidel on täheldatud maniakaalseid episoodide ehk maaniat. On täheldatud, et energijookide liigne tarbimine võib põhjustada hüpervigilsust (ülemäärane tähelepanu ja fokuseerumine kõikidele välistele ja sisemistele stiimulitele, tavaliselt sekundaarne luululiste seisundite või hallutsinatsioonide korral) ja psühhomotoorset rahutust, millele hiljem järgneb vaimse seisundi halvenemine, eriti neil, kellel on halvasti kontrollitud või diagnoosimata psühhiaatrilised häired (Rath 2012).

On teada juhtumist, kus bipolaarse häirega noorel mehel, kes oli viis aastat olnud liitiumravil, esines pärast kolme purgi Red Bulli joomist kahe päeva jooksul, maniakaalne episood, mis nõudis haiglaravi (Clauson et al 2008).

1.4.2 Mõju südame-veresoonkonnale

Kardiovaskulaarsed seisundid, mis võivad liigse energijookide tarbimisega ilmned, on südamepekslemine, rinnavalud, kiirenenud pulsisagedus, rütmihäired ning hüpertensioon (Rath 2012). Teatatud rütmihäiretest on tavalised vatsakeste tahhükardia, atriaalne fibrillatsioon ning vatsakeste fibrillatsioon ning on teatatud ka üksikutest surmajuhtumitest südame rütmihäirete tõttu seoses energijookide tarbimisega (Rath 2012). Energijookides leidub palju kofeiini, mis võib muuta veresoonte elastsust ning seeläbi soodustada südame-veresoonkonna haiguste kujunemist. Risk on veelgi suurem, kui tarbida energijooke koos alkoholiga (Rath 2012).

On teada juhtumist, kus 28-aastane motosportlane oleks peaaegu surnud, kui ta süda võistluse ajal seiskus. Meesterahvas oli viie tunni jooksul tarbinud kaheksa purki Red Bulli (Reissig et al. 2009).

Samuti on teada neljast juhtumist, kus patsientidel esines atakk pärast suurtes kogustes energijookide tarbimist (tavaliselt mitu purki jooki, mis olid tarbitud tühja kõhu peale) (Clauson et al. 2008). Ühel patsiendil esines kaks eraldi haigushoogu, mis mõlemad olid seotud mitme purgi Monster energijooogi tarbimisega (Clauson et al. 2008). Ühel patsiendil esines atakk pärast dieetpillide, mis sisaldasid kofeiini, ja ühe 710 ml purgi Monster energijooogi tarbimist. Pärast energijookidest hoidumist patsientidel uusi haigushooge ei esinenud (Clauson et al. 2008).

1.4.3 Mõju seedeelundkonnale

Energijookidega liigse kofeiini saamisega võib kaasneda seedetrakti hüperstimulatsioon koos iivelduse, oksendamise, kõhulahtisuse ja kõhuvaluga (Guilbeau 2012). Samuti võib kofeiini tarbimine põhjustada gastroösofageaalset reflukshaigust, kõrvetisi ja ösofagiiti (Guilbeau 2012). Lisaks võib liigne suhkru tarbimine rikkuda seedetrakti normaalse mikrofloora tasakaalu (Rath 2012).

1.4.4 Hammaste tervis ja ülekaal

Halvenenud hammaste tervis ning hammaste erosioon, mida põhjustab energiajookide kõrge suhkrusisaldus, on energiajookide tarbijate hulgas tavaline (Rath 2012). Hammaste erosiooni ning tundlikkust suurendab see, et energiajoojaid on väga happelised (Pinto et al. 2013).

Energia- ja spordijookidesse lisatakse tihti ka sidrunhapet, mis on eriti erosiivsete omadustega, kuna tema demineraliseeriv efekt jätkub ka pärast pH-taseme neutraliseerimist (Committee on Nutrition ... 2011).

Samuti on muret tekitav energiajookide tarbimisega seotud rasvumine. Energiajoojaid sisaldavad rohkesti energiat, üks pudel/purk kuni 200 kilokalorit või rohkem ning seetõttu peetakse neid kõrge energiasisaldusega jookideks. Kui energiajooke tarbitakse kogustes, mis ületab päevast energiavajadust, võib see põhjustada ülekaalulisust, seda juba lapseeas alates. Laste ülekaalulisus on suur terviseprobleem maailmas ning võib muutuda veel suuremaks probleemiks energiajookide tõusnud populaarsuse tõttu (Rath 2012).

1.4.5 Energiajoojaid ja füüsiline aktiivsus

Põhinedes olemasolevale teaduslikule ja meditsiinilisele kirjandusele, on *International Society of Sports Nutrition*'i uuringukomitee teinud järgmised olulised tähelepanekud (Campbell et al. 2013):

1. Kuigi energiajoojaid sisaldavad palju erinevaid toit- ja toimeaineid, mis peaksid parandama vaimset ja füüsilist võimekust, siis peamisteks ergutavateks toitaineteks enamikes energiajookides on süsivesikud ja/või kofeiin.
2. Kofeiini ergutav väärtus vaimsele ja füüsilisele sooritusele on tõestatud, kuid potentsiaalne lisatulu teistest energiajookides sisalduvatest ainetest vajab edasist uurimist.
3. Tarbides energiajooke 10-60 minutit enne harjutusi, võib see parandada vaimset tähelepanu, erksust, anaeroobset sooritust ja/või suurendada taluvust.
4. Paljud energiajoojaid sisaldavad erinevaid aineid, mis vajaksid edasiseid uuringuid, et välja selgitada nende ohutus kui ka potentsiaalne kasu füüsilisele ja vaimsele sooritusele.
5. On olemas limiteeritud tõendid, et treeningu või kaalulangetamise protsessi ajal suhkruta energiajooji tarvitamine võib omada teatud kasu ja/või toetada väikese koguse rasvade vähenemist. Tavaliste energiajookide tarbimine võib vastupidiselt suurendada kaalutõusu.
6. Sportlased peaksid kaaluma kõrge glükeemilise koormusega toitade mõju ainevahetusele, vere glükoosi/insuliini tasemele ja kofeiini ning teiste stimulantide mõju motoorsele sooritusele.
7. Lapsed ja noorukid peaksid kaaluma energiajookide tarvitamist ainult pärast vanemate heakskiitu, kui ollakse arvestanud süsivesikute, kofeiini ja teiste toimeainete kogustega ning olles täielikult teadlik võimalikest energiajookide tarbimisega kaasnevatest kõrvalnähtudest.
8. Liigne energiajookide tarvitamine võib kaasa tuua tõsiseid kõrvalnähtusid.
9. Diabeetikud ning isikud, kel esineb südame-veresoonkonna-, ainevahetuse- või neuroloogilisi haigusi, kes võtavad rohtusid, mis võivad olla mõjutatud toitade suurest glükeemilisest koormusest, kofeiinist ja/või teistest stimulantidest, peaksid vältima energiajooke, kui need ei ole heaks kiidetud nende arsti poolt.

Noored tarbivad energijooke sageli enne treeninguid, treeningu ajal ning spordiüritustel. Selline tarbimine võib viia kiiresti dehüdratsiooni ning ataki, kuumarabanduse või infarktini (Rath 2012). Kombinatsioon kofeiini diureesi tõstvatest omadustest, higistamisest ning vedeliku kaost võivad põhjustada tõsise dehüdratsiooni (Attila & Cakir 2011).

Tihti aetakse energijoogid ja spordijoogid segi, kuigi need on oma olemuselt väga erinevad tooted. Spordijookideks on maitsestatud joogid, mis võivad sisaldada süsivesikuid, mineraalaineid, elektrolüüte (nt naatrium, kaalium, kaltsium, magneesium), maitse- ja lõhnaaineid, mõnikord ka vitamiine või teisi toitaineid ning mis on mõeldud treeningu käigus higistamise teel kaotatud vee ja elektrolüütide taastamiseks. Energijoogid ei sisalda elektrolüüte, see-eest sisaldub neis kofeiini ja teisi stimulante (Committee on Nutrition ... 2011).

Füüsiliselt aktiivsed lapsed ja noorukid ning nende vanemad ei ole tihti teadlikud sportimisega seotud vee- ja toitainete suurenenud vajadusest. Tihti arvatakse, et suurenenud energiavajaduse rahuldamiseks on sobilikud energijoogid. Energijookide kasutamine spordijookide asemel toob endaga kaasa suured kofeiinikogused, mis omavad vastupidist efekti veevajaduse rahuldamisele. Seetõttu on laste ja noorukite puhul väga oluline valida enne või pärast füüsilist koormust, selle ajal, ja ka muudel juhtudel, organismi veekaotuse tasakaalustamiseks õige jook, vältides seejuures liigset suhkrut ja energia saamist, mis omakorda võivad kaasa tuua hammaste erosiooni, ülekaalu ja rasvumise. Lapsatleetide puhul võib mõõdukas spordijookide kasutamine olla mõnigatel juhtudel õigustatud, kuid tavalise füüsilise aktiivsusega lapse puhul ei ole vee asemel spordijookide kasutamine vajalik. Igasugune liigne süsivesikuterikka joogi tarbimine suurendab kogu päevast energia saamist ilma erilise toitainelise väärtuseta, mistõttu sagedane selliste jookide kasutamine võib viia tasakaalust välja õige süsivesikute, valkude ja rasvade saamise tasakaalu, mis on vajalik optimaalse kasvu, arengu, kehaehituse ja tervise tagamiseks (Committee on Nutrition ... 2011).

Muret teeb energijookide sihipärane kasutamine noorukite poolt, kes soovivad stimuleerivat toimet võitlemaks väsimuse vastu ning suurendamiseks energiat sportimise ning koolitööde tegemiseks. Reklaamid, mis on suunatud noortele inimestele pigem suurendavad energia- ning spordijookide omavahelist segaminiitumist, kui aitavad neid eristada. Samuti jätavad reklaamid eksliku mulje, millistest allikatest peaksid lapsed ja noorukid tegelikult endale vajalikku energiat saama (Committee on Nutrition ... 2011).

1.4.6 Energijoogid ja söömishäired

Toitumishäiretega (eriti anoreksiaga) lapsed ning noorukid võivad regulaarselt tarvitada suuri koguseid kofeiini, et võidelda madalast energiatarbimisest tingitud kurnatusega, suruda maha isu, kergendada väljaheidet ning suurendada diureesi. Arvestades, et toitumishäiretega lastel ja noorukitel on niigi suurem soodumus südamehaigustesse haigestumisele ja suremusele ning samuti on neil elektrolüütide häireid, siis kõrge kofeiinisaldusega energijookide tarvitamine võib seda riski veelgi suurendada (Seifert et al. 2011).

1.4.7 Energiajoojad ja alkohol

Viimasel ajal on muutunud noorte seas üha populaarsemaks energiajookide ja alkoholi koos tarbimine, suurendades sellega veelgi terviseriske (Guilbeau 2012; Pennay et al. 2001).

Alkoholi ja energiajookide koostarvitamise kohta ei ole piisavalt uuringuid, kuid tehtud uuringute põhjal on tuvastatud kolm peamist võimalikku riski (Pennay et al. 2011):

1. vähenenud tundlikkus alkoholimürgituse märkide suhtes, suurendades tõenäosust:

- alkoholimürgituseks
 - valedeks hinnanguteks, mis võivad omakorda kaasa tuua õnnetused (nt liikluses), valed otsused (nt sõitmine purjus peaga), riskikäitumise (nt riskantne seksuaalkäitumine, vägivald);

2. dehüdratsioon, mis võib tuua kaasa:

- kõhulahtisuse, iivelduse või oksendamise,
- väsimuse ja peavalud,
- suurenenud südame löögisageduse,
- lihaskrambid,
- tõsisemad pohmellinähud (mis omakorda mõjutavad tööd ning autojuhtimist);

3. vastuolulised signaalid närvisüsteemile, mis võivad kaasa tuua kardiovaskulaarseid probleeme (näiteks südamepekslemine või kõrgeenenud vererõhk) ning häiritud uni.

Energiajookide segamine alkoholiga võib olla ohtlik, arvestades energiajookide stimuleerivat toimet ning alkoholi depressiivseid omadusi. Energiajookide stimuleeriv mõju võib varjata seda kui purjus inimene on ning tekitada olukorra, kus on raske aru saada kui palju alkoholi tarbitakse. Alkohol ja energiajoojad on diureetikumid ning koos takistavad nad organismi alkoholi ainevahetust ja võivad suurendada alkoholimürgistust (Attila & Cakir 2011).

Uuring, kus vaadeldi inimesi, kes tarvitasid energiajooke alkoholiga näitas, et sellised inimesed tundsid küll vähem sümptomeid nagu peavalu, nõrkus, lihaste koordinatsioonihäired, kuid sellegipoolest oli nende motoorne koordinatsioon ning visuaalne reaktsiooniaeg halvenenud (Clauson et al. 2008). Kuna paljud inimesed kaaluvad oma kainust läbi eelpool nimetatud sümptomite, siis on oht, et nad võivad seeläbi valesi hinnata oma tegelikku joobeastet ning hakata juhtima autot või tegema mõnda teist potentsiaalselt ohtlikku tegevust (Clauson et al. 2008).

Kanadas, Halifaxi Ülikoolis läbi viidud noorteuuringust ilmnes, et need, kes tarvitasid energiajooke koos alkoholiga, tarvitasid alkoholi märkimisväärselt rohkem kui need, kes energiajooke ja alkoholi koos ei tarvitanud (Price et al. 2010).

On teada juhtum, kus pärast energiajooji tarbimist koos alkoholiga esines isheemiline insult ja epilepsiahoog (Dikici et al. 2012). Eelnevalt terve 37-aastane meesterahvas toodi traumapunkti pärast toonilis-kloonilist hoogu. Vahetult enne teadvuse kaotust oli patsient tarbinud tühja kõhu peale kolm kasti energiajooke koos viinaga. Patsiendil ei olnud varasemalt esinenud atakke, peatraumasid, atakke perekonnas ega muid haigusi.

Eesti kaubandusvõrgus 2013. aasta kevadel müügil olnud erinevatest energiajookidest (n=34) seitsmel (20,6%) oli peal soovitus mitte tarvitada energiajooki koos alkoholiga.

1.4.8 Energiajookidega seostatud surmajuhtumid

Red Bulli energiajooki on seostatud mitme surmajuhtumiga. On teavitatud surmajuhtumitest, kus ohvriteks olid noored terved inimesed, kes vahetult enne surma tarbisid Red Bulli (BBC NEWS 2001). Kaks ohvrit surid pärast seda, kui olid tarbinud viina ja energiajooogi segu. 2001. aasta märtsis kukkus ööklubi põrandal kokku 31-aastane naisterahvas. Neljas isik suri pärast tugevat treeningut jõusaalis, mille järel oli tarbitud mitu purki energiajooki. 2000. aastal suri Iirimaaalt pärit 18-aastane Ross Cooney pärast korvpallimängu. Surma põhjuseks oli täiskasvanu äkksurma sündroom ning tunnid enne mängu tarbis noormees kolm purki Red Bulli.

FDA avaldas raportid, mille kohaselt võis viimase kolme aasta jooksul surra viis inimest pärast seda, kui nad olid tarbinud populaarset energiajooki Monster (Meier 2012). Näiteks 2011. aasta detsembris suri 14-aastane Marylandist pärit tütarlaps pärast suurte purkide Monster energiajookide tarbimist kahel järjestikusel päeval. Surma põhjuseks oli südame arütmia, mille põhjustas kofeiinimürgistus, mis suurendas olemasolevat südameprobleemi. Lahkamisdokumentides seisab, et tüdrukul oli ka Ehlers-Danlos'i sündroom, mis võib mõjutada organismi sidekudet, sealhulgas veresooni. Tüdruk oli oma seisundist teadlik, kuid arstid ei olnud piiranud tema füüsilist aktiivsust ega kofeiini tarbimist.

1.5 Energiajookide turundus ja reklaam

Kuigi paljud tootjad väidavad, et nad ei reklaami oma tooteid alla 12-aastastele, siis tegelikult vaatavad lapsed samu meediakanaleid, mis täiskasvanud, mistõttu jõuab reklaam ka lasteni. USA-s läbi viidud uuring (Pomeranz et al. 2013) näitas, et mitmed energiajookide tootjad turustavad siiski oma tooteid kasutades selleks meediat ja viise, mis on suunatud noortele. 2010. aastal nägid USA noorukid aastas 124 energiajookide televisioonireklaami ehk ühe reklaami kolme päeva kohta. Noorukid vaatasid kolme energiajooogi brändi osas täiskasvanutest 9-16% enam reklaame.

Enamik noorte poolt vaadatud energiajookide reklaame olid näidatud noortele suunatud kaabeltelevisioonikanalites. Energiajookide brandid sponsoreerivad eksreemspordi võistlusi ning on eriti esileküündivad noorte poolt kasutatavas digitaalmeedias. Noorukid külastasid täiskasvanutest kaks korda tõenäolisemalt Monsteri ja Rockstari veebilehekülgi ning alla 18-aastased külastasid tihti populaarsete energiajookide Facebooki lehekülgi (Pomeranz et al. 2013).

Eestis on Tarbijakaitseameti (2009) poolt välja töötatud soovituslik juhend "Energiajookide reklaam ja müük lastele" selleks, et tagada eetiline ja kõlbeline kauplemine kõnealusel valdkonnas. Juhendi järgimine on soovituslik energiajooogi tootjatele, turustajatele, reklaami tellijatele ja valmistajatele ning sellest juhendumine on märk heast äritegevusest.

2. Uuringu alused: eesmärk, metoodika, valim ja korraldus

2.1 Uuringu eesmärk

Uuringu eesmärgiks oli selgitada välja 7-45-aastaste inimeste energiajookide joomise harjumusi Eestis. Lisaks sooviti saada teavet teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimisest.

Energiajookide uuringu ülesandeks oli selgitada välja:

- energiajooogi tarbimise sagedus,
- viimase 24 tunni jooksul tarbitud energiajooogi kogus,
- keskmiselt korraga tarbitav energiajooogi kogus,
- energiajooogi tarbimise põhjused, eesmärgid,
- energiajooogi tarbimise viisid,
- kohvi tarbimise sagedus ning keskmiselt korraga tarbitav kogus,
- viimase 24 tunni jooksul tarbitud kohvi kogus,
- teave muude kofeiini sisaldavate toodete tarbimise kohta.

2.2 Metoodika ja valim

Uuring viidi läbi kolmes erinevas grupis, arvestades vastava grupi ealisi iseärasusi ning kättesaadavust ning rakendades erinevaid küsitlusmetoodikaid:

- 1) esimene grupp: 1.-6. klassi üldhariduskoolide õpilased,
- 2) teine grupp: 7.-12. klassi üldhariduskoolide, kutsehariduskoolide ja kõrgkoolide õpilased,
- 3) kolmas grupp: 16-45-aastased inimesed.

Esimese ja kolmanda grupi küsitluse viis läbi uuringufirma Faktum & Ariko, teise grupi küsitlus toimus internetipõhiselt ja Tervise Arengu Instituudi korraldamisel. Küsitlused toimusid ajavahemikul märts kuni mai 2013.

Kasutatud küsimustikud on esitatud lisades 2-4 ja analüüs on teostatud vastavalt käesoleva raporti ülesannetele. Raportile lisaks esitatakse Põllumajandusministeerimiel kõigi kolme grupi kodeeritud algtabelid kõikide küsimuste vastustega eraldi CD-l.

Esimese grupi igast alamgrupist (so 1.-2. klass, 3.-4. klass ja 5.-6. klass) planeeriti küsitleda vähemalt 150 õpilast. Kokku küsitleti tegelikult 451 õpilast. Õpilaste küsitlemiseks kasutati otsesest uuringumeetodit ehk face-to-face küsitlust. Antud meetodi kasutus oli tingitud kavandatud valimi täpse täitmise ja vajaliku vastamise kvaliteedi saavutamiseks. Küsitlus toimus koolipõhiselt (lisa 5) nii, et igast vanusegrupist (1.-2. klass, 3.-4. klass, 5.-6. klass) küsitleti õpilasi juhuvalimina vähemalt kümme last igast maakonnast ja vähemalt kahest erinevast koolist (maakonna lõikes üksteisest eemal paiknevalt), poisse ja tüdrukuid ning eestlasi ja mitte-eestlasi proportsionaalselt vastavale vanusegrupile.

Teise grupi küsitlus toimus veebipõhiselt (CAWI meetodil). Kõikidele üldharidus-, kutseharidus- ja kõrgkoolidele saadeti teavituskirjad ja palve uuringus osalemiseks. Samuti saadeti palve uuringus osalemiseks ka Kaitsevæele, kuid kaitsevæelased meile teadmata põhjustel uuringus ei osalenud.

Igast üldhariduskoolist (ÜK) paluti võimalusel täita ankeete 20 õpilasel 7.-8. klassist, 20 õpilasel 9.-10. klassist ning 20 õpilasel 11.-12. klassist. Kokku oli Haridusministeeriumi andmetel küsitlemise hetkel Eestis 469 kooli, milles õppis vähemalt üks 7.-12. klassi õpilane (kokku 59039 õpilast). Arvestades, et igast koolist, kus õpib vähemalt üks 7-12. klassi õpilane, täidab ankeedid igast alamvanusegrupist kuni 20 õpilast, siis maksimaalseks valimi suuruseks oleks olnud 18341. Küsimustiku täitsid 2215 õpilast (12,1 % võimalikest õpilastest) 113 erinevast koolist (24%). Uuringus osalemisest loobumisest teatasid kaheksa kooli, põhjendades seda järgmiselt: erivajadusega kool (4), liiga suur koormus (4).

Kutseõppeasutusi (KA), kellele saadeti uuringus osalemiseks teavituskiri, oli kokku 32. Küsitlusele vastas 212 õpilast 11 kutseõppeasutusest (34% koolidest).

Kõrgkoolide (KK) osas saadeti teavituskirjad saadeti 23 kõrgkoolile, neist 15 kooli õpilased (n=339) osalesid uuringus (65% koolidest).

Kolmandas grupis küsitleti inimesi vastavalt Eesti kogurahvastikule proportsionaalselt, arvestades eraldi kolme tegurit: sugu, 15 maakonda, rahvust, mille puhul kujunes lõplik proportsioon nii, et vastajate seas oli 1/3 mitte-eestlasi ja 2/3 eestlasi. Kokku küsitleti 900 vastajat vanuses 16-45 eluaastat ehk igast etteantud vanusegrupist (16-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39 ja 40-45-aastased) 150 inimest. Küsitlemise meetodiks oli telefoni-intervjuu CATI keskuses. CATI on arvuti poolt juhitud telefoni-intervjuu, kus spetsiaalne tarkvara valib Eestis kasutuses olevatele numbrivahemike numbreid juhuslikkuse alusel nii tava- kui mobiiltelefonidele, kuhu tehakse küsitluskõne. Küsitluse faasis jälgiti jooksvalt soo, vanuse, rahvuse ning maakonna tunnuste täitumist ning lõpptulemusena juhiti valim antud sihtrühma sotsiaal-demograafilisele koosseisule vastavaks nii üleriigiliselt kui piirkondade lõikes.

3. Esimene grupp: 1.- 6. klassi üldhariduskoolide õpilased

3.1 Küsitletute taustinfo

Uuringus osalenute jaotus vanuse, soo ja maakonna järgi on esitatud tabelis 5.

Tabel 5. Taustandmed uuringus osalenud 1.-6. klassi õpilaste kohta

Vanuse järgi			Maakonna järgi		
Vanus	n	%	Maakond	n	%
6	6	1,3	Harjumaa	43	9,5
7	43	9,5	Hiiumaa	29	6,4
8	93	20,6	Ida-Virumaa	52	11,5
9	88	19,5	Jõgevamaa	30	6,7
10	69	15,3	Järvamaa	30	6,7
11	68	15,1	Läänemaa	30	6,7
12	81	18,0	Lääne-Virumaa	20	4,4
13	3	0,7	Põlvamaa	31	6,9
Soo järgi			Pärnumaa	20	4,4
Sugu	n	%	Raplamaa	29	6,4
Poisid	234	51,9	Saaremaa	29	6,4
Tüdrukud	217	48,1	Tartumaa	22	4,9
Rahvuse järgi			Valgamaa	29	6,4
Rahvus	n	%	Viljandimaa	27	6,0
Eestlased	350	77,6	Võrumaa	30	6,7
Mitte-eestlased	96	21,3	Kokku	451	100,0
Ei oska vastata	5	1,1			

Küsitletud õpilastest 26 % arvas, et õpetajad hindaksid tema koolis hakkamasaamist võrreldes eakaaslastega väga heaks, 46 % heaks, 28% keskmiseks ja vaid üks õpilane alla keskmise.

Õpilastel paluti öelda enesehinnangulised kehamassid (tabel 6). Osad (29,7%) ei osanud seda öelda ning 4.-6. klassi õpilaste hulgast on välja jäetud kahe õpilase andmed, kes väitsid end kaaluvat üle 75 kg. Keskmiseks kehamassiks kujunes 1.-3. klassis 33 kg ja 4.-6. klassis 43 kg.

Tabel 6. Õpilaste jagunemine kehamasside vahemike järgi

Mass, kg	1.-3. klass, n	4.-6. klass, n	Mass, kg	1.-3. klass, n	4.-6. klass, n
20	2	0	46-50	5	18
21-25	20	0	51-55	3	9
26-30	57	10	56-60	1	5
31-35	42	26	61-65	2	4
36-40	35	30	66-70	0	5
41-45	12	29	71-75	0	2

3.2 Energiajookide tarbimine

3.2.1 Levimus

Õpilastel paluti iseloomustada oma **energiajookide tarbimist** (tabel 7). Mitte kunagi pole energiajooke joonud üle poole vastanud 1.-6. klassi õpilastest. Juhuslikke tarbijaid (mõne korrad kuus) on 12% ning kümme õpilast (2%) väitis, et nad tarbivad energiajooke rohkem kui kolm korda kuus. Poiste hulgas oli juhuslikke tarbijaid 14,1% (33 õpilast), regulaarseid tarbijaid 3,0% (7) ja tüdrukute hulgas vastavalt 8,8% (19) ja 1,4% (3). Eestlaste hulgas oli juhuslikke tarbijaid 12,0% (42 õpilast) ja regulaarseid tarbijaid 2,6% (9), mitte-eestlastest vastavalt 10,4% (10) ja 0%. Regulaarsetest tarbijatest (n=10) seitse olid vanuses 11-12 aastat.

Tabel 7. Energiajookide tarbimine 1.-6. klassi õpilaste hulgas (n=451)

Tarbimine	n	%
Pole kunagi joonud	256	56,8
Olen ainult korra proovinud (mõned lonksud) või joonud mõned korrad rohkem kui aasta tagasi	128	28,4
Olen juhuslik tarbija (mõned korrad kuus)	52	11,5
Olen üsna regulaarne tarbija (üle kolme korra kuus)	10	2,2
Olen olnud tarbija, kuid nüüd tarbin harvem	3	0,7
Olen olnud tarbija, kuid nüüd ei tarbi praktiliselt üldse	1	0,2
Muu	1	0,2

3.2.2 Tarbimise sagedus

Järgnevad küsimused energiajookide tarbimisega seoses esitati ainult neile, kes väitsid end energiajookide tarbijateks. Neist üle poole (56%) **tarbisid möödunud aastal keskmiselt energiajooke** mõned korrad kuus, veerand mõned korrad aastas ning kümme õpilast ühel päeval nädalas või sagedamini (tabel 8). Neist, kes tarbisid energiajooke mõned korrad kuus (n=35), oli valdav enamik 11-12-aastased (n=23), poisid (n=21) ja eestlased (n=30).

Tabel 8. Energiajookide tarbimise keskmine sagedus möödunud aastal energiajookide tarbijate seas (n=63)

Tarbimise sagedus	n	%
Mõned korrad aastas	16	25,4
Mõned korrad kuus	35	55,6
Ühel päeval nädalas	4	6,3
2-3 päeval nädalas	4	6,3
4-5 päeval nädalas	2	3,2
6 päeval nädalas	0	0
Iga päev kuni purk/pudel päevas	0	0
Iga päev üle purgi/pudeli päevas	0	0
Muu	1	0,2
Ei oska vastata	1	0,2

3.2.3 Tarbitava energiajooogi kogus

Energiajooke tarbivatel õpilastel paluti hinnata, kui palju nad neil päevadel, kui nad energiajooke tarbivad, kokku tavaliselt energiajooke joovad. 1.-6.-klassi õpilaste hulgas oli **keskmine tarbitav energiajookide kogus 324 ml päevas**. Kõige sagedamini (40%) nimetati tarbitavaks koguseks 500 ml, ainult kaks vastajat märkis enam (750 ml ja 1000 ml).

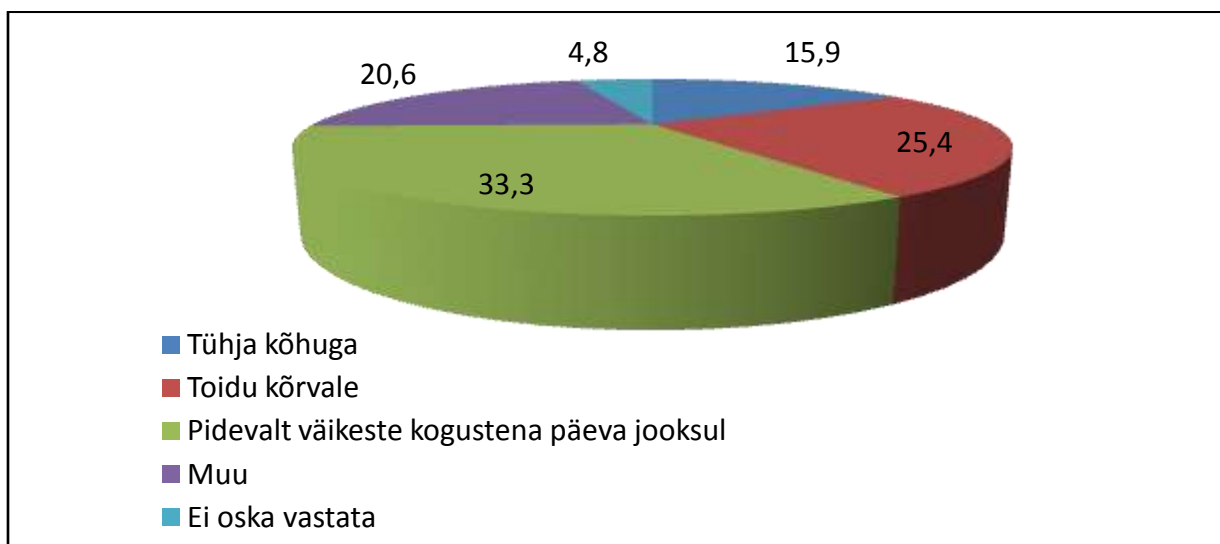
Viimase 24 tunni jooksul oli energiajooke tarbinud kuus õpilast, neist kaks 500 ml ja ülejäänud vahemikus 70 ml–330 ml, keskmine tarbitud kogus oli 300 ml.

3.2.4 Mida ja kuidas eelistatakse tarbida

Õpilased nimetasid ka **nende poolt enim tarbitavaid energiajooke** (lisa 6), milleks osutasid Dynami:t (33), Monster Energy (31), Starter Original (25) ja Hustler Energizer (22).

Joonisel 1 on toodud vastuste jaotused küsimusele, **kuidas peamiselt energiajooke tarbitakse**. Kolmandik vastanutest tarbib pidevalt väikeste kogustena päeva jooksul, veerand toidu kõrvale. Muu vastusevariandina nimetati kolmel korral sõpradega koos ühiselt joomist ning kolm õpilast, et joovad siis, kui kõht pole ei tühi ega täis.

Küsimusele „**Kas on midagi, mida paned energiajooogi sisse või millega koos energiajooki jood?**” vastas 95% 1.-6. klassi õpilastest, et joovad alati ilma mingite lisanditeta. Üks õpilastest märkis, et lisab tavaliselt energiajooogile Coca-Colat.



Joonis 1. Kui juuakse energiajooke, siis kuidas seda peamiselt tehakse (%; n=63)

3.2.5 Energiajookide tarbimine ja kehaline aktiivsus

Kuna noored tarbivad energiajooke sageli enne treeninguid, treeningu ajal ning spordiüritustel ja see võib mõjutada nende tervist (Rath 2012), siis küsitleti ka antud uuringus seda, kas ja kui sageli tarvitatakse energiajooke enne või pärast füüsilist koormust või selle ajal.

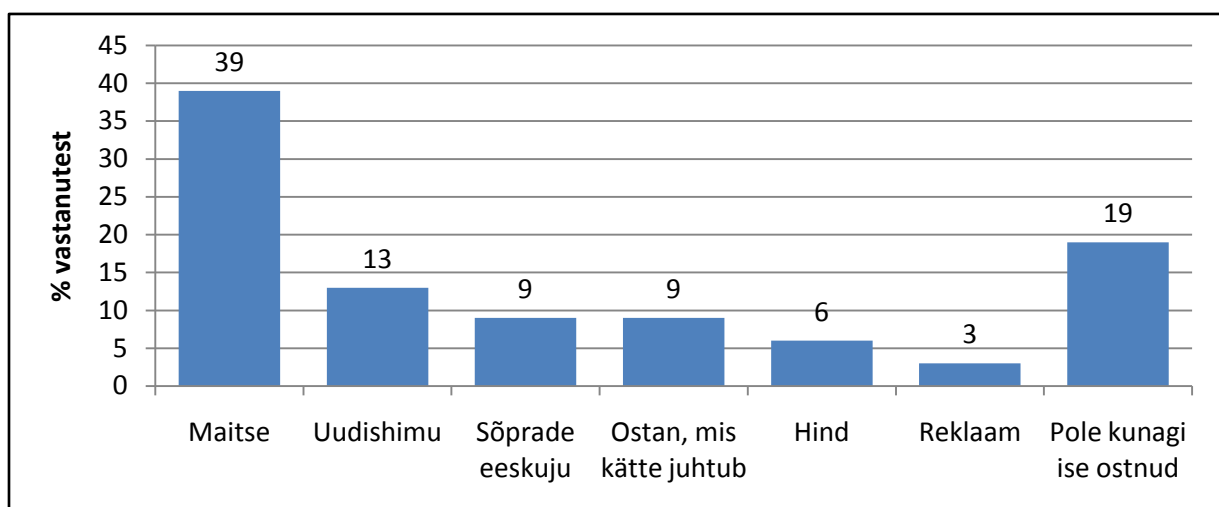
Vahetult enne treeningut või kehalise kasvatus tundi on energiajooke tarbinud 12 vastanut, treeningu ajal kuus õpilast ning 24 õpilast (39%) väitis, et nad on energiajooke tarbinud paari tunni jooksul pärast treeningut või kehalise kasvatus tundi (tabel 9).

Tabel 9. Energiajookide tarbimise sagedus vahetult enne, ajal ning pärast treeningut või kehalise kasvatus tundi

Tarbimise sagedus	Enne		Ajal		Pärast	
	n	%	n	%	n	%
Ei tarbi mitte kunagi	50	80,6	56	90,3	37	59,7
Mõnel korral aastas	7	11,3	4	6,5	12	19,4
Mõnel korral kuus	1	1,6	0	0	5	8,1
Vähemalt kord nädalas	3	4,8	2	3,2	5	8,1
Mõned korrad nädalas	1	1,6	0	0	2	3,2
(Peaaegu) iga päev	0	0	0	0	0	0
Muu	0	0	0	0	0	0
Ei oska vastata	0	0	0	0	1	1,6
Kokku	62	100	62	100	62	100

3.3 Energiajookide tarbimise põhjused ja kättesaadavus

Energiajooke tarbinud õpilastest 19% väitsid, et nad pole ise kunagi energiajooke ostnud, 39% arvates on neid **energiajoogi ostmisel kõige enam mõjutanud** maitse (joonis 2). Veel nimetati mõjutajatena uudishimu (9 õpilast), sõprade eeskujul (6 õpilast). Ainult kaks õpilast märkis, et neid on mõjutanud reklaam ning üks õpilane on vastanud, et treener soovitas juua.



Joonis 2. Mis mõjutab õpilasi energiajoogi ostmisel kõige enam (%; n=67)

Vastuseks küsimusele „**Kust sa tavaliselt ostad/oled ostnud energijooke?**” nimetasid peaaegu kõik energijooke tarbinud õpilased (50) poodi või hulgiladu, viis õpilast nimetas kioski, kolm spordisaali või ujulat, kaks bensiinjaama ning üks kooli puhvetit. Mitte kordagi ei nimetatud müügiautomaate või internetist tellimist.

Kõigil vastajatel paluti nimetada **kuni kolm enim kehtivat põhjust, miks nad energijooke on joonud** (tabel 10). Kõige sagedamini nimetatud põhjused on maitse pärast ja janu kustutamiseks. Muu põhjusena nimetati järgmised vastused: huvitav purk, odav võrreldes teiste jookidega, peaaegu nagu Coca-Cola, reklaami mõju, teeb lõbusamaks, treener soovitas.

Tabel 10. Peamised energijookide tarbimise põhjused (n=67)

Tarbimise põhjus	n	%	Tarbimise põhjus	n	%
Maitse pärast	48	71,6	Õiseks ülevõllemiseks	8	11,9
Janu kustutamiseks	32	47,8	Sportliku sooritusvõime tõstmiseks	7	10,4
Energia saamiseks, annab jõudu	16	23,9	Jaksan siis paremini õppida	6	9,0
Sellepärast, et sõbrad joovad ka	15	22,4	Jaksan siis paremini töötada	3	4,5
Väsimuse peletamiseks päeval	10	14,9	Sellepärast, et energijaooigi joomine on lahe	2	3,0
Hea enesetunde saamiseks	10	14,9	Vitamiinide saamiseks	1	1,5
Muu põhjus	8	11,9	Sellepärast, et vajan seda	1	1,5

Küsimusele „**Kust sa peamiselt energijooke saad või oled saanud?**“ vastati kõige enam, et ostetakse oma taskuraha eest (50 õpilast), 20-le õpilasele ostavad vanemad või mõni teine pereliige ning sama paljudele pakuvad energijooki sõbrad.

Energijooke ei ole kunagi keeldunud müümast 64-le õpilasele (86,5%). Üheksa õpilast väitis, et neile on keeldutud müümast ja põhjusena toodi, et nad on liiga väikesed. Üks õpilane märkis, et kui ütles, et viib isale, siis müüdi talle.

Kolmandiku (33%) vastanud 1.-6. klassi õpilaste arvates võiks **poodides lastele energijooke müüa alates** 18-eluaastast, 9% arvates võiks vanusepiir olla 19-20 aastat. Vastanutest 37% arvas, et energijooke võiks müüa juba noorematele kui 16 aastat.

3.4 Kohvi ja teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

3.4.1 Kohvi tarbimine

1.-6. klassi õpilastest ligi pooled (47%) ei ole **möödunud aasta jooksul** kordagi **kohvi tarbinud**, vaid 18 õpilast (4%) märkis, et on joonud kohvi iga päev (tabel 11). **Keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks** sel päeval, kui kohvi tarbitakse, on 216 ml. **Viimase 24 tunni jooksul oli kohvi joonud** 10% (45) õpilastest ning keskmiselt joodi 215 ml.

Tabel 11. Kohvi, tee (va taimeteed) ja koolajookide tarbimise sagedus möödunud aastal

Tarbimise sagedus	Kohv		Tee		Koolajoogid	
	n	%	n	%	n	%
Mitte kordagi või ainult ühel korral	212	47,0	34	7,5	48	10,6
Mõned korrad aastas	68	15,1	33	7,3	109	24,2
Mõned korrad kuus	73	16,2	64	14,2	159	35,3
Ühel päeval nädalas	27	6,0	44	9,8	65	14,4
2-3 päeval nädalas	36	8,0	116	25,7	52	11,5
4-5 päeval nädalas	12	2,7	30	6,7	6	1,3
Kuuel päeval nädalas	3	0,7	11	2,4	2	0,4
Iga päev kuni tass/kruus/klaas päevas	12	2,7	72	16,0	2	0,4
Iga päev, 2-3 tassi/kruusi/200-500 ml päevas	3	0,7	38	8,4	1	0,2
Iga päev üle 3 tassi/kruusi/min 500ml päevas	3	0,7	7	1,6	2	0,4
Muu	2	0,4	2	0,4	4	0,9
Kokku	451	100	451	100	450	100

3.4.2 Tee tarbimine

Teed on möödunud aastal joonud igapäevaselt veerand õpilastest (26%), ühel kuni kuuel päeval nädalas 45% (tabel 11). Mitte kordagi ei joonud teed 7,5% õpilastest. **Keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks** sel päeval, kui teed tarbitakse, on 283 ml. **Viimase 24 tunni jooksul oli teed joonud** 181 õpilast (40%) ning keskmiselt joodi 295 ml.

3.4.3 Koolajookide tarbimine

Õpilastelt küsiti ka **koolajookide tarbimise sageduse** kohta möödunud aastal. Kõige rohkem on mõnel korral kuus tarbijaid (35%) ning mõnel korral aastas tarbijaid (24%). Üldse ei tarbinud koolajooke 10,6% vastanutest (tabel 11). **Keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks** sel päeval, kui koolajooke tarbitakse, on 448 ml. **Viimase 24 tunni jooksul oli koolajooke joonud** 63 õpilast (14%) ning keskmiselt joodi 407 ml.

3.4.4 Šokolaadi tarbimine

Ligi pooled õpilased (46%) **sõid šokolaadi** (va kamatahvel ja valge šokolaad) **möödunud aastal** mõned korrad aastas või mõned korrad kuus, 28% ühel päeval nädalas, 19% 2-3 päeval nädalas, 5% 4-6 päeval nädalas ning 1% (viis õpilast) iga päev. Kaheksa vastanut (1,8%) ei söönud kordagi. **Keskmiseks päeva jooksul tarbitud koguseks** sel päeval kui šokolaadi süüakse, on 47 grammi. **Viimase 24 tunni jooksul oli šokolaadi söönud** 118 õpilast (27%) ning keskmiselt söödi 42 grammi.

Tabel 13. Uuringus osalenud 7.-12. klassi üldhariduskoolide, kutseõppeasutuste ja kõrgkoolide õpilaste jaotus elukoha järgi

Maakonna järgi			Täpsustatud elukoha järgi		
Maakond	n	%	Täpsem elukoht	n	%
Harjumaa (sh Tallinn)	741	26,8	Suurem linn	1046	37,8
Hiiumaa	33	1,2	Linnalähedane asum	165	6,0
Ida-Virumaa	211	7,6	Väikelinn	655	23,7
Jõgevamaa	53	1,9	Maapiirkond	900	32,5
Järvamaa	122	4,4			
Läänemaa	120	4,3			
Lääne-Virumaa	93	3,4			
Põlvamaa	235	8,5			
Pärnumaa	187	6,8			
Raplamaa	146	5,3			
Saaremaa	73	2,6			
Tartumaa (sh Tartu)	338	12,2			
Valgamaa	115	4,2			
Viljandimaa	216	7,8			
Võrumaa	83	3,0			

Küsitletud õpilaste hulgas oli enim (49,1%) neid, kes arvasid, et õpetajad hindaksid tema koolis hakkamasaamist võrreldes eakaaslastega heaks (tabel 14).

Tabel 14. Õpilaste arvamus sellest, kuidas hindaksid nende koolis hakkamasaamist õpetajad

	Üldhariduskoolid		Kutseõppeasutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Väga hea	447	20,2	62	29,2	88	26,0	597	21,6
Hea	1104	49,9	103	48,6	150	44,2	1357	49,1
Keskmine	602	27,2	44	20,8	97	28,6	743	26,9
Alla keskmise	59	2,7	3	1,4	4	1,2	66	2,4

Õpilastel paluti kirjutada ka enesehinnangulised kehamassid (tabel 15). Osad (12,8%) ei osanud seda umeski öelda ning 6.-12. klassi õpilaste hulgast on välja jäetud nelja õpilase andmed, kes väitsid end kaaluvat üle 130 kg. Keskmiseks kehamassiks kujunes üldhariduskoolide 7.-12. klassi õpilaste seas 61 kg, kutseõppeasutuste õpilastel 67 kg ja kõrgkoolide õpilastel 69 kg.

Tabel 15. Õpilaste jagunemine kehamasside vahemike järgi

Mass, kg	ÜK	KA	KK	Mass, kg	ÜK	KA	KK
31-40	34	0	0	70,1-80	202	31	61
40,1-50	290	18	17	80,1-90	74	14	40
50,1-60	587	46	99	90,1-100	23	4	18
60,1-70	474	59	85	100,1-130	8	5	8

ÜK – üldhariduskoolid, KA – kutseõppeasutused, KK - kõrgkoolid

4.2 Energiajookide tarbimine

4.2.1 Levimus

Esimesena paluti õpilastel anda ülevaade oma energiajookide tarbimise kohta. Kuna uuring oli internetipõhine, siis umbes 200 inimest esitasid oma tarbimiseharjumuse kirjelduse vastusevariandi „muu“ all. Kuna muude vastusevariantide seas esines väga palju vastust „Olen juhuslik tarbija (tarbin mõned korrad aastas)“, siis võeti see lisaks olemasolevatele vastustele üheks eraldi lisatunnuseks.

Noorte hulgas oli 7,2% neid, kes ei ole energiajooke kunagi proovinud ning kõige enam neid (33,5%), kes tarbivad energiajooke mõned korrad kuus (tabel 16). Neid, kes energiajooke vaid korra proovinud või joonud mõned korrad, kuid seda rohkem kui aasta tagasi, on 31,5%. Juhuslikke tarbijaid oli 35,9% ning regulaarseid tarbijaid (so tarbib nädalas vähemalt kord energiajooke) oli 9,6%. Meessoost vastanute hulgas oli regulaarseid tarbijaid 13,7% ning naissoost vastanute hulgas 6,4%. Eestlastest vastanute hulgas oli regulaarseid tarbijaid 9,8% ning mitte-eestlaste hulgas 7,7%. Õpilasi, kes on olnud energiajookide tarbijad, kuid joovad neid praegu varasemast vähem või üldse mitte, oli 14,7%. Muude vastusevariantidena toodi välja näiteks vajadust tarbida energiajooke pikkade autosõitude ajal, isu ja soovi, hooajalisust ehk juuakse rohkem suvel, seoses sportimisega või eksamite perioodil. Üks inimene mainis energiajooogi joomist peavalust lahti saamiseks enne magamajäämist. Regulaarsete tarbijate osakaal oli suurim (19,3%) kutseõppeasutuse õpilaste seas.

Tabel 16. Energiajookide tarbimine teises grupis (%)

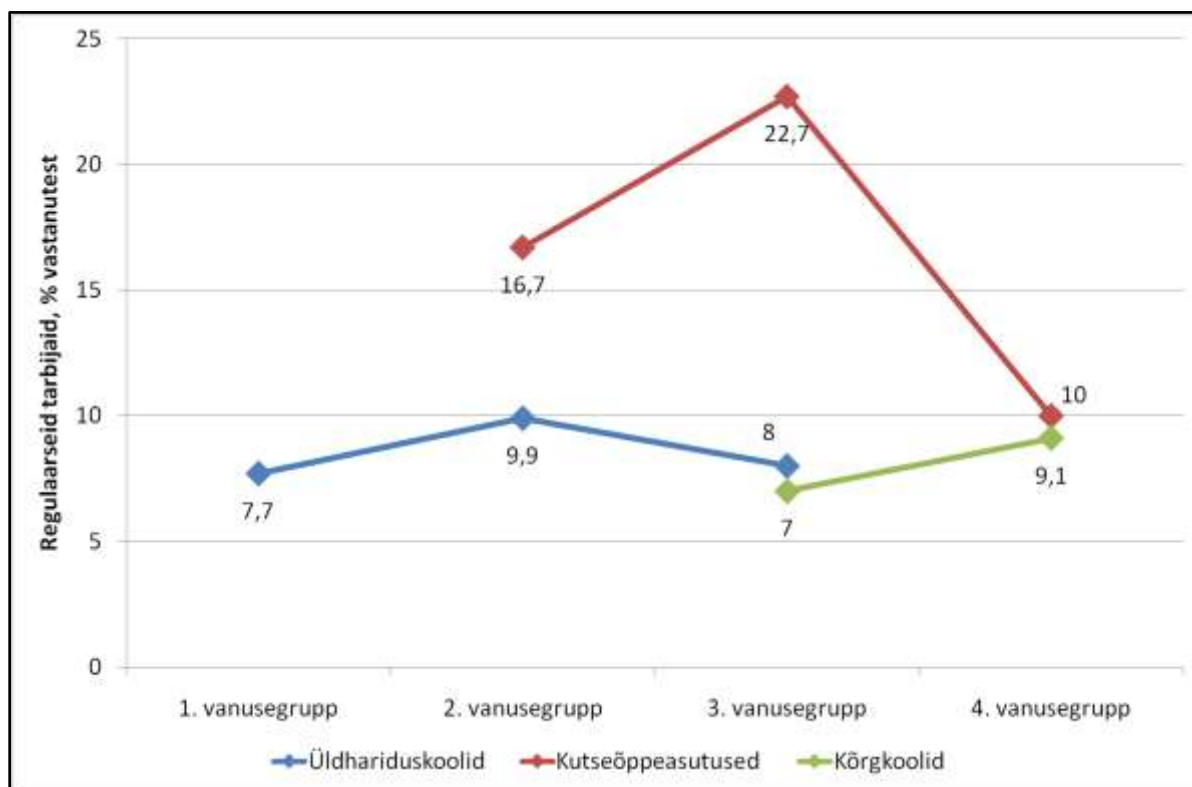
	Üldharidus- koolid (n=2215)		Kutseõppe- asutused (n=212)		Kõrg- koolid (n=339)		Kokku (n=2766)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pole kunagi joonud	181	8,2	10	4,7	9	2,7	200	7,2
Olen ainult korra proovinud (mõned lonksud) või joonud mõned korrad, kuid seda rohkem kui aasta tagasi	690	31,2	52	24,5	128	37,8	870	31,5
Olen juhuslik tarbija (mõned korrad aastas)	747	2,4	68	0,9	111	2,9	926	2,4
Olen juhuslik tarbija (mõned korrad kuus)	198	33,7	41	32,1	26	32,7	265	33,5
Olen üsna regulaarne tarbija (üle kolme korra kuus)	100	8,9	16	19,3	21	7,7	137	9,6
Olen olnud tarbija, kuid nüüd tarbin harvem	224	4,5	21	7,5	25	6,2	270	5,0
Olen olnud tarbija, kuid nüüd ei tarbi praktiliselt üldse	21	10,1	2	9,9	9	7,4	32	9,8
Muu	54	0,9	2	0,9	10	2,7	66	1,2

Vastanud õpilased jagati selle küsimuse vaatlemiseks omakorda väiksematesse vanusegruppidesse (tabel 17)

Tabel 17. Vastanute jaotus nelja vanusegruppi

	Üldhariduskoolid		Kutseõppeasutused		Kõrgkoolid	
	Vanus, a	n	Vanus, a	n	Vanus, a	n
1. vanusegrupp	12-14	594				
2. vanusegrupp	15-17	1196	16-17	54		
3. vanusegrupp	18-21	425	18-22	128	18-22	229
4. vanusegrupp			23-29	30	23+	110
Kokku vastanuid		2215		212		339

Üldhariduskoolides oli regulaarsete tarbijate (joonis 3) suurim osakaal 15-17-aastaste seas (9,9%), kutseõppeasutustes 18-22-aastaste seas (22,7%) ning kõrgkoolides 23-aastaste ja vanemate seas (9,1%). Kutseõppeasutuse 2. vanusegrupi õpilaste seas on rohkem regulaarseid energiajookide tarbijaid kui samas vanusegrupis üldhariduskoolide õpilaste seas, vastavalt 16,7% ja 9,9%. Samuti on kutseõppeasutuse 3. vanusegrupi õpilaste seas energiajookide tarbijaid rohkem kui samas vanusegrupis üldhariduskoolide ja kõrgkoolide õpilaste seas, vastavalt 22,7%, ning 7% ja 8%.



Joonis 3. Regulaarsete energiajookide tarbijate osakaal vanusegruppide kaupa erinevates koolides

Neist, kes arvasid, et nende õpetajad hindaksid nende koolis hakkama saamist väga heaks või heaks, oli regulaarseid energiajookide tarbijaid 8,4% ning neist, kes arvasid, et õpetajad hindaksid nende koolis hakkama saamist keskmiseks või alla selle, oli regulaarseid energiajookide tarbijaid 12,5%.

Kui kutseõppeasutuste regulaarsete tarbijate seas oli meessoost ja naissoost tarbijate osatähtsused suhteliselt sarnased (19,6% ja 19,2%), siis üldhariduskoolide puhul oli meessoost regulaarsete energiajookide tarbijate osakaal kõikidest tarbijatest palju suurem kui naissoost, vastavalt 13,5% ja 5,1% (tabel 18).

Tabel 18. Regulaarsete tarbijate osatähtsused kõikidest vastanutest koolide ja soo kaupa

Kool	Üldhariduskoolid		Kutseõppeasutused		Kõrgkoolid	
	M	N	M	N	M	N
Regulaarseid tarbijaid, %	13,5	5,1	19,6	19,2	10,4	6,3

Õpilastel, kes energiajooke ei ole üldse tarbinud või olid seda teinud vaid mõned korrad (n=1070) paluti täpsustada, miks nad energiajooke ei tarbi. 45% vastasid, et nad lihtsalt ei soovi energiajooke juua või need ei maitse neile ning 44% mainisid energiajookide mõju tervisele.

Õpilastelt, kes olid hakanud energiajooke võrreldes varasemaga vähem tarbima või sootuks loobunud (n=407), uuriti samuti selle põhjuseid. Enim mainiti tarbimisest loobumise põhjusena energiajookide tervist kahjustavat toimet (43%) ning et enam ei soovita juua (35%), 12% viitas otseselt terviseprobleemidele.

4.2.2 Tarbimise sagedus

Järgnevad küsimused energiajookide tarbimisega seoses esitati ainult neile, kes väitsid end energiajookide tarbijateks (n=1696), st jäeti välja inimesed, kes pole energiajooke kunagi joonud, on neid ainult korra proovinud (mõned lonksud) või joonud mõned korrad rohkem kui aasta tagasi. Energiajookide tarvitajate seas oli enim neid (tabel 19), kes **tarbisid möödunud aastal keskmiselt energiajooke** mõned korrad kuus (38,2%) ja mõned korrad aastas (36,2%). Igapäevaselt tarbis energiajooke 2,8% õpilastest, enim oli selliseid õpilasi kutseõppeasutustes (5,4%). Vähemalt kord nädalas jõid energiajooke 22,6% õpilastest – 22,1% üldhariduskoolide, 32% kutseõppeasutuste ning 19,8% kõrgkoolide õpilastest.

Meessoost energiajookide tarbijate hulgas (n=827) oli neid, kes tarbisid energiajooke vähemalt kord nädalas 28,1% ning naissoost tarbijate hulgas (n=869) 17,5% ning neid, kes tarbisid energiajooke igapäevaselt, oli vastavalt 2,9% ja 2,6%. Eestlastest energiajookide tarbijate hulgas (n=1545) oli neid, kes tarbisid energiajooke vähemalt kord nädalas 23,2% ning mitte-eestlastest tarbijate hulgas (n=148) 16,9% ning neid, kes tarbisid energiajooke igapäevaselt vastavalt 2,8% ja 2,0%.

Tabel 19. Energiajookide tarbimise keskmine sagedus möödunud aastal energiajookide tarbijate seas (n=1696)

	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ei tarbinud kordagi	38	2,8	4	2,7	5	2,5	47	2,8
Mõned korrad aastas	490	36,5	39	26,0	85	42,1	614	36,2
Mõned korrad kuus	517	38,5	59	39,3	72	35,6	648	38,2
Ühel päeval nädalas	98	7,3	11	7,3	16	7,9	125	7,4
2-3 päeval nädalas	117	8,7	21	14,0	15	7,4	153	9,0
4-5 päeval nädalas	44	3,3	8	5,3	3	1,5	55	3,2
Kuuel päeval nädalas	3	0,2	0	0	1	0,5	4	0,2
Iga päev, kuni purk/ pudel päevas	21	1,6	4	2,7	2	1,0	27	1,6
Iga päev, üle ühe purgi/pudeli päevas	13	1,0	4	2,7	3	1,5	20	1,2
Vastamata	3	0,2	0	0	0	0	3	0,2

Energiajooke tarbivatel inimestel paluti täpsustada ligikaudne vanus, millal nad energiajookide joomisega alustasid. Analüüsisist jäeti välja vanused, mis olid väiksemad kui seitse aastat (n=44) ning vanemad kui vastanu vanus küsitlemise hetkel (n=13). Kõige enam küsitletutest (80%) alustas tarbimist vanusevahemikus 10 kuni 15 aastat (tabel 20).

Tabel 20. Vanus, millal õpilased olid alustanud energiajookide tarbimist (n=1639)

Vanus, a	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25	27	32	35
n	35	51	66	231	154	326	252	186	161	80	42	22	6	11	4	2	7	1	1	1

4.2.3 Tarbitava energiajooogi kogus

Tarbitava energiajooogi kogus oli analüüsitud viimase aasta energiajookide tarbimise sageduse alusel (n=1646). Energiajooke tarbivatel inimestel paluti hinnata, kui palju nad neil päevadel, kui nad energiajooke tarbivad, kokku tavaliselt energiajooke joovad. **Keskmine tarbitav energiajookide kogus oli 436 ml päevas** (tabel 21) ja suurim keskmine päevane tarbitav energiajookide kogus oli kutseõppeasutuste õpilastel (536 ml).

Tabel 21. Tarbitavad energiajooogi kogused päevas koolide kaupa (n=1474)

	Üldhariduskoolid	Kutseõppeasutused	Kõrgkoolid	Kokku
Keskmine kogus, g	429	536	413	436
Mediaankogus, g	500	500	500	500
Maksimumkogus, g	2000	2000	2000	2000

Kõige sagedamini (66,2%) jäi päevas tarbitav kogus vahemikku 251-500 ml (tabel 22).

Tabel 22. Keskmised päevas tarbitavad energiajookide koguste vahemikud koolide kaupa (n=1474)

Kogus, ml	Üldharidus-koolid		Kutseõppe-asutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 100	155	13,4	9	7,0	13	7,0	177	12,0
101- 250	157	13,5	12	9,4	32	17,2	201	13,6
251-500	762	65,7	80	62,5	134	72,0	976	66,2
501-750	19	1,6	7	5,5	2	1,1	28	1,9
751-1000	54	4,7	15	11,7	3	1,6	72	4,9
1001+	13	1,1	5	3,9	2	1,1	20	1,4
Kokku	1160	100%	128	100%	186	100%	1474	100%
Vastamata	143		18		11		172	

Viimase 24 tunni jooksul oli energiajooke tarbinud 167 õpilast 1646-st (10,2%), keskmiselt 466 ml päevas, maksimaalselt 2000 ml. Valdavalt (53,9%) jäid tarbitud kogused samuti 251-500 ml vahele (tabel 23).

Tabel 23. Viimase 24 tunni jooksul tarbitud energiajookide koguste vahemikud koolide kaupa (n=167)

Kogus, ml	Üldharidus-koolid		Kutseõppe-asutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 100	20	15,3	4	22,2	3	16,7	27	16,2
101 - 250	17	13,0	3	16,7	5	27,8	25	15,0
251-500	71	54,2	10	55,6	9	50,0	90	53,9
501-750	7	5,3	0	0	0	0	7	4,2
751-1000	11	8,4	0	0	0	0	11	6,6
1001 +	5	3,8	1	5,6	1	5,6	7	4,2

4.2.4 Mida ja kuidas eelistatakse tarbida

Energiajooke tarvitavad inimesed (sh juhuslikud tarbijad, kes tarvitavad energiajooke mõned korrad aastas ja mõned korrad kuus) nimetasid ka **nende poolt enim tarbitavaid energiajooke** (lisa 7), milleks osutusid Starter Original (65,6%), Dynami:t (60,0), Red Bull (53,8%), Hustler Energizer (51,0%), Burn Energy (49,9%) ja Monster Energy (49,3%). Lisaks etteantud valikule mainiti ka selliseid energiajooke nagu näiteks Dr. Pepper, Traffic, Pussy, RockStar, Kalashnikov, Mad Croc, Monster hammer, Monster midnite, Mountain Dew, Ozone, Relentless.

Eestikeelses ankeedis sai küsimusele „**Kuidas peamiselt energiajooke tarbitakse**” valida mitu vastust ning mitte-eestlaste ankeedis ühe vastuse (tabel 24), mistõttu on osad eestlaste vastused omavahel kombineeritud, mille tulemuseks saime uued tunnused „Tühja kõhuga,

„Pidevalt väikeste kogustena” ja „Toidu kõrvale, pidevalt väikeste kogustena“. 31% eestlastest valisid vastuseks „pidevalt väikeste kogustena päeva jooksul” ning 22,7% „tühja kõhuga”. 36,4% mitte-eestlastest vastasid „toidu kõrvale”. Muude vastusevariantidena olid märgitud näiteks „niisama”, „janu korral”, „seoses trenniga” ning „seotult tööga”. Nii eestlased kui ka mitte-eestlased andsid muude vastusevariantide all vastuse „täis kõhuga“, mis sai samuti üheks eraldi tunnuseks.

Tabel 24. Kui õpilased joovad energiajooke, siis kuidas seda peamiselt tehakse

	Eestlased (n=1372)				Mitte-eestlased (n=136)			
	ÜK	KA	KK	Kokku	ÜK	KA	KK	Kokku
Tühja kõhuga	293	16	33	342	25	2	1	28
Toidu kõrvale	187	20	27	234	40	4	7	51
Pidevalt väikeste kogustena päeva jooksul	368	54	45	467	24	3	6	33
Täis kõhuga	27	1	10	38	2	0	0	2
Tühja kõhuga, pidevalt väikese kogustena	31	5	5	41	-	-	-	-
Toidu kõrvale, pidevalt väikeste kogustena	28	2	5	35	-	-	-	-
Muu	148	21	46	215	16	2	4	22
Kokku	1082	119	171	1372	107	11	18	136
Vastamata	111	15	8	134	3	1	0	4

ÜK – üldhariduskoolid, KA – kutseõppeasutused, KK – kõrgkoolid

4.2.5 Energiajookide tarbimine koos alkoholi või muude lisanditega

Küsimusele „**Kui sageli joote alkohoolseid jooke (sh siider) koos energiajookidega**” vastasid 46,3%, et nad ei joo kunagi energiajooke koos alkoholiga ning 31,6% ei joo üldse alkohoolseid jooke (tabel 25). Energiajooke koos alkoholiga tarvitavate õpilaste osakaal oli suurim kutseõppeasutuste õpilaste seas (39,2%). Energiajooke tarvitavatest õpilastest oli seda vähemalt kord proovinud koos alkoholiga 167 alla 18-aastast õpilast 1844-st. Vähemalt kord kuus tarbib energiajooke koos alkoholiga 0,8% energiajooke tarbivatest õpilastest.

Meessoost energiajookide tarbijatest oli seda vähemalt korra teinud koos alkoholiga 20,7% ja naissoost 23,4%. Eestlastest energiajookide tarbijatest oli seda vähemalt korra teinud koos alkoholiga 22,2% ja mitte-eestlastest 17,5%.

Energiajookidega koos joodud alkoholiliikidest olid enim mainitud viina (67,2%), Jägermeistrit (7,6%) ja siidrit (6,9%). Mainiti veel rummi, likööri, konjakit, tekiilat, veini, viskit, džinni, vahuveini, absinti ja martiinit. Viin oli populaarseim alkohoolne jook, millega energiajooki koos tarbida ning seda kõikides kooliliikides. Kuid populaarsuselt teine oli üldhariduskooli õpilaste seas siider, kutseõppeasutustes rumm ning kõrgkoolides Jägermeister. Energiajooke koos alkoholiga tarvitavatest/tarvitanutest (n=355) 9,9% väitsid, et see aitab neil vähendada joovet, püsida kainem või vähendab alkoholisaldust veres. Enim olid sellisel arvamusel üldhariduskoolide õpilased (12,0%).

Tabel 25. Energiajookide tarvitamine koos alkoholsete jookidega teises grupis koolide kaupa (n=1646)

		Üldharidus-koolid		Kutseõppe-asutused		Kõrg-koolid		Kokku	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Etteantud vastusevariandid	Ei joo üldse alkoholseid jooke	472	37,0	18	12,6	18	9,1	508	31,6
	Ei joo kunagi alkoholi ja energiajooke koos	569	44,6	69	48,3	105	53,3	743	46,3
	Joob alkoholi ja energiajooke koos vähem kui kord kuus	210	16,5	51	35,7	59	29,9	320	19,9
Muud vastused	1-3 korda aastas	5	0,4	5	3,5	2	1,0	12	0,7
	1-2 korda proovinud	7	0,5	0	0	3	1,5	10	0,6
	kuni 4 korda kuus	12	0,9	0	0	1	0,5	13	0,8
Kokku		1275	100%	143	100%	188	100%	1606	100%
Vastamata		28		3		9		40	

Küsimusele „**Kas on midagi, mida paned energiajooogi sisse või millega koos energiajooki jood?**” vastas üks, et on tarvitanud energiajooki koos kofeiinitablettidega.

4.2.6 Energiajookide tarbimine ja keheline aktiivsus

Neist, kes tarbivad energiajooke, on mingil määral füüsiliselt aktiivsed 87,9%. Kõige suurem füüsiliselt mitteaktiivsete õpilaste osakaal oli kutseõppeasutustes (19,9%). Enamik neist, kes tarvitavad energiajooke (sh juhuslikud tarbijad, kes tarbivad energiajooke harva), ei tee seda kunagi enne või pärast treeningut ega treeningu ajal (tabel 26). Energiajooke tarbivad vähemalt mõned korrad aastas enne treeningut 16,8%, treeningu ajal 10,1% ja pärast treeningut 23,6% füüsiliselt aktiivsetest energiajookide tarvitajatest. 2,2% õpilastest vastasid, et tarbivad energiajooke praktiliselt iga päev enne treeningut, 0,8% treeningu ajal ja 1,0% pärast treeningut.

Tabel 26. Energiajookide tarbimise sagedus vahetult enne, ajal ning pärast füüsilist aktiivsust

Tarbimise sagedus	Enne		Ajal		Pärast	
	n	%	n	%	n	%
Ei tarbi mitte kunagi	949	66,1	1165	81,2	887	61,8
Mõnel korral aastas	241	16,8	145	10,1	339	23,6
Mõnel korral kuus	124	8,6	77	5,4	142	9,9
Vähemalt kord nädalas	38	2,6	21	1,5	25	1,7
Mõned korrad nädalas	42	2,9	12	0,8	24	1,7
(Peaaegu) iga päev	32	2,2	11	0,8	14	1,0
Muu	9	0,6	4	0,3	4	0,3

Vähemalt kord kuus tarbivad energijooke enne treeningut 16,4%, treeningu ajal 8,4% ning pärast treeningut 14,3% füüsiliselt aktiivsetest energijookide tarvitajatest. Füüsilise aktiivsusega seotult vähemalt kord kuus energijooke tarvitajaid on rohkem üldhariduskoolide ja kutseõppeasutuste õpilaste seas (tabel 27).

Tabel 27. Vähemalt kord kuus energijooke seoses füüsilise aktiivsusega tarvitajate osakaal kõikidest füüsiliselt aktiivsetest energijookide tarvitajatest koolide kaupa

	Üldhariduskoolid (n=1147)	Kutseõppeasutused (n=116)	Kõrgkoolid (n=172)
Enne treeningut	18,0	17,2	5,8
Treeningu ajal	9,2	10,3	2,3
Pärast treeningut	15,2	17,2	6,4

4.3 Energijookide tarbimise põhjused ja kättesaadavus

Energijooke tarbinutest 2,8% väitsid, et nad pole ise kunagi energijooke ostnud (tabel 28). Kõige enam **mõjutab/mõjutab energijaooigi ostmisel** inimesi maitse (50,8%), sellele järgneb uudishimu (10,6%), konkreetne kaubamärk (7,2%) ja kofeiinisisaldus (6,6%). 9,8% ostavad, mis kätte juhtub. Muude valikukriteeriumitena toodi välja isu, tuju, soov, harjumus, energiapuudus, väsimus ja janu. Maitse oli olulisim tegur mõjutamiseks energijaooigi valikut kõikides kooliliikides, kuid kutseõppeasutustes järgnes sellele kohe kodeiinisaldus (14,7%).

Vastuseks küsimusele „**Kust sa tavaliselt ostad/oled ostnud energijooke?**” võis valida mitu vastust. Enamik ostavad energijaooigi poest või hulgilaost (60,9%), sellele järgnes kiosk (16,1%) ja bensiinijaam (15,9%). Kooli või töökoha puhvet või muust söögikohast ostavad energijooki 3,1%, müügiautomaatidest 1,9%, spordisaalist-ujulast 1% ning internetist 0,6% õpilastest. Muu vastusevariandina märgiti klubisid või tasuta saamist.

Tabel 28. Mis mõjutab energijaooigi ostmisel kõige enam koolide kaupa (n=1690)

	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ma pole kunagi ise energijooki ostnud	45	3,4	2	1,3	1	0,5	48	2,8
Uudishimu	156	11,7	9	6,0	14	6,9	179	10,6
Konkreetne kaubamärk	81	6,1	14	9,3	27	13,4	122	7,2
Kofeiinisisaldus	70	5,2	22	14,7	19	9,4	111	6,6
Hind	67	5,0	6	4,0	28	13,9	101	6,0
Maitse	700	52,3	64	42,7	94	46,5	858	50,8
Reklaam	13	1,0	4	2,7	1	0,5	18	1,1
Sõprade eeskuj	27	2,0	1	0,7	2	1,0	30	1,8
Mitte midagi ei mõjuta, ostan, mis kätte juhtub	138	10,3	20	13,3	7	3,5	165	9,8
Muu	41	3,1	8	5,3	9	4,5	58	3,4

Energiajooke tarbivad õpilased pidid täpsustama võimalusi, **kuidas nad energiajooke saavad**. Oma taskuraha kasutavad energiajookide ostmiseks 56,0% õpilastest, sõbrad pakuvad 12,1% juhtudest ning vanemad-hooldajad on energiajooke ostnud 4,4% õpilastest. Kõige suurem õpilaste osakaal, kellele peamiselt pakuvad energiajooke vanemad-hooldajad, oli üldhariduskoolide õpilaste seas (5,1%).

Kõigil energiajooke tarbivatel õpilastel paluti nimetada **kuni kolm enim kehtivat põhjust, miks nad energiajooke joovad või on joonud** (tabel 29). Kõige sagedamini nimetatud põhjused on maitse pärast (72,2%), janu kustutamiseks (43,6%) ning energia saamiseks (36,0%). Maitse oli taaskord suurimaks põhjuseks kõikide kooliliikide õpilaste puhul, kuid näiteks kutseõppeasutuste ja kõrgkoolide õpilaste puhul järgnes sellele vajadus väsimuse peletamiseks päeval, vastavalt 52,7% ja 43,6%. Kõrgkoolide õpilaste hulgas oli ka palju neid, kes tarbisid energiajooke selleks, et jaksaksid paremini õppida (16,3%) või töötada (11,9%). Muude (n=51) põhjustena nimetati enim „isu/soovi/niisama“ (17 õpilast) ning „uudishimu“ (13 õpilast).

Tabel 29. Peamised energiajookide tarbimise põhjused (n=1696)

	Üldhariduskoolid		Kutseõppeasutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Maitse pärast	1026	76,3	94	62,7	105	52,0	1225	72,2
Janu kustutamiseks	630	46,9	61	40,7	48	23,8	739	43,6
Energia saamiseks	469	34,9	63	42,0	79	39,1	611	36,0
Väsimuse peletamiseks päeval	392	29,2	79	52,7	88	43,6	559	33,0
Õiseks ülevalolemiseks	298	22,2	30	20,0	85	42,1	413	24,4
Hea enesetunde saamiseks	122	9,1	9	6,0	14	6,9	145	8,5
Jaksan siis paremini õppida	76	5,7	15	10,0	33	16,3	124	7,3
Sellepärast, et sõbrad joovad ka	86	6,4	6	4,0	6	3,0	98	5,8
Jaksan siis paremini töötada	47	3,5	12	8,0	24	11,9	83	4,9
Alkoholi aseainena (kuna ma ei tohi või siis, kui ma ei saa mingil põhjusel alkoholi juua)	55	4,1	7	4,7	16	7,9	78	4,6
Sportliku sooritusvõime tõstmiseks	60	4,5	4	2,7	6	3,0	70	4,1
Muu põhjus	42	3,1	4	2,7	5	2,5	51	3,0
Vitamiinide saamiseks	32	2,4	4	2,7	8	4,0	44	2,6
Sellepärast, et vajan seda	31	2,3	11	7,3	1	0,5	43	2,5
Sellepärast, et energiajoogi joomine on lahe	29	2,2	4	2,7	0	0,0	33	1,9

Neilt õpilastelt, kes lisaks õppimisele ka töötasid, küsiti, **kas neil on töö juures võimalik saada tasuta energiajooke**. Jaatavalt vastasid sellele vaid 11 inimest koguvaimist (n=252), neist kaheksa õppisid kõrgkoolis.

Õpilastelt küsiti, **kas neile on kunagi keeldutud energijooke müümast**. Kõikide õpilaste (n=2766) seas oli 24,3% neid, kes ei olnud endale ise kunagi energijooki ostnud. 2,8% väitis, et neile on keeldutud energijooki müümast. Nende puhul oli valdavalt tegemist üldhariduskoolide õpilastega ning keeldumise ajal olid õpilased peamiselt 13-15-aastased (n=37) või alla 13-aastased (n=9).

Kõikidest küsitluses osalenud õpilastest 60,8% vastasid, et **energijookide müümist lastele tuleks piirata**, 37,5% arvates müümist piirama ei peaks. Piirangu kehtestamise poolt olid enim kõrgkoolide õpilased (85,0%) ning kutseõppeasutuse õpilased (76,5%). Üldhariduskoolide õpilastest pooldab piirangute kehtestamist 56,9% õpilastest.

Piirangut pooldavatest inimestest, kes täpsustasid ka vanuse (n=1585), mis hetkest võiks energijooke lastele müüa, kuid kust on maha arvatud vanused, mis jäid alla kümne (n=3) või üle 30 (n=5), vastas enim õpilasi (45,7%), et **poodides võiks lastele energijooke müüa alates** 16. eluaastast ning 17,2% arvates võiks vanusepiir olla 18 eluaastat (tabel 30). 30% vastanutest arvas, et energijooke võiks müüa juba noorematele kui 16-aastastele. Üldhariduskoolide õpilaste seas oli ka palju neid, kes arvasid, et energijooke võiks lubada müüa alates 14. või 15. eluaastast, vastavalt 12,% ja 13,0%. Õpilastel paluti ka täpsustada, **miks peaks piirang kehtima just selle vanuseni**. Vastanutest (n=1339) 34,4% põhjendasid seda suurema teadlikkusega, 32,5% tervist kahjustava mõjuga ning 10,0% täiskasvanuks saamisega.

Tabel 30. Mis vanusest tohiks hakata õpilaste arvates energijooke müüma (n=1577)

Vanus, a	Üldhariduskoolid		Kutseõppeasutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
10	15	1,3	0	0	2	0,7	17	1,1
11	8	0,7	0	0	1	0,4	9	0,6
12	44	3,8	1	0,7	4	1,5	49	3,1
13	44	3,8	2	1,3	3	1,1	49	3,1
14	140	12,1	11	7,3	11	4,0	162	10,3
15	150	13,0	11	7,3	26	9,5	187	11,9
16	502	43,5	76	50,7	142	52,0	720	45,7
17	45	3,9	13	8,7	9	3,3	67	4,2
18	173	15,0	34	22,7	64	23,4	271	17,2
19	6	0,5	0	0	0	0,0	6	0,4
20	15	1,3	0	0	1	0,4	16	1,0
21	10	0,9	2	1,3	8	2,9	20	1,3
22	1	0,1	0	0	1	0,4	2	0,1
25	1	0,1	0	0	0	0	1	0,1
26	0	0	0	0	1	0,4	1	0,1

4.4 Kohvi ja teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

4.4.1 Kohvi tarbimine

Õpilaste hulgas oli enim neid (23,7%), kes ei tarbinud **möödunud aasta jooksul kohvi** üldse või tegid seda ainult ühel korral (tabel 31) ning neile järgnesid need, kes jõid kohvi mõned korrad aastas (14,4%), mõned korrad kuus (13,4%) või ühe tassi päevas (13,0%). Vaid 1,6% õpilastest jõid kohvi iga päev üle kolme tassi. Kõige suurem kohvi mittetarbijate hulk oli üldhariduskoolide õpilaste seas (24,9%). Kõige enam üle kolme tassi päevas kohvi jooksid oli kutseõppeasutuse õpilaste seas (3,8%), nende seas oli ka igapäevaseid kohvijoojaid enim (31,6%). Keskmiselt jõid igapäevaselt kohvi 22,7% kõikidest õpilastest. Meessoost õpilaste hulgas oli igapäevaseid kohvijoojaid 23,6% ning naissoost õpilaste hulgas 22,0%. Eestlaste hulgas oli igapäevaseid kohvijoojaid 23,1% ja mitte-eestlaste hulgas 19,5%.

Küsimusele „**Millist kohvi sagedamini tarbitakse?**” võis valida mitu vastust. 59,1% vastanutest, kes tarbivad kohvi vähemalt kord nädalas (n=1342) eelistavad kannu- või filtrikohvi (sh tassikohvi – pulber tassi ja vesi peale). 36,7% eelistavad lahustuvat kohvi, 35,8% tavalist masinakohvi, 29,1% lattet, 26,1% cappuccinot ning viljakohvi joovad 5,4% õpilastest.

Tabel 31. Kohvi tarbimise sagedus möödunud aastal (n=2766)

Tarbimise sagedus	Üldhariduskoolid		Kutseõppeasutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mitte kordagi või ainult ühel korral	551	24,9	37	17,5	68	20,1	656	23,7
Mõned korrad aastas	325	14,7	24	11,3	48	14,2	397	14,4
Mõned korrad kuus	315	14,2	22	10,4	33	9,7	370	13,4
Ühel päeval nädalas	120	5,4	11	5,2	7	2,1	138	5,0
2-3 päeval nädalas	248	11,2	28	13,2	34	10,0	310	11,2
4-5 päeval nädalas	150	6,8	18	8,5	37	10,9	205	7,4
Kuuel päeval nädalas	39	1,8	4	1,9	10	2,9	53	1,9
Iga päev kuni tass päevas	283	12,8	31	14,6	46	13,6	360	13,0
Iga päev, 2-3 tassi päevas	148	6,7	28	13,2	47	13,9	223	8,1
Iga päev üle 3 tassi päevas	28	1,3	8	3,8	9	2,7	45	1,6
Muu	8	0,4	1	0,5	0	0,0	9	0,3

Möödunud aasta jooksul nädalas vähemalt ühel päeval kohvi joojate (n=1342) keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks oli 301 ml. Suurem osa vastanutest (64,2%) tarbib kohvi keskmiselt 101-300 ml päevas (tabel 32). Üldhariduskoolide õpilased tarbivad keskmiselt 288 ml, kutseõppeasutuse õpilased 356 ml ja kõrgkoolide õpilased 333 ml (tabel 33), mediaankogused olid vastavalt 200 ml, 300 ml ja 250 ml ning maksimaalsed kogused vastavalt 2000 ml, 1200 ml ja 1500 ml. Kohvitarvitajate poolt keskmiselt korraga joodav kogus on igapäevaselt tarbijatel suurem kui ülejäänutel, vastavalt 375 ml ja 234 ml (tabel 34). Igapäevastest kohvitarbijatest 33,0% olid alla 16-aastased ning 36,5% 16-18-aastased.

Tabel 32. Keskmine päeva jooksul joodav kohvikoguse vahemik koolide kaupa (n=1295)

Kogus, ml	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 100	133	13,5	13	10,5	4	2,1	150	11,6
101-300	635	64,5	66	53,2	131	70,1	832	64,2
301-600	164	16,7	33	26,6	40	21,4	237	18,3
601-1000	45	4,6	8	6,5	10	5,3	63	4,9
1001+	7	0,7	4	3,2	2	1,1	13	1,0

Tabel 33. Keskmine päeva jooksul tarbitav kohvikogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud kohvikogus koolide kaupa

	Kogus, ml	
	Keskmiselt (n=1342)	24h jooksul (n=2109)
Üldhariduskoolid	288	339
Kutseõppeasutused	356	386
Kõrgkoolid	333	419
Keskmiselt	301	359

Tabel 34. Keskmine päeva jooksul tarbitav kohvikogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud kohvikogus igapäevaste kohvitarijate ja ülejäänud inimeste poolt

	Keskmiselt		24 h jooksul	
	n	ml	n	ml
Igapäevased tarbijad	615	375	467	411
Ülejäänud	673	234	322	290

Nendest, kes möödunud aasta jooksul tarbisid vähemalt korra kohvi (n=2109), olid **viimase 24 tunni jooksul kohvi joonud** 38,8% ning keskmiselt joodi 359 ml (tabel 33). Ka viimase 24-tunni jooksul oli enim neid (tabel 35), kes tarbisid 101-300 ml kohvi(56,7%). Igapäevaselt kohvi tarvitajate poolt viimase 24 tunni jooksul joodud kogus oli suurem kui ülejäänutel (tabel 34), vastavalt 411 ml ja 290 ml.

Tabel 35. Viimase 24 tunni jooksul joodud kohvikoguse vahemik koolide kaupa (n=790)

Kogus, ml	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 100	51	9,1	3	3,7	5	3,4	59	7,5
101-300	332	59,2	44	53,7	72	49,0	448	56,7
301-600	140	25,0	26	31,7	48	32,7	214	27,1
601-1000	28	5,0	7	8,5	18	12,2	53	6,7
1001+	10	1,8	2	2,4	4	2,7	16	2,0

4.4.2 Tee tarbimine

Igapäevaselt **jõid möödunud aastal teed** 20,1% õpilastest (tabel 36). Vähemalt mõned korrad aastas oli teed joonud 92,2% õpilastest (sh inimesed, kes tarbisid teed haiguse puhul või periooditi, näiteks talvel). Kõige enam oli neid inimesi, kes tarbisid teed mõned korrad kuus (19,0%) ning 2-3 korral nädalas (18,4%). Teed ei tarbinud kordagi 7,7% ning üle kolme kruusi päevas jõi 3,1% vastanutest. Muude vastusevariantidena oli toodud, et teed juuakse ennekõike haiguse ajal või olenevalt aastaajast. Meessoost õpilaste hulgas oli igapäevaseid teejoojaid 18,4% ning naissoost õpilaste hulgas 21,4%. Eestlaste hulgas oli igapäevaseid teejoojaid 16,4% ja mitte-eestlaste hulgas 50,3%. Kõige suurem igapäevaste teejoojate osakaal oli kutseõppeasutuse õpilaste seas (21,8%).

Tabel 36. Tee tarbimise sagedus möödunud aastal koolide kaupa (n=2752)

Tarbimise sagedus	Üldhariduskoolid		Kutseõppeasutused		Kõrgkoolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mitte kordagi või ainult ühel korral	186	8,4	12	5,7	13	3,8	211	7,7
Mõned korrad aastas	210	9,5	21	10,0	33	9,8	264	9,6
Mõned korrad kuus	415	18,8	42	19,9	66	19,5	523	19,0
Ühel päeval nädalas	225	10,2	15	7,1	44	13,0	284	10,3
2-3 päeval nädalas	399	18,1	44	20,9	63	18,6	506	18,4
4-5 päeval nädalas	250	11,3	25	11,8	36	10,7	311	11,3
Kuuel päeval nädalas	67	3,0	5	2,4	11	3,3	83	3,0
Iga päev kuni kruus päevas	192	8,7	22	10,4	30	8,9	244	8,9
Iga päev, 2-3 kruusi päevas	179	8,1	13	6,2	33	9,8	225	8,2
Iga päev üle 3 kruusi päevas	66	3,0	11	5,2	7	2,1	84	3,1
Muu	14	0,6	1	0,5	2	0,6	17	0,6

Nendel, kes **möödunud aasta jooksul tarbisid teed** vähemalt kord nädalas (n=1696), oli **keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks** sel päeval, kui teed tarbitakse, 374 ml (tabel 37), minimaalselt tarbitavaks koguseks 10 ml ja maksimaalselt 2000 ml. 66,2% vastanutest tarbib teed keskmiselt kuni 300 ml päevas (tabel 38). Teejoojatest (56,6%) arvab, et tema poolt joodav tee on keskmise kangusega, vaid 7,6% joob enda arvates kanget teed. Igapäevaselt teed tarvitavate inimeste poolt keskmiselt korraga joodav teekogus on suurem kui ülejäänutel (tabel 39), vastavalt 526 ml ja 302 ml. Eestlastest igapäevased teejoojad joovad keskmiselt 490 ml ning mitte-eestlastest teejoojad 620 ml teed päevas. Igapäevastest teejoojatest on 75,4% nooremad kui 19-aastased.

Tabel 37. Keskmise päeva jooksul tarbitav teekogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud teekogus koolide kaupa

	Kogus, ml	
	Keskmiselt (n=1696)	24 h jooksul (n=2541)
Üldhariduskoolid	374	415
Kutseõppeasutused	387	406
Kõrgkoolid	370	432
Keskmiselt	374	416

Tabel 38. Keskmise päeva jooksul joodav teekoguse vahemik (n=1696)

Kogus, ml	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 300	890	66,2	86	65,2	146	66,4	1122	66,2
301-600	303	22,5	25	18,9	54	24,5	382	22,5
601-1000	122	9,1	19	14,4	17	7,7	158	9,3
1001+	29	2,2	2	1,5	3	1,4	34	2,0

Tabel 39. Keskmise päeva jooksul tarbitav teekogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud teekogus igapäevaste teetarbivate ja ülejäänud inimeste poolt

	Keskmiselt		24 h jooksul	
	n	ml	n	ml
Igapäevased tarbijad	537	526	400	512
Ülejäänud	1143	302	513	340

Nendest, kes möödunud aasta jooksul tarbisid vähemalt korra teed (n=2541), olid **viimase 24 tunni jooksul teed joonud** 36,3% õpilastest ning keskmiselt jõid üldhariduskoolide õpilased päevas 415ml, kutseõppeasutuse õpilased 406 ml ja kõrgkoolide õpilased 432 ml päevas. Mediaankogused olid kõikide koolide õpilastel 300 ml ning maksimaalsed kogused vastavalt 2000 ml, 1200 ml ja 180 ml (tabel 37). Ka viimase 24 tunni jooksul (tabel 40) oli enim neid, kes tarbisid kuni 300 ml (55,4%). Igapäevaselt teed tarvitajate poolt viimase 24 tunni jooksul joodud teekogus oli suurem kui ülejäänutel (tabel 39), vastavalt 512 ml ja 340 ml.

Tabel 40. Viimase 24 tunni jooksul joodud teekoguse vahemik koolide kaupa (n=917)

Kogus, ml	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 300	394	55,8	49	56,3	65	52,4	508	55,4
301-600	217	30,7	25	28,7	43	34,7	285	31,1
601-1000	83	11,8	12	13,8	13	10,5	108	11,8
1001+	12	1,7	1	1,1	3	2,4	16	1,7

4.4.3 Koolajookide tarbimine

Igapäevaseid **koolajookide tarbijaid möödunud aastal** (tabel 41) oli 3,3%. Kõige enam oli õpilaste seas neid, kes tarbisid koolajooke mõnel korral kuus (33,0%) või mõnel korral aastas (20,8%). Üldse ei tarbinud koolajooke 8,2% vastanutest. Igapäevaseid koolajookide tarbijaid ning ka üldse mitte tarbijaid oli enim kutseõppeasutuste õpilaste seas, vastavalt 6,6% ja 10,8%. Meessoost õpilaste hulgas oli neid, kes nädalas vähemalt kord koolajooke tarbivad 4,8% ning naissoost õpilaste hulgas 2,1%. Eestlaste hulgas oli nädalas vähemalt kord koolajookide tarbijaid 3,2% ja mitte-eestlaste hulgas 3,4%.

Tabel 41. Koolajookide tarbimise sagedus möödunud aastal koolide kaupa (n=2762)

	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mitte kordagi või ainult ühel korral	176	8,0	23	10,8	27	8,0	226	8,2
Mõned korrad aastas	431	19,5	38	17,9	105	31,0	574	20,8
Mõned korrad kuus	711	32,2	73	34,4	127	37,5	911	33,0
Ühel päeval nädalas	321	14,5	26	12,3	45	13,3	392	14,2
2-3 päeval nädalas	351	15,9	22	10,4	22	6,5	395	14,3
4-5 päeval nädalas	116	5,2	14	6,6	4	1,2	134	4,9
Kuuel päeval nädalas	21	0,9	1	0,5	3	0,9	25	0,9
Iga päev kuni klaas päevas	22	1,0	2	0,9	0	0,0	24	0,9
Iga päev, 200-500ml päevas	20	0,9	4	1,9	2	0,6	26	0,9
Iga päev vähemalt 500 ml	30	1,4	8	3,8	2	0,6	40	1,4
Ei oska öelda	12	0,5	1	0,5	2	0,6	15	0,5

Nendel, kes **möödunud aasta jooksul jõid koolajooke** vähemalt korra nädalas (n=1051), oli **keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks** sel päeval, kui koolajooke tarbitakse, 473 ml, minimaalselt tarbitavaks koguseks oli üks lonks ja maksimaalselt 2000 ml (tabel 42). Kutseõppeasutuse õpilaste puhul oli keskmiseks joodavaks koguseks 596 ml. 57,1% vastanutest tarbib keskmiselt 201-500 ml päevas (tabel 43).

Tabel 42. Keskmise päeva jooksul tarbitav koolajookide kogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud koolajookide kogus koolide kaupa

	Kogus, ml	
	Keskmiselt (n=960)	24 h jooksul (n=410)
Üldhariduskoolid	468	428
Kutseõppeasutused	596	523
Kõrgkoolid	410	394
Keskmiselt	473	433

Tabel 43. Keskmise päeva jooksul joodav koolajookide koguse vahemik (n=1051)

Kogus, ml	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 200	224	27,4	13	19,1	18	24,3	255	26,6
201-500	462	56,5	38	55,9	48	64,9	548	57,1
501-1000	102	12,5	11	16,2	8	10,8	121	12,6
1001 +	30	3,7	6	8,8	0	0,0	36	3,8

Nendest õpilastest, kes möödunud aasta jooksul tarbisid vähemalt korra koolajooke (n=2536), olid **viimase 24 tunni jooksul koolajooke joonud** 16,3% ning keskmiselt joodi 433 ml (tabel 42). 49,5% viimase 24 tunni jooksul koolajooke joonustest tarbis koolajooke 201-500 ml päevas (tabel 44).

Tabel 44. Viimase 24 tunni jooksul joodud koolajookide koguse vahemik koolide kaupa (n=410)

Kogus, ml	Üldharidus-koolid		Kutseõppe-asutused		Kõrg-koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
kuni 200	114	35,0	6	16,7	18	37,5	138	33,7
201-500	158	48,5	21	58,3	24	50,0	203	49,5
501-1000	42	12,9	8	22,2	6	12,5	56	13,7
1001 +	12	3,7	1	2,8	0	0,0	13	3,2

4.4.4. Šokolaadi tarbimine

Kõige enam oli õpilaste hulgas neid inimesi, kes **sõid šokolaadi** (va kamatahvel ja valge šokolaad) **möödunud aastal** (tabel 45) kahel-kolme päeval (28,0%) või ühel päeval nädalas (27,1%), 5% tegi seda igapäevaselt ning 127 vastanut (4,6%) ei söönud kordagi. Vähemalt ühel päeval nädalas sõi šokolaadi 74,3% üldhariduskoolide, 66,5% kutseõppeasutuste ning 73,3% kõrgkoolide õpilastest. Meessoost õpilaste hulgas oli vähemalt kord nädalas šokolaadi tarbijaid 69,3% ning naissoost õpilaste hulgas 76,4%. Eestlaste hulgas oli vähemalt kord nädalas šokolaadi tarbijaid 73,0% ja mitte-eestlaste hulgas 76,3%.

Tabel 45. Šokolaadi tarbimise sagedus möödunud aastal koolide kaupa (n=2761)

	Üldharidus-koolid		Kutseõppe-asutused		Kõrg-koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mitte kordagi	110	5,0	11	5,2	6	1,8	127	4,6
Mõned korrad aastas või mõned korrad kuus	448	20,3	59	27,8	90	26,5	597	21,6
Ühel päeval nädalas	574	26,0	59	27,8	114	33,6	747	27,1
2-3 päeval nädalas	637	28,8	47	22,2	90	26,5	774	28,0
4-5 päeval nädalas	243	11,0	20	9,4	24	7,1	287	10,4
6 päeval nädalas	70	3,2	4	1,9	4	1,2	78	2,8
Iga päev, kuni 50 g päevas	57	2,6	4	1,9	4	1,2	65	2,4
Iga päev, üle 50 g päevas	60	2,7	7	3,3	6	1,8	73	2,6
Ei tea	11	0,5	1	0,5	1	0,3	13	0,5

Neil, kes tarbisid šokolaadi vähemalt kord nädalas, paluti täpsustada ka **tarbitud šokolaadi liik** (tabel 46). Suurem osa (67,9%) inimestest sööb peamiselt heledat šokolaadi. Üle 60%-lise kakaosisaldusega šokolaadi eelistab süüa 3,9% šokolaadi sööjatest.

Nendel, kes **möödunud aasta jooksul sõid šokolaadi** vähemalt kord nädalas (n=1877), oli **keskmiseks päeva jooksul tarbitud koguseks** sel päeval, kui šokolaadi süüakse, 87 grammi (tabel 47). Kõige väiksem oli see kogus kõrgkooli õpilaste hulgas (74 g) ning suurim üldhariduskoolide õpilastel (90 g). Enim (36,2%) oli neid, kes söövad šokolaadi päevas keskmiselt 51-100 grammi, sellele järgnevad need, kes tarbivad 25-50 grammi (33,3%). Minimaalseimaks koguseks oli viis ja maksimaalseks koguseks 300 grammi.

Tabel 46. Millist šokolaadi eelistavad need, kes söövad seda vähemalt kord nädalas (n=2033)

	Üldharidus- koolid		Kutseõppe- asutused		Kõrg- koolid		Kokku	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tavaline (piima)šokolaad ehk hele šokolaad	1129	68,5	88	62,0	163	67,4	1380	67,9
Tume šokolaad, kakaosisaldus alla 60% (nt Kalev, Fazer)	271	16,4	31	21,8	42	17,4	344	16,9
Tume šokolaad, kakaosisaldus üle 60% (nt Laima)	57	3,5	6	4,2	17	7,0	80	3,9
Tume, aga ei tea täpset kakaosisaldust	74	4,5	6	4,2	13	5,4	93	4,6
Ei oska öelda	118	7,2	10	7,0	7	2,9	135	6,6
Muu	0	0,0	1	0,7	0	0,0	1	0,0

Tabel 47. Keskmise päeva jooksul tarbitav šokolaadikogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud šokolaadikogus koolide kaupa

	Kogus, g	
	Keskmiselt (n=1877)	24h jooksul (n=847)
Üldhariduskoolid	90	74
Kutseõppeasutused	85	82
Kõrgkoolid	74	62
Keskmiselt	87	73

Nendest, kes olid viimase aasta jooksul söönud šokolaadi vähemalt kord, oli **viimase 24 tunni jooksul** šokolaadi söönud 32,3% õpilastest ning keskmiselt söödi šokolaadi 73 grammi (tabel 47). Kõige rohkem sõid šokolaadi kutsekooli inimesed (82 g) ja kõige vähem ülikooli inimesed (62 g). Enim oli neid õpilasi, kelle puhul viimase 24 tunni jooksul söödud šokolaadikogus jäi 26-50 grammi vahele (36,5%). Valdavalt (62,6%) ei olnud tegemist tumeda šokolaadiga.

4.4.5 Teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

Kofeiinitablette tarvitab/on tarvitanud 48 õpilast (1,7%) ning **kofeiini sisaldavaid toidulisandeid** 16 inimest (0,6%). Kasutatavate toidulisanditena olid mainitud Activator Ampoule, Additiva Multivitamine, Grenade, Liquid Guarana ja Thermo Speed Extreme. 120 õpilast (4,3%) märkis, et tarvitavad küll toidulisandeid, kuid ei oska täpsustada, kas need võiksid sisaldada kofeiini. **Kofeiini sisaldavaid rohtusid** (nt Solpadeine, Panadol, Coldrex, ParamaxExtra, Citramon) tarvitavad enda sõnul suhteliselt regulaarselt 148 inimest (5,4%). Kasutajate seas oli enim neid, kes tarvitavad neid haiguse ajal (31,2%) või üks kuni neli korda kuus (31,2%). Rohtudest enim mainiti Coldrexi (49,5%) ja Solpadeine'i (29,5%).

5. Kolmas grupp: 16-45-aastased inimesed

5.1 Valim ja taustinfo

Kokku küsitleti 900 vastajat vanuses 16-45 eluaastat (tabel 48).

Tabel 48. Taustinfo uuringus osalenud inimeste kohta koos Eesti vastava grupi andmetega

Vanuse järgi					Maakonna järgi				
Vanus	n* (E)	% (E)	n (U)	% (U)	Maakond	n* (E)	% (E)	n (U)	% (U)
16-19	55287	10,5	99	11,0	Harjumaa	242458	46,1	361	40,1
20-24	94285	17,9	162	18,0	Hiiumaa	2981	0,6	7	0,8
25-29	92918	17,7	169	18,8	Ida-Virumaa	52444	10,0	105	11,7
30-34	88651	16,9	147	16,3	Jõgevamaa	11079	2,1	26	2,9
35-39	89774	17,1	136	15,1	Järvamaa	10912	2,1	23	2,6
40-45	104564	19,9	187	20,8	Läänemaa	8619	1,6	19	2,1
Soo järgi					Lääne-Virumaa	22295	4,2	50	5,6
Sugu	n* (E)	% (E)	n (U)	% (U)	Põlvamaa	9610	1,8	17	1,9
Mehed	266314	50,7	438	48,7	Pärnumaa	31273	6,0	59	6,6
Naised	259215	49,3	462	51,3	Raplamaa	13406	2,6	27	3,0
Rahvuse järgi					Saaremaa	11524	2,2	16	1,8
Rahvus	n* (E)	% (E)	n (U)	% (U)	Tartumaa	68953	13,1	108	12,0
Eestlased	377645	71,9	693	77,0	Valgamaa	10495	2,0	21	2,3
Mitte-eestlased	147884	28,1	206	22,9	Viljandimaa	17210	3,3	39	4,3
Keeldus			1	0,1	Võrumaa	12270	2,3	22	2,4
						KOKKU	525529		900

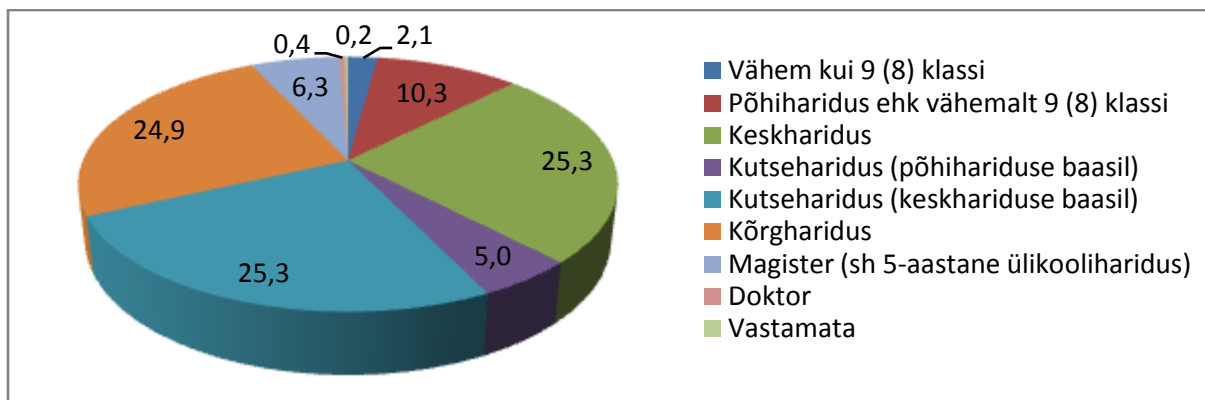
* SA. (2012). Statistikaamet. [www] <http://www.stat.ee> (18.07.2013)

E – Eesti andmed, U – uuringu andmed

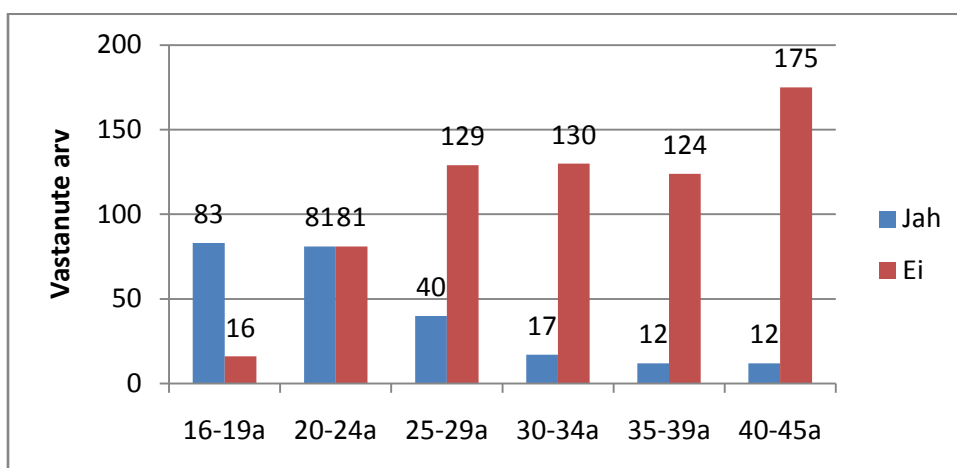
Küsitletutest 48,7 % olid mehed ja 51,3% naised. Küsitletutest 77,0% olid eestlased ja 22,9% mitte-eestlased. Valim on esinduslik nii vanuse, soo, rahvuse kui ka maakondliku jaotuse suhtes.

Valdav osa vastanutest (47,3%) elas mõnes suuremas linnas nagu Tallinn, Tartu, Narva, Pärnu, Kohtla-Järve, sellele järgnesid maapiirkonna elanikud (26,8%). 17,6% elas väikelinnades ning 8,3% mõne suurema linna eeslinna asumites.

Vastanute seas oli enim ja praktiliselt võrdselt (joonis 4) inimesi, kel oli keskharidus, kutseharidus keskhariduse baasil või kõrgharidus. Vastanutest 27% õppis küsitluse hetkel mõnes koolis (joonis 5), neist 51,4% kõrgkoolis, 33,5% põhikoolis, keskkoolis või gümnaasiumis.



Joonis 4. Vastanute jaotus hariduse põhjal



Joonis 5. Vastanute õppimine mõnes koolis vanusegruppide järgi

Inimestel paluti kirjutada ka enesehinnangulised kehamassid (tabel 49). Kaheksa inimest ei osanud öelda ligikaudsetki kehamassi. Keskmiseks kehamassiks kujunes 74 kg.

Tabel 49. 16-45-aastaste inimeste jagunemine kehamasside vahemike järgi

Mass, kg	n	Mass, kg	n	Mass, kg	n	Mass, kg	n	Mass, kg	n
40,1-45	5	55,1-60	126	70,1-75	106	85,1-90	75	100,1-110	23
45,1-50	30	60,1-65	103	75,1-80	95	90,1-95	36	110,1-120	13
50,1-55	58	65,1-70	108	80,1-85	71	95,1-100	37	120,1-150	6

5.2 Energiajookide tarbimine

5.2.1 Levimus

Enim oli 16-45-aastaste vanusegrupis neid inimesi, kes olid energiajooke korra proovinud või joonud vaid mõned korrad (43,6%), ent teinud seda rohkem kui aasta tagasi (tabel 50). Juhuslikke tarbijaid oli 22,1% ning neid, kes on olnud kunagi tarbijad ja praegu joovad vähem või ei joo praktiliselt üldse, oli vastavalt 3,4% ja 9,0%. Regulaarseid tarbijaid (tarbijad energiajooke vähemalt kord nädalas) oli 4,4% ning neid, kes energiajooke isegi proovinud ei ole, 16,8%. Meeste seas oli regulaarseid tarbijaid 7,3%, naiste seas 1,7%. Eestlaste seas oli regulaarseid tarbijaid 4,0%, mitte-eestlaste seas 5,8%.

Kõige suurem energiajookide mittetarbinute osakaal oli 40-45-aastaste vanusegrupis (28,9%). Kõige enam juhuslikke tarbijaid oli 16-19-aastaste vanusegrupis (41,4%). Regulaarsete tarbijate osakaal oli suurim vanusegruppides 20-24 ja 25-29 aastat, vastavalt 8,6% ja 8,3%. Muude juhtudena toodi välja pikamaasõidud autoga, tarbimine suviti või juhtudel, kui on vaja mõnel korral aastas pikemalt üleval olla.

Tabel 50. Energiajookide tarbimine 16-45-aastaste vanusegrupis (% , n=900)

Vanus, a	16-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-45	Kokku
Pole kunagi joonud	9,1	4,3	12,4	16,3	26,5	28,9	16,8
Ainult korra proovinud või joonud mõned korrad, kuid seda rohkem kui aasta tagasi	31,3	36,4	37,9	43,5	54,4	53,5	43,6
Olnud tarbija, kuid nüüd ei tarbi praktiliselt üldse	7,1	14,8	13,6	5,4	5,1	6,4	9,0
Olnud tarbija, kuid nüüd tarbin harvem	8,1	3,7	2,4	4,8	1,5	2,1	3,4
Juhuslik tarbija	41,4	32,1	24,3	21,8	11,8	9,1	22,1
Üsna regulaarne tarbija	3,0	8,6	8,3	6,1	0	0	4,4
Muu	0	0	1,2	2,0	0,7	0	0,7

Inimestelt, kes energiajooke ei tarbinud või olid seda teinud vaid mõned korrad (n=543), küsiti, miks nad energiajooke ei tarbi. Ligi pooled vastasid, et energiajookide joomine neid ei huvita, nad ei tunne vajadust, ei meeldi, ei soovi tarbida, see on mõttetu, ei anna midagi. Energiajooke pidasid ebatervislikuks, mittekasulikuks, kahjulikuks või suisa mürgisteks üle veerandi vastanutest. Seda, et energiajoojaid ei maitse, neil on ebameeldiv maitse või lõhn, väitsid viiendik inimestest. 35 vastanut viitasid energiajookide koostisele, 23 inimest kasutasid nende iseloomustamiseks sõna „keemia”. Erinevaid kõrvalmõjusid (enim seoses südame ja kõhuga) oli täheldanud 20 inimest.

Inimestelt, kes olid hakanud energiajooke võrreldes varasemaga vähem tarbima või sellest sootuks loobunud (n=112), uuriti ka põhjuseid. Enim mainiti taaskord nende kahjulikkust, ebatervislikkust jne (33%). 20 inimest tõi põhjusena, et pole enam vajadust (viis neist seotult töö ja õppimisega). 12 inimest mainisid tekkinud terviseprobleeme: süda, vererõhu tõus, oksendamine, maoprobleemid, unisus. Ühel inimesel oli tarbimise keelanud arst, teisel hambaarst. Viis inimest muutsid elustiili tervikuna.

5.2.2 Tarbimise sagedus

Järgnevad küsimused energiajookide tarbimisega seoses esitati ainult neile, kes väitsid end energiajookide tarbijateks (n=357), st jäeti välja inimesed, kes pole energiajooke kunagi joonud, on neid ainult korra proovinud (mõned lonksud) või joonud mõned korrad rohkem kui aasta tagasi. Neist enamik (tabel 51) **tarbisid möödunud aastal keskmiselt energiajooke mõned korrad aastas (30,5%), mõned korrad kuus (25,5%) või ei tarbinud kordagi (29,7%).** Neid, kes tarbisid energiajooke ühel kuni kuuel päeval nädalas oli vastanutest 13,2% (peamiselt 20-34-aastaste hulgas) ning igapäevaseid tarbijaid oli vaid üksikuid (1,1%). Nende

seas, kes tarbisid möödunud aastal energiajooke sagedamini kui kord kuus (n=142), oli rohkem mehi (65%) ning eestlasi (80%).

Tabel 51. Energiajookide tarbimise keskmine sagedus möödunud aastal energiajookide tarbijate seas (n=357)

Vanus, a	16-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-45	Kokku	%
Ei tarbinud kordagi	10	30	29	15	8	14	106	29,7
Mõned korrad aastas	24	27	19	22	8	9	109	30,5
Mõned korrad kuus	21	24	18	11	10	7	91	25,5
Ühel päeval nädalas	1	5	5	2	0	0	13	3,6
2-3 päeval nädalas	2	3	7	5	0	2	19	5,3
4-5 päeval nädalas	0	4	4	4	0	0	12	3,4
6 päeva nädalas	1	0	1	0	0	1	3	0,8
Iga päev, kuni purk/ pudel päevas	0	3	1	0	0	0	4	1,1
Kokku	59	96	84	59	26	33	357	100,0

Energiajooke tarbivatel inimestel paluti täpsustada ligikaudne vanus, millal nad energiajookide joomisega alustasid. Suurim osa küsitletutest (53,9%) alustas tarbimist vanusevahemikus 15 kuni 20 aastat, kaheksa inimest ei osanud vanust täpsustada (tabel 52).

Tabel 52. Vanus, millal inimesed alustasid energiajookide tarbimist (n=357)

Vanus, a	<10	10-11	12-13	14	15	16	17	18	19	20	21	22-24	25	26-29	30	>30
n	3	14	25	24	40	37	26	37	10	38	8	19	20	11	16	21

5.2.3 Tarbitava energiajooogi kogus

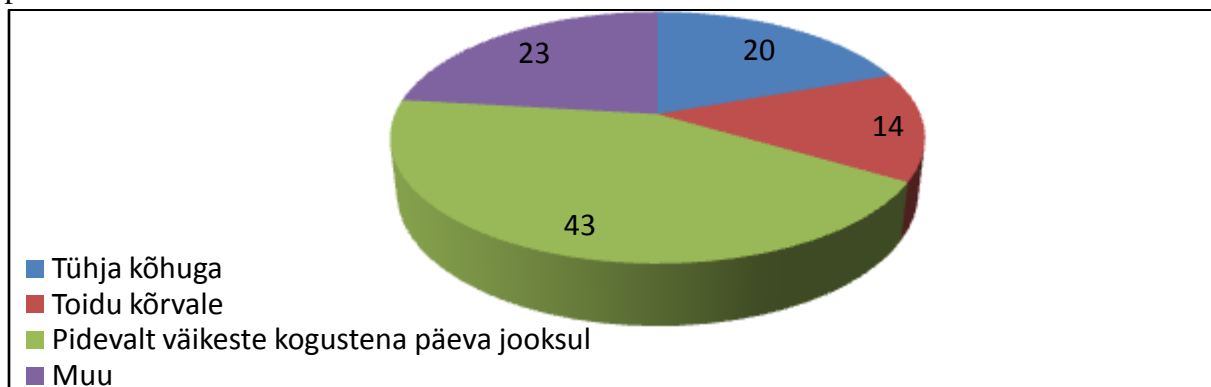
Möödunud aastal energiajooke tarbinud inimestel paluti hinnata, kui palju nad neil päevadel, kui nad energiajooke tarbivad, seda tavaliselt kokku joovad. **Keskmine tarbitav energiajookide kogus oli 462 ml päevas.** Kõige sagedamini (48%) nimetati tarbitavaks koguseks 500 ml, maksimaalne kogus oli 2700 ml. 70,9% vastanutest jäi tarbitav kogus vahemikku 251-500 ml. **Viimase 24 tunni jooksul** oli energiajooke tarbinud 10,8% kõikidest energiajookide tarvitajatest, keskmiselt 500 ml päevas.

5.2.4 Mida ja kuidas eelistatakse tarbida

Energiajooke tarvitavad inimesed nimetasid ka **nende poolt enim tarbitavaid energiajooke** (lisa 8), milleks osutusid Red Bull (49,4%), Starter Original (36,3%), Hustler Energizer (27,1%), Battery (20,3%) ja Dynami:t (20,3%).

Joonisel 6 on toodud vastuste jaotused küsimusele **kuidas energiajooke peamiselt tarbitakse.** 43,4% vastanutest tarbib pidevalt väikeste kogustena päeva jooksul, 19,5% tühja kõhuga ning 13,9% toidu kõrvale. „Muu“ vastuse variantidena (23,1%) olid märgitud näiteks

vajadus energiajooogi tarbimise järele autoga sõites ja seotult tööga, samuti une või väsimuse peletamiseks.



Joonis 6. Kui inimesed joovad energiajooke, siis kuidas seda peamiselt tehakse (%; n=251)

5.2.5 Energiajookide tarbimine koos alkoholi või muude lisanditega

Küsimusele „**Kui sageli joote alkoholiseid jooke (sh siider) koos energiajookidega**” vastas üle poole, et nad ei joo kunagi energiajooke koos alkoholiga (tabel 53). Neist, kes tarvitasid energiajooke alkoholsete jookidega neljal korral kuus olid kaks 16-19- ja üks 20-24-aastaste vanusegrupist. „Muu” vastuse variantidena oli peamiselt kirjas, et tarbis varem või teeb seda umbes kord aastas. 65% neist, kes tarvitavad/tarvitasid energiajooke koos alkoholiga (n=63), olid meessoost. Enamik, kes tarvitasid energiajooke alkoholiga, tegid seda koos viinaga (82,5%), viis koos rummiga, mainiti veel ka Camparit, džinni, Jägermeistrit ja õlut. Energiajooke koos alkoholiga tarvitavatest/tarvitanutest seitse (11,1%) väitsid, et see aitab vähendada joovet või püsida kainem. Küsimusele „**Kas on midagi, mida paned energiajooogi sisse või millega koos energiajooki jood?**” vastas üks, et on kord tarvitanud energiajooki koos kofeiinitablettidega.

Tabel 53. Energiajookide tarvitamine koos alkoholsete jookidega 16-45-aastaste grupis

Vanus, a	16-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-45	Kokku	
							n	%
Ei joo üldse alkoholiseid jooke	11	11	13	8	5	4	52	20,7
Ei joo kunagi alkoholi ja energiajooke koos	27	31	30	23	11	14	136	54,2
Joob alkoholi ja energiajooke koos vähem kui kord kuus	4	16	7	10	2	0	39	15,5
Joob alkoholiseid jooke energiajookidega koos umbes 1-4 korral kuus	3	5	2	1	0	0	11	4,4
Muu	4	3	3	2	0	1	13	5,2
Kokku	49	66	55	44	18	19	251	100,0

5.2.6 Energiajookide tarbimine ja kehaline aktiivsus

Neist, kes tarbivad energiajooke, on mingil määral füüsiliselt aktiivsed 87,3%. Enamik neist, kes tarvitavad energiajooke, ei tee seda kunagi enne või pärast treeningut ega treeningu ajal (tabel 54). Energiajooke tarbivad vähemalt mõned korrad aastas enne treeningut 12,3%, treeningu ajal 5,5% ja pärast treeningut 20,1% füüsiliselt aktiivsetest energiajookide tarvitajatest. Kolm inimest vastasid, et tarbivad energiajooke praktiliselt iga päev pärast treeningut ja üks enne treeningut.

Tabel 54 Energiajookide tarbimise sagedus vahetult enne, ajal ning pärast treeningut

Tarbimise sagedus	Enne		Ajalt		Pärast	
	n	%	n	%	n	%
Ei tarbi mitte kunagi	192	87,7	207	94,5	175	79,9
Mõnel korral aastas	10	4,6	2	0,9	17	7,8
Mõnel korral kuus	8	3,7	6	2,7	18	8,2
Vähemalt kord nädalas	2	0,9	0	0	2	0,9
Mõned korrad nädalas	5	2,3	4	1,8	4	1,8
(Peaaegu) iga päev	1	0,5	0	0	3	1,4
Muu	1	0,5	0	0	0	0

5.3 Energiajookide tarbimise põhjused ja kättesaadavus

Energiajooke tarbinutest (n=357) 2% väitsid, et nad pole ise kunagi energiajooke ostnud. Kõige enam **mõjutab/mõjutab energiajooogi ostmisel** (tabel 55) inimesi maitse (28,7%), sellele järgneb kofeiinisaldus (15,8%), mingi muu põhjus (10,9%) ja uudishimu (9,7%). Muude põhjustena toodi välja pigem vajadus: vajadus üleval olla, autosõidul, energia saamiseks, väsimuse peletamiseks. Mõned mainisid ka tauriini sisaldust. 5% inimesi ostavad seda, mis kätte juhtub. Maitse oli olulisim tegur mõjutamaks energiajooogi valikut kõikides vanusegruppides, kuid 16-19-aastaste grupis järgnesid sellele võrdselt sõprade eeskuju (16,1%) ja hind (14,3%) ja 40-45-aastaste vanusegrupis uudishimu (21,2%). Neid, keda mõjutab valikul reklaam, oli 40-45-aastaste vanusegrupis 12,1%, 20-24-aastaste vanusegrupis 9,8% ning 30-34-aastaste vanusegrupis 8,5%.

Vastuseks küsimusele „**Kust sa tavaliselt ostad/oled ostnud energiajooke?**” võis valida mitu vastust. Enamik ostavad energiajooogi poest või hulgilaost (60,9%), sellele järgnes bensiinijaam (22,6%) ja kiosk (11,4%). Kõigi vastajate hulgas leidis kaheksa inimest, kes ostavad energiajooki kooli või töökoha puhvetist või muust söögikohast, viis spordisaalist-ujulast ning kolm inimest müügiautomaatidest. Muu vastusevariandina märgiti ööklubi.

Tabel 55. Mis mõjutab energiajooogi ostmisel kõige enam (n=349)

Vanus, a	16-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-45	Kokku	
							n	%
Ma pole kunagi ise energiajooki ostnud	0	2	2	2	1	0	7	2,0
Uudishimu	5	4	9	7	2	7	34	9,7
Konkreetne kaubamärk	4	10	3	3	1	0	21	6,0
Kofeiinisisaldus	4	15	15	12	5	4	55	15,8
Hind	8	5	8	3	4	1	29	8,3
Maitse	21	29	20	13	7	10	100	28,7
Reklaam	2	9	4	5	1	4	25	7,2
Sõprade eeskuju	9	5	2	2		2	20	5,7
Mitte midagi ei mõjuta, ostan, mis kätte juhtub	0	5	8	5	2	0	20	5,7
Muu	3	8	12	7	3	5	38	10,9

Kõigil vastajatel paluti nimetada **kuni kolm enim kehtivat põhjust, miks nad energiajooke joovad või on joonud** (tabel 56). Kõige sagedamini nimetatud põhjused on maitse pärast, energia saamiseks ning väsimuse peletamiseks päeval. Maitse pärast joojaid on enim 16-19- ja 30-34-aastaste gruppides, vastavalt 71,2% ja 47,5%; energia saamise pärast 35-39- ja 40-45-aastaste seas, vastavalt 50,0% ja 54,5%; väsimuse peletamiseks päeval 20-24- ja 25-29-aastaste seas, vastavalt 49,0% ja 53,6%. 16-19-aastastest on 32,2% toonud põhjusena janu kustutamist ning 35-39-aastastest 23,1% öist ülevalolemist ja 19,2% seda, et jaksavad siis paremini töötada. Muude (n=39) põhjustena nimetati näiteks vajadust selle tarbimiseks autosõidul, keskendumise parandamiseks, kohvi aseainena, harjumust, uudishimu, vaheldust, odavust ja kampaaniaid.

Tabel 56. Peamised energiajookide tarbimise põhjused (n=357)

Tarbimise põhjus	n	%	Tarbimise põhjus	n	%
Maitse pärast	164	45,9	Sellepärast, et sõbrad joovad ka	22	6,2
Energia saamiseks	161	45,1	Hea enesetunde saamiseks	20	5,6
Väsimuse peletamiseks päeval	156	43,7	Sportliku sooritusvõime tõstmiseks	10	2,8
Õiseks ülevalolemiseks	90	25,2	Sellepärast, et vajan seda	7	2,0
Janu kustutamiseks	83	23,2	Alkoholi aseainena (kuna ma ei tohi või kui ma ei saa mingil põhjusel alkoholi juua)	7	2,0
Jaksan siis paremini töötada	44	12,3	Sellepärast, et energiajooogi joomine on lahe	4	1,1
Muu põhjus	39	10,9	Vitamiinide saamiseks	2	0,6
Jaksan siis paremini õppida	24	6,7			

Küsimusele „**Kas töö juures on võimalik saada tasuta energiajooke?**” vastasid jaatavalt vaid 11 inimest koguvalimist (n=900), kellest kolm täpsustasid, et joodavat kogust ei piirata.

16-45-aastaste vanusegrupis esitati ka küsimusi **laste olemasolu ja nende energiajookide tarbimise kohta**. 260 vastanut (28,9%) omasid lapsi vanuses 7-18 aastat, kellest omakorda 11,2% joovad energiajooke ka üsna regulaarselt. Lastest enamik (86,2%) ostavad energiajooke oma taskuraha eest.

Kõikidest küsitluses osalenud 16-45-aastastest inimestest 85,4% vastasid, et **energiajookide müümist lastele tuleks piirata**, 9,9% arvates müümist piirama ei peaks. Muude vastuste hulgas oli enim neid, kes ei osanud võtta seisukohta, kas peaks piirama (17 inimest) ning neid, kes arvasid, et energiajookide müümine kõigile tuleks üldse ära keelata (24 inimest). Üks inimene tõi välja, et parem ostku energiajooke kui alkoholi.

Piirangut pooldavatest inimestest (n=769) vastas 39,7%, et **poodides võiks lastele energiajooke müüa alates 16. eluaastast** ning 31,1% arvates võiks vanusepiir olla 18 eluaastat (tabel 57). 19,8% vastanutest arvas, et energiajooke võiks müüa juba noorematele kui 16-aastastele.

Tabel 57. Mis vanusest tohiks hakata lastele energiajooke müüma (n=769)

Vanus, a	n	%	Vanus, a	n	%	Vanus, a	n	%
10	8	1,0	15	60	7,8	20	9	1,2
11	3	0,4	16	305	39,7	21	27	3,5
12	15	2,0	17	32	4,2	22	1	0,1
13	11	1,4	18	239	31,1	25	1	0,1
14	55	7,2	19	3	0,4			

5.4 Kohvi ja teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

5.4.1 Kohvi tarbimine

16-45-aastaste inimeste hulgas oli 62,9% neid, kes **tarbisid möödunud aasta jooksul kohvi** (tabel 58) iga päev (sh 28,4% vastanutest 2-3 tassi päevas, 23,2% tass päevas ning 10,2% üle kolme tassi päevas). 11,4% ei tarbinud möödunud aasta jooksul kohvi kordagi või tegid seda kord aastas. Kõige suurem kohvi mittetarbijate hulk oli 16-19-aastaste inimeste seas (27,3%). Vanusegruppides on alates vanusest 30 (30-35-aastased 67,3%, 35-39-aastased 77,2% ja 40-45-aastased 79,1%) igapäevane kohvitarbijate hulk suurem kogu grupi keskmisest (62,9%). Kõige enam päevas üle kolme tassi kohvi joonuid oli 40-45-aastaste seas (17,1%). Igapäevastest kohvijoojatest (n=566) 54% olid naised. 78% olid eesti rahvusest. Üle kolme tassi kohvi päevas tarbis 10,2% meestest ja 7,6% naistest.

Küsimusele „**Millist kohvi sagedamini tarbitakse?**” võis valida mitu vastust. Üle poolte neist, kes joovad kohvi vähemalt kord nädalas (n=685), joovad kannu- või filtrikohvi (sh tassikohvi – pulber tassi ja vesi peale) (66,6%), 23,2% joovad tavalist masinakohvi ning 12,5% lahustuvat kohvi. Populaarsuselt neljas oli *latte*, mida näiteks 25-29-aastaste vanusegrupis tarbis sagedamini 11,2% vastanutest.

Tabel 58. Kohvi tarbimise sagedus möödunud aastal (n=900)

Tarbimise sagedus	n	%	Tarbimise sagedus	n	%
Mitte kordagi või ainult ühel korral	103	11,4	Kuuel päeval nädalas	1	0,1
Mõned korrad aastas	50	5,6	Iga päev kuni tass päevas	209	23,2
Mõned korrad kuus	54	6,0	Iga päev, 2-3 tassi päevas	256	28,4
Ühel päeval nädalas	28	3,1	Iga päev üle 3 tassi päevas	101	11,2
2-3 päeval nädalas	62	6,9	Muu	2	0,2
4-5 päeval nädalas	34	3,8			

Möödunud aasta jooksul nädalas vähemalt ühel päeval kohvi joojate (n=693) keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks sel päeval, kui kohvi tarbitakse, oli 416 ml (tabel 59), minimaalselt tarbitavaks koguseks 20 ja maksimaalselt 2000 ml. Enim tarbivad päeva jooksul keskmiselt kohvi 30-34-aastased (ligi 460 ml), neile järgnevad 40-45- ja 25-29-aastased (mõlemad veidi üle 430 ml). Suurem osa vastanutest tarbib keskmiselt 101-300 ml kohvi päevas (tabel 60). Igapäevaselt kohvi tarvitajate poolt keskmiselt korraga joodav kohvikogus on suurem kui ülejäänutel (tabel 61), vastavalt 450 ml ja 264 ml.

Tabel 59. Keskmise päeva jooksul tarbitav kohvikogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud kohvikogus vanusegrupiti

Vanus, a	Kogus, ml		Vanus, a	Kogus, ml	
	Keskmiselt	24h jooksul		Keskmiselt	24h jooksul
16-19	360	414	35-39	386	415
20-24	377	448	40-45	438	470
25-29	434	494	Keskmiselt	416	461
30-34	459	491	Vastanuid	693	595

Tabel 60. Keskmise päeva jooksul joodav kohvikoguse vahemik

Kogus, ml	Keskmiselt		24h jooksul		Kogus, ml	Keskmiselt		24h jooksul	
	n	%	n	%		n	%	n	%
kuni 100	38	5,5	29	4,9	601-1000	81	11,7	91	15,3
101-300	321	46,3	247	41,5	1001+	17	2,5	27	4,5
301-600	236	34,1	201	33,8	KOKKU, n	693		595	

Tabel 61. Keskmise päeva jooksul tarbitav kohvikogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud kohvikogus igapäevaste kohvitarijate ja ülejäänud inimeste poolt

	Keskmiselt		24h jooksul	
	n	ml	n	ml
Igapäevased tarbijad	566	450	525	484
Ülejäänud	127	264	40	334

Kõikidest kohvi tarvitajatest oli **viimase 24 tunni jooksul kohvi joonud** 74,7 % küsitletutest ning keskmiselt joodi 461 ml (tabel 59). Vanusegruppidest keskmisest suurem tarbitud kohvikogus on 25-29- ja 30-34-aastastel (ligi 500 ml). Ka viimase 24-tunni jooksul (tabel 60)

oli enim neid, kes tarbisid kohvi 101-300 ml (41,5%). Igapäevaselt kohvi tarvitajate poolt viimase 24 tunni jooksul joodud kohvikogus oli suurem kui ülejäänutel (tabel 61), vastavalt 484 ml ja 334 ml.

5.4.2 Tee tarbimine

Möödunud aastal igapäevaselt teed joonud inimesi (tabel 62) oli oluliselt vähem kui igapäevaseid kohvijoojaid, vaid 35,8%. Vähemalt mõned korrad aastas oli teed joonud 835 inimest (92,8%). Kõige enam oli neid inimesi, kes tarbisid teed 2-3 korral nädalas (18,1%), kuid päris palju oli ka neid, kes tarbisid igapäevaselt 2-3 kruusi (15,8%). Teed ei tarbinud kordagi 7,2% inimestest ning üle kolme kruusi päevas jõi 7,3% vastanutest. Muude vastusevariantidena olid toodud, et teed juuakse ennekõike haiguse ajal või külmal aastaajal. Kõige suurem tee mittejoojate hulk oli 30-34-aastaste vanusegrupis (12,2%), kõige suurem igapäevaste teejoojate hulk aga 35-39-aastaste vanusegrupis (41,2%). Meeste hulgas oli igapäevaseid teejoojaid 31,1% ja naiste hulgas 40,3%. Eestlaste hulgas oli igapäevaseid teejoojaid 26,8% ja mitte-eestlaste hulgas 65,5%.

Tabel 62. Tee tarbimise sagedus möödunud aastal (n=900)

Tarbimise sagedus	n	%	Tarbimise sagedus	n	%
Mitte kordagi või ainult ühel korral	65	7,2	Kuuel päeval nädalas	7	0,8
Mõned korrad aastas	68	7,6	Iga päev kuni kruus päevas	114	12,7
Mõned korrad kuus	127	14,1	Iga päev, 2-3 kruusi päevas	142	15,8
Ühel päeval nädalas	75	8,3	Iga päev üle 3 kruusi päevas	66	7,3
2-3 päeval nädalas	163	18,1	Muu	10	1,1
4-5 päeval nädalas	63	7,0			

Möödunud aasta jooksul vähemalt kord nädalas teed joonute keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks sel päeval, kui teed tarbitakse, oli 427 ml (tabel 63), minimaalselt tarbitavaks koguseks 100 ml ja maksimaalselt 3000 ml. Enim tarbivad päeva jooksul keskmiselt teed 40-45- ja 30-34-aastased (umbes 450 ml). Eestlaste keskmine tarbimiskogus oli 381 ml ning mitte-eestlastel 541 ml. 55,2% vastanutest tarbib keskmiselt kuni 300 ml päevas (tabel 64). Enamik teejoojatest (64,7%) arvab, et tema poolt joodav tee on keskmise kangusega, vaid 9,1% joob enda arvates kanget teed. Enim kange tee joojaid on 25-29- ja 30-34-aastaste vanusegrupis (vastavalt 10,5% ja 14,5%). Igapäevaselt teed tarvitavate inimeste poolt keskmiselt korraga joodav teekogus on suurem kui ülejäänutel (tabel 65), vastavalt 536 ml ja 316 ml.

Kõikidest tee tarvitajatest oli **viimase 24 tunni jooksul teed joonud** 429 inimest (51,4%) ning keskmiselt joodi 495 ml (tabel 63). 73,2% vastanutest tarbis teed viimase 24 tunni jooksul kuni 300 ml päevas (tabel 64). Igapäevaselt teed tarvitajate poolt viimase 24 tunni jooksul joodud teekogus oli suurem kui ülejäänutel (tabel 65), vastavalt 575 ml ja 341 ml.

Tabel 63. Keskmise päeva jooksul tarbitav teekogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud teekogus vanusegrupiti

Vanus, a	Kogus, ml		Vanus, a	Kogus, ml	
	Keskmiselt	24h jooksul		Keskmiselt	24h jooksul
16-19	408	459	35-39	422	496
20-24	409	488	40-45	450	548
25-29	423	491	Keskmiselt	427	495
30-34	447	472	Vastanuid	636	429

Tabel 64. Keskmise päeva jooksul joodav teekoguse vahemik

Kogus, ml	Keskmiselt (n=636)		24h jooksul (n=835)	
	n	%	n	%
kuni 300	351	55,2	611	73,2
301-600	194	30,5	133	15,9
601-1000	68	10,7	58	6,9
1001+	23	3,6	33	4,0

Tabel 65. Keskmise päeva jooksul tarbitav teekogus ning küsitlusele eelnenud 24 tunni jooksul tarbitud teekogus igapäevaste teetarbijate ja ülejäänud inimeste poolt

	Keskmiselt		24h jooksul	
	n	ml	n	ml
Igapäevased tarbijad	321	536	282	575
Ülejäänud	315	316	147	341

5.4.3 Koolajookide tarbimine

Igapäevaseid **koolajookide tarbijaid oli möödunud aastal** (tabel 66) 1,5%. Kõige enam oli 16-45-aastaste vanusegrupis neid, kes tarbisid koolajooke mõnel korral kuus (28,3%) või mõnel korral aastas (28,1%). Üldse ei tarbinud koolajooke 22,1% vastanutest. Vähemalt kord nädalas tarbis koolajooke 20,6% vastanutest. Enim igapäevaseid koolajookide tarbijaid oli 16-19-aastaste vanusegrupis (3%) ning üldse mitte tarvitajaid 40-45-aastaste vanusegrupis (31%). Muude vastusevariantide all oli kahel korral täpsustatud, et tarbis kuni 2000 ml iga päev ning üks lisa, et tarbib koolajooke vaid koos alkoholiga. Eestlaste hulgas oli neid, kes joovad koolajooke vähemalt kord nädalas 21,5% ning mitte-eestlaste seas 17,0%. Meeste seas on neid, kes tarbivad koolajooke vähemalt kord nädalas 28,5% ja naiste seas 13,0%.

Nende seas, kes jõid **möödunud aasta jooksul koolajooke** vähemalt kord nädalas (n=188), oli **keskmiseks päeva jooksul joodavaks koguseks** sel päeval, kui koolajooke tarbitakse, 590 ml, minimaalselt tarbitavaks koguseks oli üks lonks ja maksimaalselt 4000 ml. 63,3% vastanutest tarbib keskmiselt 201-500 ml päevas (tabel 67).

Tabel 66. Koolajookide tarbimise sagedus möödunud aastal (n=900)

Tarbimise sagedus	n	%	Tarbimise sagedus	n	%
Mitte kordagi või ainult ühel korral	199	22,1	Kuuel päeval nädalas	0	0
Mõned korrad aastas	253	28,1	Iga päev kuni klaas päevas	3	0,3
Mõned korrad kuus	255	28,3	Iga päev, 200-500ml päevas	7	0,8
Ühel päeval nädalas	98	10,9	Iga päev min 500 ml	4	0,4
2-3 päeval nädalas	63	7,0	Muu	8	0,9
4-5 päeval nädalas	10	1,1			

Kõikidest koolajookide tarbijatest oli **viimase 24 tunni jooksul koolajooke joonud** 84 inimest (12%) ning keskmiselt joodi 433 ml. Inimesed, kes olid viimase 24 tunni jooksul koolajooke joonud ja väitsid end üldiselt koolajooke tarbivat vähemalt kord nädalas (n=54), tarbisid neid viimase 24 tunni jooksul pisut enam (445 ml) kui need, kes väitsid end üldiselt koolajooke tarbivat harvem kui kord nädalas (n=30). 59,5% vastanutest tarbib keskmiselt 201-500 ml päevas (tabel 67).

Tabel 67. Keskmise päeva jooksul joodav koolajookide koguse vahemik

Kogus, ml	Keskmiselt (n=188)		24h jooksul (n=84)		Kogus, ml	Keskmiselt (n=188)		24h jooksul (n=84)	
	n	%	n	%		n	%	n	%
kuni 200	37	19,7	26	31,0	501-1000	16	8,5	4	4,8
201-500	119	63,3	50	59,5	1001+	16	8,5	4	4,8

5.4.4 Šokolaadi tarbimine

Kõige enam oli 16-45-aastaste hulgas neid inimesi, kes **sõid šokolaadi** (va kamatahvel ja valge šokolaad) **möödunud aastal** (tabel 68) mõned korrad aastas või mõned korrad kuus (36%), 24% ühel päeval nädalas, 7,9% tegi seda igapäevaselt. 39 vastanut (4,3%) ei söönud šokolaadi mitte kordagi. Kõige suurem osakaal neist, kes möödunud aasta jooksul tarbisid šokolaadi mõned korrad aastas või mõned korrad kuus, oli 40-45-aastaste vanusegrupis (46%). Üle keskmise (7,9%) igapäevaste šokolaadisööjate osakaal oli 16-19-aastaste (9,1%) ja 20-24-aastaste grupis (11,1%). Meeste seas on neid, kes söövad šokolaadi igapäevaselt 5,7% ja naiste seas 10,0%. Eestlaste hulgas on neid, kes söövad šokolaadi igapäevaselt 7,5% ning mitte-eestlaste seas 9,2%.

Neil, kes tarbisid šokolaadi vähemalt kord nädalas (n=535), paluti täpsustada ka **tarbitud šokolaadi liik** (tabel 69). Suurem osa (67,3%) inimestest sööb peamiselt heledat šokolaadi. Üle 60%-lise kakaosisaldusega šokolaadi eelistab süüa 13,6% šokolaadisööjatest ning see on populaarsem alates 30-aastaste vanusegruppides. Meeste seas on neid, kes eelistavad tumedat šokolaadi 8,3% ja naiste seas 18,0%. Eestlaste hulgas on neid, kes söövad tumedat šokolaadi 12,4% ning mitte-eestlaste seas 17,4%. Igapäevased tarvitajad eelistavad tavalist piimašokolaadi (76,1%). Nende puhul, kes söövad šokolaadi vähemalt kord nädalas, oli keskmiseks **päeva jooksul tarbitud koguseks** sel päeval, kui šokolaadi süüakse, 73 grammi.

Kõige suurem oli see kogus 20-24-aastaste vanusegrupis (83 grammi). Enim (41,8%) oli neid, kes söövad keskmiselt 26-50 grammi. Minimaalseimaks koguseks oli üks väike ruuduke, kaks inimest olid kirjutanud koguseks 400 grammi ja üks inimene 500 grammi.

Tabel 68. Šokolaadi tarbimise sagedus möödunud aastal (n=900)

Vanus, a	16-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-45	Kokku	%
Mitte kordagi	3	7	14	8	4	3	39	4,3
Mõned korrad aastas või mõned korrad kuus	29	55	66	48	42	86	326	36,2
Ühel päeval nädalas	21	34	37	36	37	52	217	24,1
2-3 päeval nädalas	31	35	31	35	33	20	185	20,6
4-5 päeval nädalas	4	9	4	5	13	10	45	5,0
6 päeval nädalas	2	3	3	1	1	1	11	1,2
Iga päev, kuni 50 g päevas	6	13	9	9	4	11	52	5,8
Iga päev, üle 50 g päevas	3	5	4	2	2	3	19	2,1
Muu	0	1	1	3	0	1	6	0,7

Kõikidest šokolaaditarbijatest oli **viimase 24 tunni jooksul** šokolaadi söönud 286 inimest (33,2%) ning keskmiselt söödi seda 67 grammi. Enim (39,6%) oli neid, kes viimase 24 tunni jooksul sõid 26-50 grammi. Valdavalt (71,7%) ei olnud tegemist tumeda šokolaadiga.

Tabel 69. Millist šokolaadi eelistavad need, kes söövad seda vähemalt kord nädalas (n=535)

Vanus, a	16-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-45	Kokku	%
Tavaline (piima)šokolaad	52	86	61	56	52	53	360	67,3
Tume šokolaad, kakaosisaldus alla 60%	11	2	9	10	14	16	62	11,6
Tume šokolaad, kakaosisaldus üle 60%	1	8	13	16	16	19	73	13,6
Tume, ei tea kakaosisaldust	3	1	5	5	5	7	26	4,9
Ei oska öelda		2		4	2	3	11	2,1
Muu		1	1		1		3	0,6

5.4.5 Teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

Kofeiinitablette tarvitab/on tarvitanud üheksa inimest (1%) kõikidest küsitletutest (n=900) ning **kofeiini sisaldavaid toidulisandeid** neli inimest (0,4%). Kuus inimest (0,7%) märkis, et tarvitavad küll toidulisandeid, kuid ei oska täpsustada, kas need võiksid sisaldada kofeiini. **Kofeiini sisaldavaid rohtusid** (nt Solpadeine, Panadol, Coldrex, ParamaxExtra, Citramon) tarvitavad enda sõnul suhteliselt regulaarselt 63 inimest (7%). Neist enim mainiti Coldrexi (26 inimest), kuid valdavalt täpsustusega, et seda tehakse vaid haigusteperioodil vajaduse korral. Üheteistkümmel korral oli märgitud kasutatavaks rohuks Solpadeine, kaheksal korral Citramon, viiel korral Panadol ja neljal korral ParamaxExtra. Osad inimesed ei osanud ravimi nimetust täpsustada.

6. Kokkuvõtvad tulemused

Energiajookide uuring viidi läbi kolmes grupis

- esimene grupp: 1.-6. klassi õpilased,
- teine grupp: üldhariduskoolide, kutseõppeasutuste ja kõrgkoolide õpilased,
- kolmas grupp: 16-45-aastased inimesed.

6.1 Energiajookide tarbimine

6.1.1 Energiajookide tarbimise sagedus ja kogused

- Energiajooke mitte kunagi joonute osakaal oli
 - kõige suurem esimeses grupis (56,8%),
 - kolmandas grupis oli selliseid inimesi 16,8% ning
 - väiksem osakaal oli teises grupis (7,2%).
- Regulaarseid energiajookide tarbijaid oli
 - enim teises grupis (9,6%),
 - kolmandas grupis oli regulaarseid tarbijaid 4,4% ning
 - kõige väiksem oli osakaal esimeses grupis (2,2%).
- Teises grupis, vaadeldes kooliliikide ja vanuse järgi, oli regulaarsete energiajookide tarbijate
 - suurim osakaal kutseõppeasutustes 18-22-aastaste seas (22,7%),
 - üldhariduskoolides 15-17-aastaste seas (9,9%) ja
 - kõrgkoolides 23-aastaste ja vanemate seas (9,1%).
- Regulaarsete energiajookide tarbijate osakaal kolmandas grupis oli suurim vanusegruppides
 - 20-24 aastat (8,6%) ja
 - 25-29 aastat (8,3%).
- Suurem osa energiajookide tarvitajatest alustas seda
 - teises grupis 10-15-aastaselt (80%) ning
 - kolmandas grupis 15-20-aastaselt (53%).
- Energiajookide tarbijatest oli nende osakaal, kes tarbisid neid enda sõnul möödunud aasta jooksul vähemalt ühel päeval nädalas,
 - suurim teises grupis (22,6%),
 - esimeses grupis oli selliseid õpilasi 15,9% ning
 - väiksem osakaal oli kolmandas grupis (14,2%).
- Energiajookide tarbijatest oli nende osakaal, kes tarbisid neid enda sõnul möödunud aasta jooksul igapäevaselt,
 - suurim teises grupis (2,8%),
 - kolmandas grupis oli selliseid inimesi 1,1% ning
 - esimeses grupis igapäevased energiajookide tarbijad puudusid.

- Energiajookide tarbijate hulgas, kes vähemalt kord nädalas tarvitasid energiajooke, oli keskmine päevas joodav kogus
 - suurim kolmandas grupis (462 ml),
 - teises grupis oli koguseks 436 ml ja
 - väiksem keskmine kogus oli esimeses grupis (324 ml).
- Teises grupis oli nende hulgas, kes vähemalt kord nädalas tarvitasid energiajooke, keskmine päevas tarvitav energiajookide kogus
 - suurim kutseõppeasutuste õpilaste seas (536 ml),
 - üldhariduskoolide õpilastel oli koguseks 429 ml ja
 - väiksem oli see kogus kõrgkoolide õpilastel (413 ml).
- Viimase 24 tunni jooksul energiajooke tarbinute osakaal kõikidest energiajookide tarbijatest oli
 - suurim kolmandas grupis (10,8%),
 - teises grupis oli selliseid õpilasi 10,2% ja
 - väiksem oli nende osakaal esimeses grupis (9,5%).
- Viimase 24 tunni jooksul energiajookide tarbinute hulgas oli keskmine joodud kogus
 - suurim kolmandas grupis (500 ml),
 - teises grupis oli keskmiseks joodud koguseks 466 ml ja
 - väiksem oli see kogus esimeses grupis (300 ml).
- Populaarseimateks energiajookideks osutusid (populaarsuse järjekorras):
 - esimeses grupis Dynami:t, Monster Energy, Starter Original ja Hustler Energizer,
 - teises grupis Starter Original, Dynami:t, Red Bull ja Hustler Energizer ning
 - kolmandas grupis Red Bull, Starter Original, Hustler Energizer ja Battery.

6.1.2 Energiajookide tarvitamine koos alkoholiga ning seotult füüsilise aktiivsusega

- Energiajooke koos alkoholiga tarvitavad või on tarvitanud rohkem kolmanda kui teise grupi inimesed, vastavalt 25,1% ja 22,0%.
- Nendest energiajookide tarbijatest, kes tarvitavad või on tarvitanud energiajooke enne füüsilist koormust, oli
 - kõige suurem osakaal teises grupis (33,1%),
 - esimeses gruppis oli neid 19,4% ja
 - kõige vähem oli selliseid inimesi kolmandas grupis(12,0%).
- Nendest energiajookide tarbijatest, kes tarvitavad või on tarvitanud energiajooke füüsilise koormuse ajal, oli
 - kõige suurem osakaal teises grupis (18,6%),
 - esimeses gruppis oli neid 9,7% ja
 - kõige vähem oli selliseid inimesi kolmandas grupis(5,5%).

- Nendest energiajookide tarbijatest, kes tarvitavad või on tarvitanud energiajooke pärast füüsilist koormust, oli
 - kõige suurem osakaal esimeses grupis (40,3%),
 - teises grupis on neid 38,2% ja
 - kõige vähem oli selliseid inimesi kolmandas grupis(20,1%).

6.1.3 Energiajookide joomist mõjutavad tegurid, energiajookide saamine

- Kõikide gruppide vastanute seas oli peamiseks energiajoogi joomise põhjuseks nende
 - maitse (esimeses ja teises grupis 72%, kolmandas 46% energiajookide tarvitajatest).
 - Esimeses ja teises grupis oli populaarsuselt teine joomise põhjus „janu pärast” (vastavalt 48% ja 44%) ning kolmas põhjus „energia saamiseks” (vastavalt 24% ja 36%).
 - Kolmandal grupil oli populaarsuselt teiseks ja kolmandaks energiajookide joomise põhjuseks „energia saamiseks” ja „väsimuse peletamiseks päeval” (vastavalt 45% ja 44%).
- Kõikide gruppide vastanuid mõjutab energiajoogi ostmisel samuti
 - enim maitse (esimeses grupis 39%, teises 51% ja kolmandas 29% energiajookide tarvitajatest),
 - uudishimu on ostmise mõjutajana teisel kohal esimeses ja teises grupis (vastavalt 13% ja 11%),
 - kolmandas grupis on teisel kohal kofeiinisisaldus (16%).
- Kõikides gruppides ostab enamik tarbijatest energiajoogi poest või hulgilaost:
 - esimeses grupis 93%,
 - teises grupis 89% ja
 - kolmandas grupis 78% tarbijatest.
- Valdavalt ostetakse energiajooke oma taskuraha eest:
 - esimeses grupis 52% õpilastest,
 - teises grupis 50% õpilastest.
- Vanemad või hooldajad on ostnud energiajooke:
 - esimeses grupis 7,2% õpilastele,
 - teises grupis 3,9% õpilastele.
- Töö juures tasuta energiajookide jagamine ei ole levinud. Tööl käivatest inimestest vastas tööl tasuta energiajoogi saamise võimalusele positiivselt
 - teises grupis 4,4% ning
 - kolmandas grupis 1,2% vastanutest.
- Energiajooke on keeldutud müümast
 - 2%-le esimese grupi õpilastest ning
 - 2,8%-le teise grupi õpilastest.

6.1.4 Energiajookide müümine lastele

- Kolmandas grupis oli võrreldes teise grupiga rohkem neid, kes arvasid, et energiajookide müümist lastele tuleks piirata. Piiramist pooldas
 - 85% kolmanda grupi ja
 - 61% teise grupi vastanutest.
- Ka teise grupi sees pooldasid piirangute kehtestamist pigem vanemad õpilased:
 - kõrgkoolide õpilastest 85%,
 - kutseõppeasutuse õpilastest 77% ning
 - üldhariduskoolide õpilastest 57%.
- Neid, kes arvasid, et energiajooke võiks olla lubatud müüa neile, kes on 16-aastased või vanemad, oli
 - enim kolmandas grupis (80,2%),
 - teises grupis 69,7% ja
 - kõige vähem esimeses grupis (63,5%).
- Neid, kes arvasid, et energiajooke võiks olla lubatud müüa neile, kes on 18-aastased või vanemad, oli
 - enim esimeses grupis 42,4%,
 - kolmandas grupis 36,4% ja
 - kõige vähem teises grupis (20,0%).

6.2 Teiste kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

6.2.1 Kohv

- Neid inimesi, kes möödunud aasta jooksul ei olnud kohvi üldse tarbinud või olid seda teinud vaid ühel korral, oli
 - kõige enam esimeses grupis (47,0%),
 - teises grupis oli selliseid inimesi 23,7% ning
 - kõige vähem oli selliseid inimesi kolmandas grupis (11,4%).
- Möödunud aastal vähemalt ühel päeval nädalas kohvi tarbinute hulk oli
 - suurim kolmandas (76,7%),
 - teises grupis oli selliseid inimesi 48,2% ja
 - väikseim selliste inimeste osakaal oli esimeses grupis (21,5%).
- Igapäevaste kohvijoojate osakaal oli
 - suurim kolmandas grupis (62,8%),
 - teises grupis jõid kohvi igapäevaselt 22,7% ning
 - kõige vähem igapäevaseid kohvijoojaid oli esimeses grupis (4,1%).
- Nädalas vähemalt kord kohvi tarbivatest inimestest 59,1% teisest ja 66,6% kolmandast grupist oli maininud üheks kõige sagedamini nende poolt joodavaks kohviks kannu- või filtrikohvi.

- Möödunud aasta jooksul nädalas vähemalt kord kohvi tarbinute puhul oli kohvi tarbimise päeval joodav kogus kokku
 - suurim kolmandas (416 ml),
 - teises grupis oli koguseks 301 ml ning
 - joodud kogus oli väikseim esimeses grupis (216 ml).
- Möödunud aasta jooksul vähemalt kord kohvi joonute hulgas oli neid, kes kohvi olid joonud ka viimase 24 tunni jooksul
 - kõige enam kolmandas grupis (75%),
 - teises grupis oli selliseid inimesi 39% ja
 - kõige vähem esimeses grupis (22%).
- Viimase 24 tunni jooksul kohvi joonute puhul oli päevas joodud kogus samuti
 - suurim kolmandas (461 ml),
 - teises grupis oli koguseks 359 ml ja
 - väikseim oli päevas joodud kohvikogus esimeses grupis (215 ml).
- Igapäevaselt kohvi tarvitavate puhul olid teises ja kolmandas grupis nii päevas keskmiselt joodavad kohvikogused kui ka viimase 24 tunni jooksul joodud kohvikogused suuremad kui neil inimestel, kes igapäevaselt kohvi ei tarbinud. Igapäevased kohvitarbijad jõid
 - keskmiselt päevas kohvi teises grupis 375 ml ning kolmandas grupis 450 ml,
 - viimase 24 tunni jooksul teises grupis 411 ml ning kolmandas grupis 484 ml.

6.2.2 Tee

- Möödunud aastal vähemalt ühel päeval nädalas teed tarbinute osakaal oli
 - suurim esimeses grupis (70,6%),
 - kolmandas grupis oli selliseid inimesi 70,0% ja
 - kõige vähem oli selliseid inimesi teises grupis (63,2%).
- Igapäevaste teejoojate osakaal oli
 - suurim kolmandas grupis (35,8%),
 - esimeses grupis jõid kohvi igapäevaselt 26,0% ning
 - kõige vähem igapäevaseid teejoojaid oli teises grupis (20,2%).
- Kõige suurem igapäevaste teejoojate hulk oli
 - kolmandas grupis 35-39-aastaste vanuserühmas (41,2%) ja
 - teises grupis kutseõppeasutuse õpilaste seas (21,8%).
- Teise ja kolmanda grupi inimestest
 - enamik joob enda arvates keskmise kangusega teed (vastavalt 56,6% teise ja 64,7% kolmanda grupi teejoojatest) ning
 - kanget teed eelistavad 7,6% teise ja 9,1% kolmanda grupi teejoojatest.

- Möödunud aasta jooksul nädalas vähemalt kord teed tarbinute puhul oli tee tarbimise päeval joodav kogus kokku
 - suurim kolmandas (427 ml),
 - teises grupis oli koguseks 374 ml ning
 - väikseim päevas joodav teekogus oli esimeses grupis (283 ml).
- Möödunud aasta jooksul vähemalt kord teed joonute hulgas oli neid, kes teed olid joonud ka viimase 24 tunni jooksul
 - kõige enam kolmandas grupis (51,4%),
 - esimeses grupis oli selliseid inimesi 40% ja
 - kõige vähem oli selliseid inimesi teises grupis (36%).
- Viimase 24 tunni jooksul teed joonute puhul oli päevane joodud kogus
 - suurim kolmandas grupis (495 ml),
 - teises grupis oli koguseks 416 ml ja
 - väikseim oli joodud teekogus esimeses grupis (295 ml).
- Igapäevaselt teed tarvitanute puhul olid teises ja kolmandas grupis nii keskmiselt päevas joodavad teekogused kui ka viimase 24 tunni jooksul joodud teekogused suuremad kui neil inimestel, kes igapäevaselt teed ei tarbinud. Igapäevased teetarbijad jõid
 - teises grupis keskmiselt päevas teed 526 ml ning kolmandas grupis 536 ml,
 - viimase 24 tunni jooksul teises grupis 512 ml ning kolmandas grupis 575 ml.

6.2.3 Koolajoojid

- Neid inimesi, kes möödunud aasta jooksul ei olnud koolajooke üldse tarbinud või olid seda teinud vaid ühel korral, oli
 - kõige enam kolmandas grupis (22,1%),
 - esimeses grupis oli selliseid inimesi 10,6% ning
 - kõige vähem oli selliseid inimesi teises grupis (8,2%).
- Möödunud aastal vähemalt ühel päeval nädalas koolajooke tarbinute osakaal oli
 - suurim teises grupis (37,5%),
 - esimeses grupis oli selliseid inimesi 28,6% ja
 - väikseim osakaal oli kolmandas grupis (20,5%).
- Igapäevaste koolajookide joojate osakaal oli
 - suurim teises (3,3%),
 - kolmandas grupis jõid koolajooke igapäevaselt 1,5% ja
 - väikseim igapäevaste koolajookide joojate osakaal oli esimeses grupis (1,0%).
- Kõige suurem igapäevaste koolajookide joojate hulk oli
 - kolmandas grupis 16-19-aastaste vanuserühmas (3,0%) ja
 - teises grupis kutseõppeasutuse õpilaste seas (6,6%).

- Möödunud aasta jooksul nädalas vähemalt kord koolajooke tarbinute puhul oli koolajookide tarbimise päeval joodav kogus kokku
 - suurim kolmandas grupis (590 ml),
 - teises grupis oli koguseks 473 ml ning
 - väikseim oli joodud koolajookide kogus esimeses grupis (448 ml).
- Möödunud aasta jooksul vähemalt kord koolajooke joonute hulgas oli neid, kes koolajooke olid joonud ka viimase 24 tunni jooksul
 - kõige enam teises grupis (16,3%),
 - esimeses grupis oli selliseid inimesi 14% ja
 - kõige vähem kolmandas grupis (12%).
- Viimase 24 tunni jooksul koolajooke joonute puhul oli päevane joodud kogus
 - suurim kolmandas (433 ml) ja teises grupis (433 ml) ning
 - väikseim esimeses grupis (407 ml).

6.2.4 Šokolaad

- Neid inimesi, kes möödunud aasta jooksul ei olnud šokolaadi üldse söönud või olid seda teinud vaid ühel korral, oli
 - kõige enam teises grupis (4,6%),
 - kolmandas grupis oli selliseid inimesi 4,3% ning
 - kõige vähem oli selliseid inimesi esimeses grupis (1,8%).
- Möödunud aastal vähemalt ühel päeval nädalas šokolaadi söönute osakaal oli
 - suurim teises grupis (73,3%),
 - kolmandas grupis oli selliseid inimesi 58,8% ja
 - väikseim oli selliste inimeste osakaal esimeses grupis (51,9%).
- Igapäevaselt šokolaadi söönute osakaal oli suurim
 - kolmandas grupis (7,9%),
 - teises grupis sõi šokolaadi igapäevaselt 5,0% ja
 - väikseim igapäevaste šokolaadisööjate osakaal oli esimeses grupis (1,1%).
- Möödunud aasta jooksul nädalas vähemalt kord šokolaadi söönute puhul oli šokolaadi tarbimise päeval keskmine söödav kogus
 - suurim teises grupis (87 g),
 - kolmandas grupis oli koguseks 73 g ning
 - väikseim oli see kogus esimeses grupis (47 g).
- Valdavalt tarbiti tavalist heledat (piima)šokolaadi – vähemalt kord nädalas šokolaadi söönud
 - teise grupi inimestest 67,9% ning
 - kolmanda grupi inimestest 67,3%.
- Möödunud aasta jooksul vähemalt kord šokolaadi söönute hulgas oli neid, kes olid šokolaadi söönud ka viimase 24 tunni jooksul

- enam kolmandas grupis (33,2%),
 - teises grupis oli selliseid inimesi 32% ning
 - kõige vähem oli selliseid inimesi esimeses grupis (27%).
- Viimase 24 tunni jooksul šokolaadi söönute puhul oli päevane söödud kogus
 - suurim teises grupis (73 g),
 - kolmandas grupis oli koguseks 67 g ja
 - väikseim oli söödud kogus esimeses grupis (42 g).

6.2.5 Teised kofeiini sisaldavad tooted

- Nii kofeiinitablette kui ka kofeiiniga toidulisandeid tarvitab/on tarvitanud väga vähe küsitletutest – vastavalt 1,7% ja 0,6% teisest ning 1% ja 0,4% kolmandast grupist.
- Kofeiini sisaldavaid rohtusid tarvitavad suhteliselt regulaarselt pisut enam küsitletuid – 5,4 % teisest ja 7% kolmandast grupist.

7. Järeldused ja üldised soovitus

- Vaadeldes kõiki vanusegrupe koos, siis regulaarseid energijookide tarbijaid oli enim vanuses 15-30 aastat.
- Esimeses grupis (1.-6. klassi õpilased) oli regulaarseid energijookide tarbijaid vähe, peamiselt vanemates klassides.
- Kuigi regulaarseid energijookide tarbijaid teises (üldhariduskoolide, kutseõppeasutuste ja kõrgkoolide õpilased) ja kolmandas (16-45-aastased) grupis oli alla 10%, aga viimase 24 tunni jooksul oli enda sõnul energijooke tarbinud mõlemast grupist üle 10%, siis annab see alust arvata, et regulaarsete energijookide tarbijate hulk võib olla suurem.
- Kuna regulaarsete energijookide tarvitajate osakaal on üldhariduskoolides suurim 15-17-aastaste seas ning suurem osa energijooke tarvitavatest õpilastest alustavad tarbimist vanuses 10-15 aastat, siis võiks põhiline teavitustöö energijookidest (selle koostisosad, sh kofeiin ja suhkur ning võimalikud tervisemõjud) olla suunatud seitsmenda kuni kümnenda klassi õpilastele ning ennetav teavitustöö võiks alata juba hiljemalt teises-kolmandas klassis.
- Kui arvestada seda, et esimesse gruppi kuuluvad õpilased (1. kuni 6. kl) tohiks saada päevas kõikidest allikatest kokku maksimaalselt 100 mg kofeiini (Seifert et al. 2011) ning Eestis müüdavatest energijookidest suurema osa kofeiinisisaldus on 32 mg 100 ml kohta, siis saab 330 ml energijoojost pisut üle 100 mg kofeiini, mis ületab energijooke tarbivate õpilaste puhul lubatud päevase kofeiinikoguse.
- Arvestades seda, et noorukite päevane kofeiinitarbimine kõikidest allikatest kokku tohiks olla maksimaalselt 100 mg (Seifert et al. 2011) ning Eestis müüdavatest energijookidest suurema osa kofeiinisisaldus on 32 mg 100 ml kohta, siis saavad üldhariduskoolide õpilased 500 ml energijoojost 160 mg kofeiini, mis ületab energijooke tarbivate õpilaste puhul lubatud päevase kofeiinikoguse.
- Kuna alla 18-aastaste õpilaste seas esineb õpilasi, kes saavad ainuüksi energijookidest suurema koguse kofeiini, kui kirjanduses leitud maksimaalne kogus, mis ei tekita veel tervisehäireid, tuleks kaaluda täpsemate hoiatuste lisamist energijookide pakenditele – kui palju kofeiini sisaldab kogu purk/pudel ning mis on maksimaalsed päevased kofeiini kogusoovitused kõikidest allikatest (lisada nimekiri enim kofeiini sisaldavatest toodetest) alla 40-kilogrammiste (so kuni 2,5 mg kehamassi kilogrammile) ning noorukitele (so kuni 100 mg). Sama teavet tuleks edastada nii õpilastele endile, nende vanematele, lastega tegelevatele inimestele kui ka üldsusele.
- Kui arvestada Eesti müügiturgus müüdavate energijookide keskmise suhkrukogusega (10 grammi 100 ml kohta), siis 330 ml energijooki sisaldab 33 grammi suhkrut. Päevane maksimaalne kõikide maiustuste (sh suhkur, mesi, moos,

kommid, šokolaad, küpsised, koogid, karastusjookid jne) soovitus on 2-4 portsjonit (Vaask et al. 2006), mis suhkrule ümber arvatult teeb umbes 15-35 grammi ehk tarbitud energiajooogi kogusest saadud suhkrukogus ületab päevas kogu lubatavat suhkrukogust.

- Kuna energiajooke koos alkoholiga joovad energiajookide tarvitajatest teises (üldhariduskoolide, kutseõppeasutuste ja kõrgkoolide õpilased) ja kolmandas (16-45-aastased) grupis vastavalt viiendik ja neljandik vastanutest, siis tuleks suurendada inimeste teavitamist võimalikest ohtudest energiajookide ning alkoholsete jookide koos tarvitamisel.
- Neid, kes tarvitasid energiajooke seotult füüsilise koormusega (eriti esimeses grupis pärast füüsilist aktiivsust), oli suhteliselt palju, mistõttu tuleks inimestele rohkem selgitada energiajookide tarvitamise ohtusid seoses füüsilise aktiivsusega ning nende erinevust spordijookidest.
- Uuringus osalenute seas on väga kõrge valmisolek energiajookidele vanuselise müügipiirangu kehtestamiseks.
- Igapäevaste kohvijoojate hulk teises ja kolmandas grupis ning igapäevaste teejoojate hulk kõikides gruppides oli suhteliselt suur, mistõttu paljude regulaarsete energiajookide tarbijate hulgas, kes joovad lisaks ka kohvi ja/või teed, võib esineda kofeiini soovituslike päevaste normide ületamist.
- Kuigi igapäevaste koolajookide tarbijate hulk ei olnud suur, kuid tarbimise korral olid päevased tarbimiskogused 400-500 ml, siis võib koolajookide joojate hulgas, kes tarbivad lisaks ka energiajooke, esineda päevaste lubatud kofeiini- ja/või suhkrukoguste ületamist.
- Kuna ka šokolaadi sööjate puhul olid söödud kogused suhteliselt suured, võib inimestel, kes tarbivad nii šokolaadi kui ka energiajooke, esineda päevaste lubatud kofeiini- ja/või suhkrukoguste ületamist.
- Energiajookide tarbimise uuringu ja 2013.-2014. aastal läbiviidava rahvastiku faktilise toitumisuuringu andmete põhjal tuleks edasi välja selgitada suhkru ja kofeiini ületarbimise riskid.

8. Soovitused tarbijatele

8.1 Soovitused riiklikul ja omavalitsuse tasandil

- Arstid ja õed peaksid olema teadlikud võimalike ohtude osas energijookide liigtarvitamisel ning nad võiksid nähtude korral, mis võivad viidata kofeiini liigtarbimisele (käitumise muutus, ärevus, peavalud, unehäired, halb toitumine), uurida inimestelt ka nende energijookide joomise harjumusi, samuti energijookide tarvitamist koos alkoholi või teiste ainetega (ravimid, narkootilised ained). Eriti oluline on selline jälgimine spordiga tegelevate inimeste, kõrge riskikäitumisega laste ning teatud terviseprobleemide (krambid, diabeet, kõrge vererõhk, südameprobleemid) korral.
- Treenerid peaksid olema teadlikud võimalikest energijookide ja füüsilise aktiivsusega seotud ohtudest ning kindlasti ei tohiks nad anda soovitusi energijookide tarbimiseks tulemuste parandamise nimel.
- Tõsta inimeste teadlikkust kofeiini- ja suhkrullikate osas ning õpetada neid arvutama kui palju nad kofeiini ja suhkrut nendest allikatest päevas saavad ning kas see jääb alla lubatud maksimaalse soovituseni.
- Pöörata suuremat tähelepanu avalikkuse harimisele energijookide tarbimisega kaasnevatest võimalikest kõrvalmõjudest.
- Kaaluda energijookide reklaamimise, müügikohtade, ostmise vanuse, turustamise ja märgistusel paiknevate hoiatuste reguleerimise võimalusi.
- Energijookide reklaamid ei tohiks olla suunatud alaealistele.
- Energijookide reklaam (ja tasuta jagamine) ning spordivõistlused ei käi kokku.
- Kaaluda võimalust vähendada energijookides sisalduvat kofeiinikogust.
- Kuna noorukite päevane maksimaalne soovituslik kofeiinikogus ei tohiks ületada 100 mg (so 310 ml energijooki), siis müüdavate energijooki purkide/pudelite maksimaalne maht võiks olla 300 ml. Kui müüakse suuremaid koguseid, mille sisu kofeiinikogus ületab 100 mg, peaks toode kandma hoiatust „Tootes sisalduv kofeiinikogus ületab alaealise soovitusliku päevase lubatud kofeiinikoguse”.
- Energijookid võiksid olla müüdavast veest ja tavalistest karastusjookidest märgatavalt kallimad, et suunata seeläbi alaealisi, kes on hinnatundlikumad, tarbima vett või pigem tavalisi karastusjooke, mille suhkrusisaldus on üldjuhul väiksem kui paljudes energijookides.
- Üheks võimaluseks vähendada energijookide tarbimist oleks vähendada nende kättesaadavust. Kaaluda energijookide müügi (sh automaatidest) keelustamine vähemalt kõikides nendes õppeasutustes, kus võib õppida alla 18-aastasi noori. Sellekohane punkt tuleks lisada ka sotsiaalministri määrusesse „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” (RTL 2008, 7, 81).
- Energijookide müümine piiratud alal (nt praam, laev), kus võivad viibida ka alaealised, peaks olema vähem eksponeeritud.
- Teostada edasisi uuringuid energijookide võimalike kõrvalmõjude kohta.

8.2 Soovitused üldelanikkonnale

- Kuigi energiajooke reklaamitakse kui lisaenergia andjaid, siis tegelikult ei sisalda nad energiat rohkem kui tavaline karastusjook. Energiajookides leiduvad ained vaid „piitsutavad” organismi ning seeläbi tegelikult kurnavad seda. Organismi energiavajaduse rahuldab mitmekesine toitumine ning värskuse, parema kontsentreerumis- ja õppimisvõime tagab korralik puhkamine ja öine uni.
- Energiajookides sisaldub palju suhkrut, mille liigne tarvitamine võib kaasa aidata ülekaalu tekkele ning kahjustada hambaid. Kui tarbida päevas 400 ml energiajooki, ei tohiks sellel päeval süüa enam mitte midagi muud maiustuste grupist (st suhkur, mesi, moos, kommid, šokolaad, küpsised, koogid, jäätis, karastus- ja mahlajoogid jne).
- Energiajookides sisaldub palju kofeiini, mille liigne tarvitamine võib põhjustada tervisehäireid ja halba enesetunnet (südame rütmihäired, hüpertensioon, ärevus, unetus jne). Kui tarbida päevas 500 ml energiajooki, mis sisaldab keskmiselt 160 mg kofeiini, siis tuleb teadlikult piirata teiste kofeiini sisaldavate jookide või toiduainete tarbimist, et mitte ületada eakohaseid soovituslikke päevaseid kofeiinikoguseid.
- Energiajookidesse lisatud B-grupi vitamiine saab piisavalt, kui tarbida mitmekesist ning soovitustele vastavat toitu.
- Rasedad, imetavad emad, südameprobleemide (sh kõrge vererõhk) ja unehäiretega ning kofeiinile tundlikud inimesed peaksid vähendama/vältima energiajookide joomist.

8.3 Soovitused alla 18-aastastele

- Kofeiini sisaldavate toodete pakenditelt tuleks lugeda nende kofeiinisaldust ning jälgida päevas saadavat kofeiinikogust. Kuni 40-kilogrammiste laste puhul võiks saadav päevane kofeiinikogus olla maksimaalselt 2,5 mg kehamassi kilogrammi kohta ning raskematele lastele ja noorukitele maksimaalselt 100 mg kofeiini päevas, seda kõikidest allikatest kokku (energia- ja koolajoogid, kohv, tee, šokolaad, teised kofeiini sisaldavad tooted).
- Energiajooji joomisel arvestada ka nendes sisalduva suhkrukogusega ning jälgida, et suhkrule ümberarvutatult ei ületaks kogu päevane suhkrutarbimine kõikidest allikatest (sh suhkur, mesi, moos, kommid, šokolaad, koogid, karastusjoogid jne), olenevalt lapse vanusest, kokku 15-25 grammi.
- Energiajooke ei tohiks kindlasti tarvitada mõne tunni jooksul enne või pärast füüsilist koormust või selle ajal. Energiajooke ei tohi segamini ajada spordijookidega.
- Õppimis- ja kontsentreerumisvõimet parandab kofeiinist paremini normaalne ja mitmekesine toitumine ning piisav uni.
- Parim janukustutaja on vesi.

8.4 Soovitused üle 18-aastastele

- Jälgige, et päevane kofeiinikogus kõikidest allikatest kokku ei ületaks 400 mg (veel parem mitte rohkem kui 200 mg). Ühest 150 ml tassist kohvist saate umbes 90 mg, ühest 250 ml kruusist teest 60 mg, ühest 500 ml energiajoogist 160 mg kofeiini ning 100 grammist tumedast šokolaadist 65 mg kofeiini.
- Jälgige, et päevane suhkrukogus kõikidest allikatest (sh energiajoogid) ei ületaks 35 grammi.
- Energiajoogist imendub kofeiin kiiremini kui kohvist (seoses karboniseerimisega) ning samuti on saadavad kofeiinikogused üldjuhul suuremad kui tassist kohvist. Energiajooki ei tohiks juua tühja kõhuga.
- Ärge tarvitage energiajooke koos alkoholiga. Olge teadlik energiajookide maskeerivast efektist alkoholi liigtarvitamisele, võimalikule kaasnevale riskikäitumisele ja dehüdratsiooni suurenemisele ning alkoholi kui depressandi ja energiajooki kui stimulandi vastuolulistest signaalidest kesknärvisüsteemile.
- Ärge tarbige energiajooke mõne tunni jooksul enne või pärast füüsilist koormust või selle ajal. Energiajooke ei tohi segamini ajada spordijookidega.
- Energiajooki ei tohi kasutada janu kustutamiseks. Risk energiajoogist tulevale suuremale vee eraldumisele ja sellega kaasnevatele terviseprobleemidele on eriti suur suvel, mil energiajooki kasutatakse tihti vee asemel janu kustutamiseks.
- Nähtude puhul, mida võib seostada kofeiini ületarbimisega, pöörduge perearsti poole ning teavitage perearsti joodud energiajookide kogusest.
- Kui töö tõttu või muul põhjusel (nt eksamiperiood) on vaja öösel üleval olla või tunnete väsimust autosõidul, närige parem paar kohviuba energiajookide või kofeiinitablettide asemel. Kõige paremini aitab korralik toit ja piisav puhkus.
- Kui tunnete, et olete energiajoogist (kofeiinist) sõltuvuses, kuid soovite sellest vabaneda, tuleks konsulteerida perearstiga.

8.5 Soovitused lapsevanematele

- Lapsevanemad peaksid tundma huvi selle vastu, mida nende lapsed joovad (millele taskuraha kulutavad) ning selgitama, miks on parem energiajooke vältida või juua neid vaid väikeses koguses.
- Lapsevanemad peaksid tagama lastele täisväärtusliku toidu, joogi ja puhkerežiimi, et lastel ei tekiks vajadust lisaenergia ammutamiseks energiajookidest.

- Lapsevanemad peaksid olema lastele eeskujuks – mitte ostma energijooke lastele ise ega koju ning mitte tarbima neid laste nähes (eriti seoses füüsilise koormusega või koos alkoholiga).

8.6 Soovitused lasteasutustele, noortekeskustele

- Koolid, milles õpib alla 18-aastasi õpilasi, peaksid vältima energijookide müümist kooli territooriumil (sh müügiautomaatidest).
- Igasugune energijookide reklaam peaks lasteasutustes, lastele suunatud üritustel ning lastele mõeldud toodetes (nt vihikud) olema keelatud. Eriti taunitav on tasuta pakutavad (sh lastevanemate poolt) energijoojad lasteasutustes.
- Koolidesse võiks kutsuda spetsialiste rääkima energijookidest nii lastele (alates juba algklassidest) kui ka laste vanematele.
- Kooliõed ja –arstid võiksid kofeiini liigtarbimisele viitavate nähtude korral (käitumise muutus, ärevus, peavalud, unehäired, halb toitumine) uurida õpilastelt ka nende energijookide joomise harjumusi.
- Nähes alaealisi lapsi ostmas või tarbimas energijooke, võiksid lastega tegelevad inimesed (nt õpetajad, treenerid, noortekeskuste töötajad) uurida, kui sageli ja mis kogustes lapsed neid tarbivad ning vajadusel selgitama võimalikke energijookide joomisega kaasnevaid kõrvalmõjusid.
- Treenerid ja kehalise kasvatuse õpetajad ei tohi õpilastele soovitada energijookide joomist sooritusvõime parandamiseks ning peaksid õpilastele selgitama, et energijooke ei kasutata seotult füüsilise koormusega. Energijooke ei tohi segamini ajada spordijookidega.

9. Kasutatud kirjandus

- Andersson, H.C., Hallström, H., Kihlman, B.A. (2004). Intake of caffeine and other methylxanthines during pregnancy and risk for adverse effects in pregnant women and their fetuses.
- Attila, S., Cakir, B. (2011). Energy-drink consumption in college students and associated factors - Nutrition. Vol 27, no 3, pp 316-322.
- BBC NEWS. (2001). Red Bull in suspected link to deaths. 12. July 2001.
- Bonnet, M.H., Arand, D.L. (1992). Caffeine use as a model of acute and chronic insomnia. Sleep 1992;15:526–36.
- Cabrera, C., Artacho, R., Giménez, R. (2006). Beneficial Effects of Green Tea - Review. Journal of the American College of Nutrition, Vol. 25, No. 2, 79–99 (2006).
- Campbell, B., Wilborn, C., La Bounty, P., Taylor, L., Nelson, M.T., Greenwood, M., Ziegenfuss, T.N., Lopez, H.L., Hoffman, J.R., Stout, J.R., Schmitz, S., Collins, R., Kalman, D.S., Antonio, J., Kreider, R.B. (2013). International Society of Sports Nutrition position stand: energy drinks. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2013, 10:1.
- Clauson, K.A., Shields, K.M., McQueen, C.E., Persad, N. (2008). Safety issues associated with commercially available energy drinks – Journal of the American Pharmacists Association. Vol 48, no 3, pp 55-67.
- Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. (2011). Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate? - Official Journal of the American Academy of Pediatrics. Vol 127, no 6, pp 1182-1189.
- Dikici, S., Saritas, A., Besir, F.H., Tasci, A.H., Kandis, H. (2012). Do energy drinks cause epileptic seizure and ischemic stroke? The American Journal of Emergency Medicine. Pp 1-5.
- European Commission. (2003). Scientific Committee on Food SCF/CS/PLEN/ENDRINKS/16 Final. Opinion of the Scientific Committee on Food on Additional information on “energy” drinks.
- Fredholm, B.B., Battig, K., Holmen, J., Nehlig, A., Zwartau, E.E. (1999). Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use. Pharmacological Reviews 1999;51: 83–133.
- Guilbeau, J.R. (2012). Health Risks of Energy Drinks - Nursing for Women's Health. Vol 16, no 5, pp 423-428.
- Hassan, M.I., Najat A., Al-Abbad, N.A. (2011). Glutamate and Caffeine Intake of Some Snacks and Drinks in Saudi Arabia. Food and Nutrition Sciences, 2011, 2, 162-167.

- Heatherley, S.V., Hancock, K.M., Rogers, P.J. (2006). Psychostimulant and other effects of caffeine in 9- to 11-year-old children. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines* 2006;47:135–42.
- Heckman, M.A., Sherry, K., Gonzales de Mejia, E. (2010). Energy Drinks: An Assessment of Their Market Size, Consumer Demographics, Ingredient Profile, Functionality, and Regulations in the United States - *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. Vol 9, no 3, pp 303-317.
- Higgins, J.P., Tuttle, T.D., Higgins, C.L. (2010). Energy Beverages: Content and Safety - *Mayo Clin Proceedings*. Vol 85, no 11, pp 1033-1041.
- Hurlock, L., Lee, M.G. (2012). Potential Health Problems with the Use of Energy Drinks - *West Indian Medical Journal*. Vol 61, no 1, pp 1-2.
- Kalda, A. (2007). Kohv – Midagi enamat kui hommikune ärataja. *Horisont* 3/2007.
- Meier, B. (2012). Monster Energy Drink Cited in Deaths. *The New York Times*, 22. Jan 2012.
- Meltzer, H.M., Fotland, T.Ø., Alexander, J., Elind, E., Hallström, H.L., Lam, H.R., Liukkonen, K-H., Petersen, M.A., Solbergdottir, E.J. (2008). Risk assessment of caffeine among children and adolescents in the Nordic countries.
- Nicholson, A.N., Stone, B.M. (1980). Heterocyclic amphetamine derivatives and caffeine on sleep in man. *Br J Clin Pharmacol* 1980;9:195–203.
- Oberstar, J.V., Bernstein, G.A., Thuras, P.D. (2002). Caffeine use and dependence in adolescents: one-year follow-up. *J Child Adolesc Psychopharmacol* 2002;12:127–35.
- Pennay, A., Lubman, D.I., Miller, P. (2011). Combining energy drinks and alcohol. *Australian Family Physician* Vol. 40, No. 3, March 2011.
- Pinto, S.C.S., Bandeca, M.C., Silva, C.N., Cavassim, R., Borges, A.H., Sampaio, J.E.C. (2013). Erosive potential of energy drinks on the dentine surface. *Research Notes* 2013, 6:67.
- Pomeranz, J.L., Munsell, C.R., Harris, J.L. (2013). Energy drinks: An emerging public health hazard for youth. *Journal of Public Health Policy*, 14. March 2013, 1–18.
- Pennington, N., Johnson, M., Delaney, E., Blankenship, M.B. (2010). Energy Drinks: A New Health Hazard for Adolescents - *The Journal of School Nursing*. Vol 26, no 5, pp 352-359.
- Price, S.R., Hilchey, C.A., Darredeau, C., Fulton, H.G., Barrett, S.P. (2010). Energy drink co-administration is associated with increased reported alcohol ingestion. *Drug and Alcohol Review* (May 2010), 29, 331–333.
- Rath, M. (2012). Energy drinks: What is all the hype? The dangers of energy drink consumption. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. Vol 24, no2, pp 70-76.

Reissig, C.J., Strain, E.C., Griffiths, R.R. (2009). Caffeinated energy drinks—A growing problem - Drug and Alcohol Dependence. Vol 99, no 1-3, pp 1-10.

Seifert, S.M., Schaechter, J.L., Hershorin, E.R., Lipshultz, S.E. (2011). Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults. Pediatrics. Vol, 127 no 511, pp 511-529.

Strain, E.C., Mumford, G.K., Silverman, K., Griffiths, R.R. (1994). Caffeine dependence syndrome. Evidence from case histories and experimental evaluations. JAMA 1994;272:1043–8.

Zucconi, S., Volpato, C., Adinolfi, F., Gandini, E., Gentile, E., Loi, A., Fioriti, L. (2013). Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. Supporting Publications 2013:EN-394. [190 pp.].

Tarbijakaitseamet. (2009). Energiajookide reklaam ja müük lastele. Tallinn.

Tervise Arengu Instituut (2011). Glükuronolaktoon. [WWW].
http://www2.tai.ee/Terviseinfo/Trykised/Energiajoogid_2008_EST.pdf (04.07.2013).

Torpy, J.M., Livingston, E.H. (2013). Energy drinks. JAMA. 2013;309(3):297.

Vaask, S., Liebert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vihalemm, T., Villa, I. (2006). Eesti toitumis- ja toidusoovitused. ETTS, TAI. Tallinn, 2006.

10. Lisad

Lisa 1. Informatsioon Eesti kaubandusvõrgus leiduvatel energiajookidel

Tootenimi, kaubamärk	Müügi- kogused, ml	Tarbimissoovitused, võimalikud ohud					Kellele ei soovitata					Sisaldus 100 ml-s	
		Toime	Oht, soovitus	Mitte juua alkoholiga	Kõrge kofeiinisisaldus	Kogus	Laps	Rase	Imetav ema	Kofeiini- tundlik	Diabeetik	Kofeiin, mg	Süsivesikud, g
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Starter Light	500				x		x	x	x			39	0,08
Burn Energy	500				x	Tarbi mõõdukalt	x	x	x			32	13,3
Pure BIO Energy	250	Ergutav		x		Tarbida piiratud koguses	x	x		x		32	12
Monster Ripper	500				x		x	x	x	x		32	12
Monster Energy	500				x		x	x	x	x		32	12
Battery	330, 400		Mitte juua enne magamaminekut.		x	Mitte rohkem kui 2 pudelit päevas.	x	x		x		32	11,5
Burn Blue	500				x	Tarbi mõõdukalt	x	x	x			32	11,1
f -88 Luxury Energy Drink	250			x	x	Kõrge kofeiinisisalduse tõttu tarbida mõõdukalt	x	x		x	x	32	11
Starter Xtreme	500				x		x	x	x			32	11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Red Bull	250, 330, 355, 473	Värskendab keha ja vaimu. Spetsiaalselt välja töötatud suurenenud vaimse ja füüsilise pingutusega perioodideks. Kasulikud omadused ühe purgi kohta: suurendab sooritusvõimet, parandab keskendumist ja reaktsioonikiirust, tõstab ärksustaset, parandab enesetunnet, ergutab ainevahetust.	Soovitatav on vaheldusrikas ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis		x		x	x	x			32	11
effect	250				x		x (<11a)	x		x	x	32	11
Burn Tropical	500				x	Tarbi mõõdukalt	x	x	x			32	10,9
Chamane 100% Looduslik Energiajook- Punaste marjade ja granaatõunaga.	250											32	10,9
Power Sport	250			x	x	Kofeiin (80mg) vastab 1 tassile kohvile-soovitatakse tarbida piiratud koguses.	x	x	x	x	x	32	10,8
Back 2 Road	250				x		x	x				32	10,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Euphoria	250	Gaseeritud energijook täiskasvanutele, kes kannatavad suure füüsilise või vaimse koormuse all.		x	x		x	x		x	x	32	10,3
Hornet	1000	Soovitatav tarbida intensiivse vaimse või füüsilise pingutuse korral. Suurendab vaimset keskendumist, aktiveerides ainevahetust.			x		x	x		x		32	10
Dynami:t juice	250, 500				x		x	x	x			32	9,3
Chamane 100% Naturaalne Energijook - Coffee	250											32	9,1
Monster Khaos	500				x		x	x	x			32	8,3
Metal Pump	500		Toiduvärv E122võib avaldada kahjulikku mõju laste aktiivsusele ja tähelepanuvõimele		x							32	3
Red Bull Sugarfree	250	Värskendab keha ja vaimu. Spetsiaalselt välja töötatud suurenenud vaimse ja füüsilise pingutusega perioodideks. Kasulikud omadused ühe purgi kohta: suurendab sooritusvõimet, parandab keskendumist ja reaktsioonikiirust, tõstab ärksustaset, parandab enesetunnet, ergutab ainevahetust. Red Bulli toimet on tunnustanud tippasemel sportlased, tegusad spetsialistid, aktiivsed tudengid ning pikamaa-autojuhid üle maailma.	Soovitatav on vaheldusrikas ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis		x							32	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Dynami:t green	500				x		x	x	x			30	12,2
Starter Guarana	500				x		x	x	x			30	11
Lo-Carb Monster Energy	500				x		x	x	x	x		29	2,4
LX Power Original	500				x							27	11
Dynami:t	330, 355, 500, 568				x		x	x				26	13,1
Starter Original	500, 1000				x		x	x	x			26	12,5
LX Power White	500											25	10,5
Sixtynine	400		Võib põhjustada seksuaalset erutust.				x(<18a)					25	10,5
Arkta Energy	300, 500		Laialdane kasutamine võib kahjustada teie tervist	x	x		x	x	x			24	12
Hustler Energizer, Hustler Energizer XL	500, 1500			x	x		x	x	x			24	12
Hustler Energizer Guarana	500			x	x		x	x	x			21	13
Marli Juissi Red Energy	750				x							20	10

Lisa 2. Küsitlusankeet esimesele grupile

Käesoleva uuringuga püütakse selgitada välja õpilaste energijookide tarbimist, tarbimise mustreid ja põhjuseid, seoseid käitumisega. Lisaks küsitakse küsimusi vanuse, elukoha jm kohta, et pärast saaks tulemusi analüüsida väiksemate gruppide kaupa. Uuring on anonüümne, st, et mitte keegi ei saa pärast teada, et mida vastasid Sina.

Intervjuu alustamise kuupäev

Kooli täpne nimetus

A. Taustandmed

A1. Sinu sünniaasta ja –kuu

Kui laps ei tea sünniaastat, küsida vanus ja arvutada see ise

A2. Sinu sugu:

A2.01 Poiss

A2.02 Tüdruk

A3. Sinu rahvus

Muu alla panna kirja vaid siis, kui laps

ütleb, et ta on nii eestlane kui mitte-eestlane.

A3.01 eestlane

A3.02 mitte-eestlane

A3.03 muu, palun täpsustada.....

A3.04 ei oska vastata küsimusele

A4. Millises maakonnas Sa elad? Juhul, kui laps ei oska ise vastata, märgib õige vastuse küsitleja.

A4.01 Harju maakond (sh Tallinn)	A4.09 Pärnu maakond
A4.02 Hiiu maakond	A4.10 Rapla maakond
A4.03 Ida-Viru maakond	A4.11 Saare maakond
A4.04 Jõgeva maakond	A4.12 Tartu maakond (sh Tartu)
A4.05 Järva maakond	A4.13 Valga maakond
A4.06 Lääne maakond	A4.14 Viljandi maakond
A4.07 Lääne-Viru maakond	A4.15 Võru maakond
A4.08 Põlva maakond	A4.16 Ei oska vastata küsimusele

A5. Täpsustada, kus Sa täpsemalt elad, kas:

A5.01 Suurem linn (Tallinn, Tartu, Narva, Pärnu, Kohtla-Järve)

A5.02 Suurema linna eeslinnad/asumid (nt Peetri alevik, Tiskre, Ihaste)

A5.03 Väikelinn

A5.04 Maapiirkond

A5.05 Ei oska vastata küsimusele

A6. Kui palju saad ühe kuu jooksul kokku taskuraha?

Arvesse ei lähe sünnipäevaks saadud ja leitud raha. Küll aga loetakse sisse taara viimise või kodutööde tegemise eest saadud raha. Vajadusel küsida summat nädala kohta, kahtluste korral esitada täpsustavaid küsimusi (lapsed võivad arvutada ise summa valesti kokku).

A6.01 Ei saa üldse taskuraha

A6.02 Summa: eurot kuus

A6.03 Saan veidi, aga ei oska öelda summat

A6.04 Ei oska vastata küsimusele

A7. Kas Sul on diagnoositud mingit südamehaigust (sh kõrge vererõhk, arütmia)	A7.01 Ei A7.02 Jah, võimalusel täpsusta palun diagnoos A7.03 Ei oska vastata küsimusele
--	--

A8. Kui pikk oled (ilma kingadeta)? <i>Laps võib pakkuda välja, et helistab vanemale ja küsib pikkuse-kaalu üle. Kui tahab, siis võib helistada ja saada vastus vanemalt.</i>	A8.01 teab suhteliselt täpselt: cm A8.02 annab umbkaudse vastuse või küsitleja ise näeb, et see vastus ei ole väga õige: cm A8.03 Ei tea ligikaudseltki A8.04 Keeldub vastamast (MITTE LUGEDA, TÄITA SIIS, KUI KEELDUB MIDAGI ÜTLEMAST)
---	--

A9. Kui palju kaalud (ilma riieteta)?	A9.01 teab suhteliselt täpselt: kg A9.02 annab umbkaudse vastuse või küsitleja ise näeb, et see vastus ei ole väga õige: kg A9.03 Ei tea ligikaudseltki A9.04 Keeldub vastamast (MITTE LUGEDA, TÄITA SIIS, KUI KEELDUB MIDAGI ÜTLEMAST)
--	--

A10. Mis Sa arvad, kuidas hindaks Sinu õpetajad Sinu koolis hakkamasaamist võrreldes klassikaaslastega?	A10.1 Väga hea A10.2 Hea A10.3 Keskmise A10.4 Alla keskmise
--	--

B. Energiajookide, kohvi jt kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

Näidata lastele kohe energiajookide piltide kaarte, et teaksid, millest täpselt jutt käib

Energiajooke ei tohi segamini ajada spordijookidega. Energiajoogid on peamiselt mõeldud unisuse peletamiseks ja keskendumisvõime parandamiseks. Nad sisaldavad kofeiini, tauriini, guaraanat jt toimeaineid. Spordijoojid on mõeldud sportivatele inimestele peamiselt elektrolüütide tasakaalu tagamiseks.

B1. Iseloomusta palun oma energiajookide joomise harjumust <i>(intervjueerija võib alustada küsimusest, et kas ta üldse on joonud ja siis täpsustada alguses vabavastusena, kui sageli ja selle põhjal täita vastus, millele küsida kinnitust. Väike laps ei suuda korraga valida pakutud vastustest)</i>	B1.01 Pole kunagi joonud ⇒ (JÄTKA B2) B1.02 Olen kas ainult korra proovinud (mõned lonksud võtnud) või joonud mõned korrad, kuid teinud seda rohkem kui aasta tagasi ⇒ (JÄTKA B2) B1.03 Olen juhuslik tarbija (mõned korrad kuus) ⇒ (JÄTKA B3) B1.04 Olen üsna regulaarne tarbija (üle kolme korra kuus) ⇒ (JÄTKA B3) B1.05 Olen olnud tarbija, kuid nüüd tarbin harvem B1.06 Olen olnud tarbija, kuid nüüd ei tarbi praktiliselt üldse B1.07 Muu, palun täpsusta (nt tarbid rohkem teatud perioodidel (millal?) vm) ⇒ (JÄTKA B3) B1.08 Ei oska küsimusele vastata ⇒ (JÄTKA B3)
---	--

B2. Palun täpsusta, miks Sa ei joo energiajooke või teed seda praegu harvem (JÄTKA B14 ning C osa küsimusi ei küsi üldse)

B3. Palun täpsusta, kui vanalt hakkasid energiajooke joomaaastaselt

Kui siin küsimuses selgub, et ta siiski üldse ei joo või on joonud vaid mõned korrad elus, siis tuleb minna tagasi B1 küsimusse

B4. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Sa energiajooke keskmiselt jõid?

B4.01 Ei tarbinud kordagi	B4.07 Tarbinis kuuel päeval nädalas
B4.02 Tarbinis mõned korrad aastas	B4.08 Tarbinis iga päev, kuni purk/pudel päevas
B4.03 Tarbinis mõned korrad kuus	B4.09 Tarbinis iga päev, üle ühe purgi/pudeli päevas
B4.04 Tarbinis ühel päeval nädalas	B4.10 Muu, palun täpsusta
B4.05 Tarbinis 2-3 päeval nädalas	B4.11 Ei oska vastata küsimusele
B4.06 Tarbinis 4-5 päeval nädalas	

B5. Millised on / olid Sinu poolt tavaliselt sagedamini tarvitatavad energiajoogid?

Näidata kaarte. Võib valida mitu vastust. Kui siin küsimuses selgub, et ta ei ole neist ühtegi joonud (ajas segi spordijookidega) või on energiajooke joonud vaid mõnel korral elus, siis minna tagasi küsimusse B1

B5.01 Arkta Energy (Rimi Eesti Food)	B5.20 Marli Juissi Red Energy (Eckes-Granini Finland)
B5.02 Back 2 Road (Latvia Statoil)	B5.21 Metal Pump (Robocop)
B5.03 Battery (Sinebrychoff)	B5.22 Monster Energy (Monster Energy)
B5.04 Burn Blue (Coca-Cola HBC)	B5.23 Monster Khaos (Monster Energy)
B5.05 Burn Energy (Coca-Cola HBC Eesti)	B5.24 Monster Ripper (Monster Energy)
B5.06 Burn Tropical (Coca-Cola HBC Eesti)	B5.25 Lo-Carb Monster Energy (Monster Energy)
B5.07 Chamane 100% Looduslik Energiajook – Punaste marjade ja granaatõunaga (Deveulop)	B5.26 Power Sport (Daisena)
B5.08 Chamane 100% Naturaalne Energiajook-Coffee (Deveulop)	B5.27 Pure BIO Energy (Bio Products)
B5.09 Dynami:t (A. Le Coq)	B5.28 Red Bull
B5.10 Dynami:t Green (A. Le Coq)	B5.29 Red Bull Sugarfree
B5.11 Dynami:t Juice (A. Le Coq)	B5.30 Sixtynine (Toomas Kaubandus)
B5.12 effect (Salitos Brewing Company)	B5.31 Starter Guarana (Liviko)
B5.13 Euphoria (Eko Vit)	B5.32 Starter Light (Liviko)
B5.14 f-88 Luxury Energy Drink (Fashiontv)	B5.33 Starter Original (Liviko)
B5.15 Hornet (Ustronianka)	B5.34 Starter Xtreme (Liviko)
B5.16 Hustler Energizer ja Hustler Energizer XL (Viru Õlu)	B5.35 Verve (Vemma Nutrition Company)
B5.17 Hustler Energizer Guarana (Viru Õlu)	B5.36 Muu, palun täpsusta
B5.18 LX Power Original (Toomas Kaubandus)	
B5.19 LX Power White (Toomas Kaubandus)	

B6. Sellel päeval, kui Sa energiajooki jood, palju Sa tavaliselt päeva jooksul kokku jood?

Arvesta, et pudelite kogused on erinevad ning ka seda, kas jõid ära terve pudeli või mitte.

Küsitleja aitab arvutada lähtuvalt eelmise küsimuse vastusest ning energiajookide nimede ja kogustega tabelist

B6.01 Umbes ml

B6.02 Ei oska vastata küsimusele

B7. Mõttele tagasi eile samale kellaajale ning tuleta meelde, palju oled alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul joonud energijooke?

Kirjuta palun kõikide joodud energijookide kogus kokku milliliitrites (arvesta, et pudelite kogused on erinevad ning ka seda, kas jõid ära terve pudeli või mitte).

B7.01 Ei joonud üldse energijooke

B7.02ml

B7.03 Ei oska vastata küsimusele

B8. Kui jood energijooke, siis kuidas seda peamiselt teed?	B8.01 Tühja kõhuga B8.02 Toidu kõrvale B8.03 Pidevalt väikeste kogustena päeva jooksul B8.04 Muu, palun täpsusta B8.05 Ei oska vastata küsimusele
---	---

B9. Kas on midagi, mida paned energijaooji sisse või millega koos energijaooki jood?

B9.01 Ei, joon energijaooki alati ilma mingite lisanditeta

B9.02 Jah, palun täpsusta, mida ja kui sageli (nt mõnikord, vähemalt pooltel joogikordadel, alati) lisad energijaoojisse või tarbid koos energijaoojiga

B9.03 Ei oska vastata küsimusele

B10. Kui Sa teed sporti (nt käid jooksmas või trennis, mängid korvpalli vm), siis kui sageli jood energijooke paari tunni jooksul vahetult enne treeningut või kehalise kasvatus tundi? <i>Meeldetuletus: mitte segi ajada spordijookidega! Kui joob väga sageli, täpsustada üle, et laps vastab energijaookide kohta (kõik 3 küsimust)</i>	B10.01 Ei ole kehaliselt aktiivne ega osale kunagi kehalise kasvatus tunnis ⇒ (JÄTKA B13) B10.02 Ei tarbi mitte kunagi enne treeningut B10.03 Mõnel korral aastas B10.04 Mõnel korral kuus B10.05 Vähemalt kord nädalas B10.06 Mõned korrad nädalas B10.07 (peaaegu) iga päev B10.08 Muu, palun täpsusta B10.09 Ei oska vastata küsimusele
---	--

B11. Kui sageli jood energijooke treeningu või kehalise kasvatus tundi ajal?	B11.01 Ei tarbi mitte kunagi treeningu ajal B11.02 Mõnel korral aastas B11.03 Mõnel korral kuus B11.04 Vähemalt kord nädalas B11.05 Mõned korrad nädalas B11.06 (peaaegu) iga päev B11.07 Muu, palun täpsusta B11.08 Ei oska vastata küsimusele
---	--

B12. Kui sageli jood energijooke paari tunni jooksul pärast treeningut või kehalise kasvatus tundi?	B12.01 Ei tarbi mitte kunagi pärast treeningut B12.02 Mõnel korral aastas B12.03 Mõnel korral kuus B12.04 Vähemalt kord nädalas B12.05 Mõned korrad nädalas B12.06 (peaaegu) iga päev B12.07 Muu, palun täpsusta B12.08 Ei oska vastata küsimusele
--	---

B13. Kas sooviksid lisada ise midagi oma energiajookide joomise harjumuse kohta, mida ei olnud küsitud?

<p>B14. Vaadates alates tänasest tagasi <u>möödunud aastale</u>, siis kui sageli Sa jõid kohvi? <i>Väike serviisikohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml. (intervjueerija võib alustada küsimusest, et kas ta üldse on joonud ja siis täpsustada alguses vabavastusena, kui sageli ja selle põhjal täita vastus, millele küsida kinnitust. Väike laps ei suuda korraga valida pakutud vastustest)</i></p>	<p>B14.01 Ei joonud kordagi või proovisin ainult ühe korra ⇒ (JÄTKA B18) B14.02 Jõin mõned korrad aastas ⇒ (JÄTKA B17) B14.03 Jõin mõned korrad kuus ⇒ (JÄTKA B17) B14.04 Jõin ühel päeval nädalas B14.05 Jõin 2-3 päeval nädalas B14.06 Jõin 4-5 päeval nädalas B14.07 Jõin kuuend päeval nädalas B14.08 Jõin iga päev, kuni tass päevas B14.09 Jõin iga päev, 2-3 tassi päevas B14.10 Jõin iga päev, üle 3 tassi päevas B14.11 Muu, palun täpsusta B14.12 Ei oska vastata küsimusele</p>
--	---

<p>B15. Millised on Sinu poolt tavaliselt sagedamini joodavad kohvid? <i>Võid valida mitu vastust</i></p>	<p>B15.01 Kannu- või filtrikohv (sh tassikohv – pulber tassis ja vesi peal) B15.02 Tavaline masinakohv B15.03 Cappuccino (<i>kohv all, piim peal, piima vähem</i>) B15.04 Latte (<i>piim all, piima rohkem, kohv peal</i>) B15.05 Espresso (<i>must väike hästi kange kohv</i>) B15.06 Lahustuv kohv B15.07 Kofeiinivaba kohv B15.08 Viljakohv B15.09 Muu, palun täpsusta B15.10 Ei oska vastata küsimusele</p>
---	--

B16. Sellel päeval, kui Sa kohvi jood, palju Sa tavaliselt päeva jooksul kokku jood? Väike serviisikohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml, cappuccino 150-180 ml, latte 250-350 ml, espresso 30 või 60 ml

- B16.01 Umbes ml
B16.02 Ei oska vastata küsimusele

B17. Mõtles tagasi eile samale kellaajale ning tuleta meelde, palju Sa oled alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul joonud kohvi? Kirjuta palun kõikide tarbitud kohvide nimetused ja joodud kogused milliliitrites (väike serviisikohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml, cappuccino 150-180 ml, latte 250-350 ml, espresso 30 või 60 ml)

- B17.01 Ei joonud üldse kohvi
B17.02 Joodud kohvide nimetused ja kogused milliliitrites.....
B17.03 Ei oska vastata küsimusele

<p>B18. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Sa oled joonud teed (va puhtad taimeteed nagu kibuvits, hibiskus, piparmünt, kummel, raudrohi)? <i>Üks kruus on umbes 200-300 ml</i> <i>Intervjueerija: esiteks, kas laps üldse on joonud viimase 12 kuu jooksul teed. Arvestada ka seda, et koolides tihti pakutakse teed, mis tavaliselt ongi nõ must tee. Siis täpsustaks, et mis tee see võis olla ja vastavalt sellele kas jätkab sageduse küsimisega või jõi laps taimeteed ja tee küsimusi temalt ei küsita.</i> <u><i>Silmas on peetud vaid musta, rohelist, valget, punast jm teed. Kui laps ütleb, et joob teepakist tehtud näiteks mustsõstrateed, siis tuleks täpsustada, kas ta teab, kas see on valmistatud ainult mustsõstardest või on see mustsõstramaitseline must tee. Enamik nn marjateesid on tegelikult mustad teed marjalõhnaga.</i></u></p>	<p>B18.01 Ei tarbinud kordagi (JÄTKA B22) B18.02 Jõin mõned korrad aastas (JÄTKA B21) B18.03 Jõin mõned korrad kuus (JÄTKA B21) B18.04 Jõin ühel päeval nädalas B18.05 Jõin 2-3 päeval nädalas B18.06 Jõin 4-5 päeval nädalas B18.07 Jõin kuuel päeval B18.08 Jõin iga päev, kuni kruus päevas B18.09 Jõin iga päev, 2-3 kruusi päevas B18.10 Jõin iga päev, üle 3 kruusi päevas B18.11 Muu, palun täpsusta B18.12 Ei oska vastata küsimusele</p>
---	---

B19. Kas Sinu poolt joodav tee on tavaliselt:

- B19.01 Lahjem
- B19.02 Keskmise kangusega
- B19.03 Kangem
- B19.04 Ei oska vastata küsimusele

B20. Sellel päeval, kui Sa teed jood, palju Sa tavaliselt päeva jooksul kokku jood? Kasuta pildikaarte. Üks kruus on umbes 200-300 ml (kui laps ei oska täpsustada, vaid ütleb, et 1 kruus, märkida 250 ml). Last tuleks vajadusel aidata ka täpsustavate küsimustega hommiku- ja õhtusöögi ning koolilõunaks joodud teekoguste kohta.

- B24.01 Umbes ml
- B24.02 Ei oska vastata küsimusele

B21. Mõttele tagasi eile samale kellaajale ning tuleta meelde, palju oled alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul joonud teed (välja arvatud puhtad taimeteed nagu kibuvits, hibiskus, piparmünt, kummel, raudrohi)? Kirjuta palun kõikide tarbitud teede joodud kogused (mitte unustada koolilõunat) kokku milliliitrites (üks kruus on umbes 200-300 ml. Kui laps ei oska täpsustada, vaid ütleb, et 1 kruus, märkida 250 ml).

Silmas on peetud vaid musta, valget, punast jm teed. Kui laps ütleb, et joob teepakist tehtud näiteks mustsõstrateed, siis tuleks täpsustada, kas ta teab, kas see on valmistatud ainult mustsõstardest või on see mustsõstramaitseline must tee. Enamik nn marjateesid on tegelikult mustad teed marjalõhnaga

- B21.01 Ei joonud üldse teed
- B21.02ml
- B21.03 Ei oska vastata küsimusele

<p>B22. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Sa jõid koolajooke (Coca-Cola, Pepsi, RC Cola, Angry Birds), mitte teisi karastusjooke? <i>Lugeda lapsele kindlasti ette sulgudes olevad nimetused ja kontrollida, et ta saab üheselt aru, et silmas ei ole peetud karastusjooke üldiselt nagu limonaadid, Fanta, Sprite jms, vaid ainult koolajooke.</i></p>	<p>B22.01 Ei joonud kordagi (JÄTKA B25) B22.02 Jõin mõned korrad aastas (JÄTKA B24) B22.03 Jõin mõned korrad kuus (JÄTKA B24) B22.04 Jõin ühel päeval nädalas B22.05 Jõin 2-3 päeval nädalas B22.06 Jõin 4-5 päeval nädalas B22.07 Jõin kuuel päeval nädalas B22.08 Jõin iga päev, kuni klaas (200 ml) päevas B22.09 Jõin iga päev, klaas kuni väike pudel (200-500 ml) päevas B22.10 Jõin iga päev, üle väikese pudeli (500 ml) päevas B22.11 Muu, palun täpsusta B22.12 Ei oska vastata küsimusele</p>
---	--

B23. Sellel päeval, kui Sa koolajooke jood, palju Sa tavaliselt päeva jooksul kokku jood?

Näita vajadusel pildikaarti.

- B27.01 Umbes ml
B27.02 Ei oska vastata küsimusele

B24. Mõttele tagasi eile samale kellaajale ning tuleta meelde, palju Sa oled alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul joonud koolajooke?

Kirjuta palun tarbitud koolajookide kogused kokku milliliitrites.

- B24.01 Ei joonud üldse koolajooke
B24.02ml
B24.03 Ei oska vastata küsimusele

<p>B25. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Sa sõid šokolaadi (sh lisanditega nagu pähklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad ning täidistega (nt kreem, jogurt, piparmünt) šokolaadid, sh Mars, Snickers, Daim jne)? <i>Kui järgmiste küsimustega selgub, et tegemist ei olnud tumeda või piimašokolaadiga (nt sõi Daimi kommid), siis tuleks tulla siit alates vastuseid korrigeerima. Selle vältimiseks võiks kohe siin küsida, missugused täpsemalt on need šokolaadid, mida laps sööb, et oleks üheselt aru saada.</i></p>	<p>B25.01 Ei söönud kordagi ⇒ (JÄTKA C) B25.02 Sõin mõned korrad aastas või mõned korrad kuus ⇒ (JÄTKA B28) B25.03 Sõin ühel päeval nädalas B25.04 Sõin 2-3 päeval nädalas B25.05 Sõin 4-5 päeval nädalas B25.06 Sõin kuuel päeval nädalas B25.07 Sõin iga päev, kuni 50 grammi päevas B25.08 Sõin iga päev, üle 50 grammi päevas B25.09 Muu, palun täpsusta B25.10 Ei oska vastata küsimusele</p>
---	---

<p>B26. Millist šokolaadi (sh lisanditega nagu pähklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad) Sa tavaliselt kõige sagedamini sööd? <i>Rõhutada, et tavaline on pruuni värvi (hele või tume, mitte valge)</i></p>	<p>B26.01 Tavaline (piima)šokolaad ehk hele šokolaad B26.02 Tume šokolaad, kakaosisaldus alla 60% (nt Kalev, Fazer) B26.03 Tume šokolaad, kakaosisaldus üle 60% (nt Laima) B26.04 Tume, aga ei tea täpset kakaosisaldust B26.05 Muu, palun täpsusta B26.06 Ei oska vastata küsimusele</p>
---	--

B27. Sellel päeval, kui Sa šokolaadi sööd, palju Sa tavaliselt päeva jooksul kokku sööd (sh lisanditega nagu pätklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad)?

Näita pildikaarti

- B27.01 Umbes grammi
- B27.02 Ei oska vastata küsimusele
- B27.03 Keeldub vastamast

B28. Mõttele tagasi eile samale kellaajale ning tuleta meelde, palju Sa oled alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul söönud šokolaadi (sh lisanditega nagu pätklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad)?

Kirjuta palun tarbitud šokolaadikogused kokku grammides.

- B28.01 Ei söönud üldse šokolaadi (**JÄTKA C1**)
- B28.02grammi
- B28.03 Ei oska vastata küsimusele (**JÄTKA C1**)

B29. Palun täpsusta, kas söödud šokolaad oli tume/mõru ning kui tead, lisa palun ka šokolaadi kakaosisaldus

- B29.01 Ei olnud tume/mõru šokolaad
- B29.02 Oli tume/mõru šokolaad, kakaosisaldus%
- B29.03 Oli tume/mõru šokolaad, kuid ei oska täpsustada kakaosisaldust
- B29.04 Ei oska vastata

Kui B1 oli vastusteks valitud 01 või 02, siis C osa küsimusi ei küsita

⇒ (**JÄTKA D1**)

C. Energiajookide eelistused, tarbimise põhjused, mõjud

<p>C1. Mis mõjutab/mõjutas Sind energiajooi ostmisel kõige enam? <i>Võib alustada sellest, et küsida, kas ta on ise kunagi ostnud energiajooki ja siis tuleb ette lugeda need põhjused ja lasta valida välja lapsel üks variant, mis just teda enim mõjutas</i></p>	<p>C1.01 Ma pole kunagi ise energiajooki ostnud ⇒ (JÄTKA C3)</p> <p>C1.02 Uudishimu</p> <p>C1.03 Konkreetne kaubamärk</p> <p>C1.04 Kofeiinisaldus</p> <p>C1.05 Hind</p> <p>C1.06 Maitse</p> <p>C1.07 Reklaam</p> <p>C1.08 Sõprade eeskuju</p> <p>C1.09 Mitte midagi ei mõjuta, ostan, mis kätte juhtub</p> <p>C1.10 Muu, palun täpsusta</p> <p>C1.11 Ei oska vastata küsimusele</p>
<p>C2. Kust Sa tavaliselt ostad /oled ostnud energiajooki? <i>(võib valida mitu vastust)</i></p>	<p>C2.01 Kiosk</p> <p>C2.02 Pood, hulgiladu</p> <p>C2.03 Bensiiinjaam</p> <p>C2.04 Müügiautomaadid</p> <p>C2.05 Kooli või töökoha puhvet vm söögikoht</p> <p>C2.06 Spordisaal, ujula vmt</p> <p>C2.07 Tellin internetist</p> <p>C2.08 Muu, palun täpsusta</p> <p>C2.09 Ei oska vastata küsimusele</p>

<p>C3. Kui oled joonud energijooke, siis vali palun <u>kuni kolm</u> Sinu puhul enim kehtivat põhjust, miks seda teed või oled teinud.</p> <p><i>(kõigepealt lasta inimesel pakkuda ise põhjuseid ja lugeda ette ka nimekiri)</i></p>	<p>C3.01 Maitse pärast C3.02 Jaksan siis paremini õppida C3.03 Jaksan siis paremini töötada C3.04 Sportliku sooritusvõime tõstmiseks C3.05 Janu kustutamiseks C3.06 Energia saamiseks, annab jõudu C3.07 Vitamiinide saamiseks C3.08 Väsimuse peletamiseks päeval C3.09 Öiseks ülevalolemiseks C3.10 Hea enesetunde saamiseks C3.11 Sellepärast, et vajan seda C3.12 Sellepärast, et sõbrad joovad ka C3.13 Sellepärast, et energijooji joomine on lahe C3.14 Alkoholi aseainena (kuna ma ei tohi või siis, kui ma ei saa mingil põhjusel alkoholi juua) C3.15 Muu, palun täpsusta C3.16 Ei oska vastata küsimusele</p>
--	--

C4. Palun ütle, kas Sa oled kohe või paari tunni jooksul pärast energijookide joomist enda juures märganud midagi järgmistest nähtudest? Loen Sulle nimekirja ette ja ütle kohe, kui oled midagi neist enda juures märganud.

<p>C4.01 energia juurdetulemine C4.02 suutmatus paigal istuda, hüperaktiivsus C4.03 lõbus tuju C4.04 tunnen ise oma südamelööke või tunnen, et ta hakkab kiiremini lööma C4.05 valud rinnas C4.06 ärevustunne (paanikatunne) C4.07 süda on paha C4.08 oksendamine C4.09 kõht läheb lahti C4.11 kõhuvalu C4.12 pea käib ringi</p>	<p>C4.13 peavalu C4.14 käte värisemine C4.15 muutun teiste vastu tigidaks C4.16 uni ei tule, kui on vaja C4.17 naha peale tekivad täpid vm C4.18 ma ei saa ilma energijoojita olla C4.19 mul ei jätku õhku hingata või tekib hingeldus C4.20 tunnen ennast väsinuna C4.21 muu, palun täpsusta C4.22 energijooji joomine ei tee minuga midagi C4.23 ei oska vastata küsimusele</p>
--	---

C5. Kas oled pöördunud mõne probleemiga arsti poole, mida Sa ise või arst on pidanud seotuks energijookide joomisega või selle võõrutusnähtudega?

- C5.01 Ei
C5.02 Jah, palun täpsusta võimalikult täpselt, millise probleemiga oli tegemist (milline oli näht, millise ja kui suures koguses energijooji joomisel see avaldus, millal see umbes oli jne)
.....
C5.03 Ei oska vastata küsimusele

D. Vaimne tervis, riskikäitumine, füüsiline aktiivsus

Alustada vastusevariantide selgitamisest

<p>D1. Kui sageli viimase kahe nädala jooksul tundsid ennast rõõmsana ja heatujulisena? <i>(abikaardid)</i></p>	<p>D1.01 Kogu aeg D1.02 Suurem osa ajast D1.03 Rohkem kui poole ajast D1.04 Vähem kui poole ajast D1.05 Harva D1.06 Mitte kordagi D1.07 Ei oska vastata küsimusele</p>
---	--

D2. Kui sageli viimase kahe nädala jooksul tundsid ennast rahulikuna?	D1.01 Kogu aeg D1.02 Suurem osa ajast D1.03 Rohkem kui poole ajast D1.04 Vähem kui poole ajast D1.05 Harva D1.06 Mitte kordagi D1.07 Ei oska vastata küsimusele
--	---

D3. Kui sageli viimase kahe nädala jooksul tundsid ennast aktiivse ja energilisena?	D1.01 Kogu aeg D1.02 Suurem osa ajast D1.03 Rohkem kui poole ajast D1.04 Vähem kui poole ajast D1.05 Harva D1.06 Mitte kordagi D1.07 Ei oska vastata küsimusele
--	---

D4. Kui sageli viimase kahe nädala jooksul tundsid, et ärgates olid värsked ja puhunud?	D1.01 Kogu aeg D1.02 Suurem osa ajast D1.03 Rohkem kui poole ajast D1.04 Vähem kui poole ajast D1.05 Harva D1.06 Mitte kordagi D1.07 Ei oska vastata küsimusele
--	---

D5. Kui sageli viimase kahe nädala jooksul tegelesid asjadega, mis sind huvitasid?	D1.01 Kogu aeg D1.02 Suurem osa ajast D1.03 Rohkem kui poole ajast D1.04 Vähem kui poole ajast D1.05 Harva D1.06 Mitte kordagi D1.07 Ei oska vastata küsimusele
---	---

D6. Mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul oled olnud päevas vähemalt tunni (so vähemalt 60 minutit) kehaliselt aktiivne?

Kehaline aktiivsus on igasugune tegevus, mis kiirendab Teie südame tööd ning paneb Teid mõneks ajaks hingeldama. Siin tuleb võtta arvesse nii sportimist kui ka igasugust muud liikumist, sh kõndimist (näiteks kooli/tööle ja koju). Kehalise tegevuse näiteks on ka jooksmine, kiirkõnd, rula- ja rattasõit, tantsimine, suusatamine, uisutamine, ujumine, jalgpalli mängimine, õues mängimine, pingutust nõudvad aiatööd, kooli kehalise kasvatus tunde, vahetund koolis jne. Küsitleja peab ise tegema arvutusi, kui nt laps ütleb, et tal on 2 korda nädalas kehaline, siis küsida juurde, kas ta nendel päevadel ka jalutab kooli või koolist koju vähemalt 15 minutit jne. Kui laps on nädalas ühel päeval aktiivne 2 tundi ja teistel üldse mitte, siis „tasaarveldust” teha ei saa ja valida kaks päeva, vaid peab valima vastuseks „ühel päeval seitsmest”. Kui laps oli eelmisel nädalal haige, siis tuleb vastata sellele nädalale eelnenud tavapärase nädala kohta.

D6.01 Mitte ühelgi päeval	D6.06 Viiel päeval seitsmest
D6.02 Ühel päeval seitsmest	D6.07 Kuuel päeval seitsmest
D6.03 Kahel päeval seitsmest	D6.08 Kõikidel päevadel
D6.04 Kolmel päeval seitsmest	D6.09 Ei oska vastata küsimusele
D6.05 Neljal päeval seitsmest	

D7. Kas osaled regulaarselt sportimise või liikumisega seotud organiseeritud huvitegevuses/treeningul (ujumine, võimlemine, tantsimine jne)? *Siia hulka ei arvestata tunniplaanis olevat kehalise kasvatus tundi*

D7.01 Ei (**JÄTKA D10**)

D7.02 Jah, palun täpsusta, millistes

D7.03 Ei oska vastata küsimusele

D8. Mitmel korral nädalas treeningutel käid? *Kui käib mitmes trennis, siis palun kirjutage ette trenni nimetus ja järele treeningkordade arv nädalas (nt jalgpall 2xnädalas, ujumine 3xnädalas)*

D8.01

D8.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda

D8.03 Ei oska vastata küsimusele

D9. Kui kaua kestab keskmiselt üks treening? *Arvutage vastus keskmiselt minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Kui käib mitmes trennis ja nende kestvused on erinevad, siis palun kirjutage ette trenni nimetus ja järele keskmine kestvus minutites (nt jalgpall 120 minutit, ujumine 45 minutit). Kui sama treening kestab näiteks kahel päeval nädalas poolteist tundi ja ühel korral tund, tuleb arvutada keskmine ehk 80 minutit.*

D9.01

D9.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda

D9.03 Ei oska vastata küsimusele

D10. Kui palju on Sul keskmiselt koolipäeviti vabal ajal istuvat nõ ekraaniaega (arvuti, iPad, televiisor, video, gameboy, nutitelefoni jne; arvesse ei lähe liikumisega mängud nagu Wii, X-box ja Playstation) päevas? *Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Ärge arvestage koolitööde tegemiseks kulunud aega. Vajadusel aitab küsitleja liita kokku arvuti ja televiisori ees oldud tunde. Kui õpilane vastab näiteks 1-1,5 tundi, tuleb võtta keskmine ehk 75 minutit.*

D10.01 minutit

D10.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda

D10.03 Ei oska vastata küsimusele

D11. Kui palju on Sul keskmiselt puhkepäeviti vabal ajal istuvat nõ ekraaniaega (arvuti, iPad, televiisor, video, gameboy, nutitelefoni jne; arvesse ei lähe liikumisega mängud nagu Wii, X-box ja Playstation) päevas? *Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Ära arvesta koolitööde tegemiseks kulunud aega. Vajadusel aitab küsitleja liita kokku arvuti ja televiisori ees oldud tunde. Kui õpilane vastab näiteks 1-1,5 tundi, tuleb võtta keskmine ehk 75 minutit.*

D11.01 minutit

D11.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda

D11.03 Ei oska vastata küsimusele

D12. Mis kell Sa tavaliselt jääd magama koolipäeviti? *Vastus anda vähemalt poole tunnise täpsusega. Siia hulka loetakse ka pühapäeva õhtu.*

D12.01

D12.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda

D12.03 Ei oska vastata küsimusele

D13. Mis kell Sa tavaliselt tõused üles koolipäeviti? *Vastus anda vähemalt poole tunnise täpsusega.*

D13.01

D13.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda

D13.03 Ei oska vastata küsimusele

D14. Mis kell Sa tavaliselt jääd magama puhkepäeviti? Vastus anda vähemalt poole tunnise täpsusega. Sija hulka loetakse ka reede õhtu.

- D14.01
- D14.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda
- D14.03 Ei oska vastata küsimusele

D15. Mis kell Sa tavaliselt tõused üles puhkepäeviti? Vastus anda vähemalt poole tunnise täpsusega.

- D15.01
- D15.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjenda
- D15.03 Ei oska vastata küsimusele

E. Lisaküsimused energiajookide saamise ja laste energiajookide tarbimise kohta

E1. Kust Sa peamiselt energiajooke saad või oled saanud?	E1.01 Ma ei joo üldse energiajooke (JÄTKA E3) E1.02 Ostan ise oma taskuraha eest E1.03 Vanemad või hooldajad ostavad mulle E1.04 Sõbrad pakuvad E1.05 Muu, palun täpsustada
---	--

E2. Palun täpsustada, kui sageli Sinu vanemad või hooldajad ostavad Sulle joomiseks energiajooke (või on need Sul kodus vabalt joomiseks olemas):

- E2.01 Mitte kunagi
- E2.02 Palun täpsustage sagedus numbri ja ajaühikuga (nt 3 korda kuus, 2 korda nädalas vm)
.....
- E2.03 Ei oska vastata küsimusele

E3. Kas Sulle on kunagi keeldutud energiajooki müümast?

- E3.01 Ei ole ise kunagi ostnud energiajooke
- E3.02 Ei ole kunagi keeldutud müümast
- E3.03 Jah, on keeldutud müümast. Kas võiksid palun täpsustada, kui mitme aastane siis olid, milline müügikoht keeldus Sulle energiajooki müümast ja kirjuta ka põhjus, kui Sulle öeldi, mis põhjusel ei müüda Sulle energiajooke
- E3.04 Ei oska vastata küsimusele

E4. Mis vanusest alates võiks Sinu arvates poodides lastele energiajooke müüa? (küsitaja suunab vajadusel, et näiteks, kas 3-aastaselt juba võiks või mis vanusest siis)

- E4.01-aastaselt
- E4.02 Ei oska vastata küsimusele (**lõppu**)

E5. Miks peaks piirang kehtima just selle vanuseni?

.....

Nüüd on kõik vastatud, aitäh!

Küsitaja nimi

Küsitaja number:

Valimipunkti number

Lisa 3. Küsitlusankeet teisele grupile

Käesoleva uuringuga püütakse välja selgitada inimeste energiajookide tarbimist, tarbimise mustreid ja põhjuseid, seoseid käitumisega. Uuring on anonüümne ning saanud Tallinna Meditsiiniuuringute Eetikakomitee heakskiidu. Uuringut teostab Tervise Arengu Instituut koostöös Põllumajandusministeeriumiga. Küsimustiku täitmiseks kulub umbes 20-45 minutit.

Küsimustik koosneb viiest osast. Olenevalt vastustest, võivad mõned osad-küsimused vahele jääda. Küsimustikus tärniga märgitud küsimused on kohustuslikud. Ümmarguste vastusenuppude puhul saab valida ühe vastuse, ruutude puhul mitu vastust. Teie panus uuringu õnnestumisse on äärmiselt oluline!

A. Taustandmed

Kõigepealt küsime Teie taustaandmeid, et pärast oleks võimalik vaadelda tulemusi soo, vanuse, elukoha, hariduse jt tunnuste põhjal.

A0. Tänapäev

A1. Teie sünniaasta ja –kuupäev

Kasutage kalendrit (kontrollige, et oleksite valinud nii päeva, kuu kui ka aasta). Kuupäeva võib sisestada ka numbrilisel kujul pp.kk.aaaa.

A2. Teie sugu:

- A2.01 Mees (läheb küsimusse A4)
- A2.02 Naine

A3. Kas Te olete:

- A3.01 Rase
- A3.02 Rinnaga toitev
- A3.03 Mitte kumbki

A4. Rahvus

- A4.01 Eestlane
- A4.02 Mitte-eestlane
- A4.03 Muu, palun täpsustage

A5. Elukoht maakondade kaupa

- A5.01 Harju maakond (sh Tallinn)
- A5.02 Hiiu maakond
- A5.03 Ida-Viru maakond
- A5.04 Jõgeva maakond
- A5.05 Järva maakond
- A5.06 Lääne maakond
- A5.07 Lääne-Viru maakond
- A5.08 Põlva maakond
- A5.09 Pärnu maakond
- A5.10 Rapla maakond
- A5.11 Saare maakond
- A5.12 Tartu maakond (sh Tartu)
- A5.13 Valga maakond
- A5.14 Viljandi maakond
- A5.15 Võru maakond

A6. Täpsustatud elukoht

- A6.01 Suurem linn (Tallinn, Tartu, Narva, Pärnu, Kohtla-Järve)
- A6.02 Suurema linna eeslinnad/asumid (nt Peetri alevik, Tiskre, Ihaste)
- A6.03 Väikelinn
- A6.04 Maapiirkond

A7. Milline on Teie kõrgeim lõpetatud haridus?

- A7.01 Vähem kui 9 klassi
- A7.02 Põhiharidus (vähemalt 9 klassi)
- A7.03 Keskkooliharidus
- A7.04 Kutseharidus (põhihariduse baasil)
- A7.05 Kutseharidus (keskkoolihariduse baasil)
- A7.06 Kõrgharidus
- A7.07 Magister (sh 5-aastane ülikooliharidus)
- A7.08 Doktor
- A7.09 Ei tea
- A7.10 Muu, palun täpsustage

A8. Kas ja kus õpite?

- A8.01 Õpin alg-, põhi-, keskkoolis või gümnaasiumis
- A8.02 Õpin kutseõppeasutuses
- A8.03 Õpin ülikoolis või rakenduskõrgkoolis
- A8.04 Ei õpi üheski koolis (läheb küsimusse A11)
- A8.05 Õpin mujal, palun täpsustage

A9. Palun kirjutage võimalikult täpne kooli nimetus, kus õpite

.....

A10. Mis Te arvate, kuidas hindaks Teie õpetajad-õppejõud Teie koolis hakkamasaamist võrreldes klassi-, rühma- või kursusekaaslastega?

- A10.01 Väga hea
- A10.02 Hea
- A10.03 Keskmine
- A10.04 Alla keskmise

A11. Millist tööd Te praegu teete? Palun märkige vaid see, mis on Teie peamiseks tegevusvaldkonnaks.

- A11.01 Olen õpilane või üliõpilane (õppimine on põhitegevus) (läheb küsimusse A13)
- A11.02 Põllumajandus, karjakasvatus, metsandus, kalandus
- A11.03 Tööstus, kaevandus, ehitus, transport
- A11.04 Teenindussektor, ametnikutöö
- A11.05 Meditsiin, kultuur, haridus, teadustöö
- A11.06 IT-valdkond
- A11.07 Ajateenija (läheb küsimusse A16)
- A11.08 Kodune (sh lapsehoolduspuhkusel) (läheb küsimusse A13)
- A11.09 Töötu (läheb küsimusse A16, temal jääb vahele küsimus B17)
- A11.10 Muu, palun täpsustage

A12. Palun täpsustage oma amet võimalikult täpselt (nt kaugsõidu bussijuht, linnaliinide bussijuht, haigla õde, pereõde, koolikokk, restoranikokk jne)

.....

A13. Kui töotate (sh lisaks õppimisele) regulaarselt palgatööl (va hooajatöö), siis mitu tundi keskmiselt nädalas töotate (sh põhitöö, osalise koormusega töö ja lisatööd)?

A13.01 Ei tööta regulaarselt (läheb küsimusse A16, jääb vahele küsimus B17)

A13.02 Palun täpsustage, mitu tundi Te umbes nädalas kokku töötasite

A14. Kui töotate regulaarselt palgatööl, siis kui pikk oli Teil kõige pikem tööpäev/vahetus eelmisel kuul?

A14.01 Palun täpsustage, mitu tundi

A14.02 Muu, palun täpsustage

A15. Kui töotate regulaarselt palgatööl, kas töotate ka öösiti?

A15.01 Ei tööta öösiti

A15.02 Mõnikord harva tuleb ette

A15.03 Jah, palun täpsustage keskmiselt mitmel ööl kuus

A16. Kui suur oli viimasel 12. kuul Teie leibkonna keskmine netosissetulek ühes kuus?

Arvestage palun kõiki allpool nimetatud võimalikke sissetulekuallikaid. Vaadake leibkonna ja sissetulekute mõisteid allpoolt.

A16.01 Alla 100 euro

A16.02 101-200 eurot

A16.03 201-300 eurot

A16.04 301-500 eurot

A16.05 501-1000 eurot

A16.06 1001-1500 eurot

A16.07 1501-2000 eurot

A16.08 2001-3000 eurot

A16.09 Üle 3000 euro

A16.10 Elan lastekodus (läheb küsimusse A21)

A16.11 Ei tea

Leibkonda kuuluvad kõik need inimesed, kes elavad koos ja jagavad mingis ulatuses ühist eelarvet, milleks tavaliselt on toidu eelarve. Erinevalt perekonnast ei ole leibkonda kuulumise aluseks sugulussuhted. Leibkond saab olla ka üheliikmeline. Ajutiselt eemalviibivad (näiteks seoses töö, õppimise või ajateenistusega) tuleb lugeda leibkonna liikmeteks, kui nad on säilitanud majanduslikud sidemed oma leibkonnaga. Juhul, kui üliõpilane elab üksi ja on majanduslikult iseseisev ehk vanematest rahaliselt sõltumatu, siis ta moodustab üheliikmelise leibkonna.

Kõigist allikatest saadud sissetulek, millelt on maksud maha arvatud ehk summa, mis saadi tegelikult kätte: palk, ettevõtjatulu, FIE tulu, tasu väljaüüritava pinna eest, omanditulu ja dividendid, vanaduspension, töövõimetuspension, lastetoetus, puuetega inimeste toetus, töötutoetus, toitjakaotuspension, vanemahüvitis, elatis (sh teiselt vanemalt „mustalt“ saadav toetus), toimetulekutoetus, hooldajatoetus, tagasisaadav tulumaks, riiklik või kohaliku omavalitsuse toetus.

A17. Mitu inimest kuulub Teie leibkonda (sh Teie ise)?

..... inimest

Leibkonda kuuluvad kõik need inimesed, kes elavad koos ja jagavad mingis ulatuses ühist eelarvet, milleks tavaliselt on toidu eelarve. Erinevalt perekonnast ei ole leibkonda kuulumise aluseks sugulussuhted. Leibkond saab olla ka üheliikmeline. Ajutiselt eemalviibivad (näiteks seoses töö, õppimise või ajateenistusega) tuleb lugeda leibkonna liikmeteks, kui nad on säilitanud majanduslikud sidemed oma leibkonnaga.

A18. Kas Teil/Teie leibkonnal oleks võimalik vajadusel osta tolmuimeja hinnaga 95 eurot?

- A18.01 Jah, saaksime koheselt välja osta
- A18.02 Jah, saaksime osta järelmaksuga
- A18.03 Ei saa lubada (läheb küsimusse 21)
- A18.04 Ei oska öelda

A19. Kas Teil/Teie leibkonnal oleks võimalik vajadusel osta külmutuskapp hinnaga 350 eurot?

- A19.01 Jah, saaksime koheselt välja osta
- A19.02 Jah, saaksime osta järelmaksuga
- A19.03 Ei saa lubada (läheb küsimusse 21)
- A19.04 Ei oska öelda

A20. Kas Teil/Teie leibkonnal oleks võimalik vajadusel osta televiisor või arvuti hinnaga 640 eurot?

- A20.01 Jah, saaksime koheselt välja osta
- A20.02 Jah, saaksime osta järelmaksuga
- A20.03 Ei saa lubada
- A20.04 Ei oska öelda

A21. Kui palju saate kuus kokku taskuraha või toetust vanematelt või hooldajatelt? Vastake palun ka siis ligikaudne summa, kui Te ei saa regulaarselt taskuraha.

- A21.01 Ei saa üldse taskuraha
- A21.02 Saan, aga ei oska üldse öelda summat
- A21.03 Summa (eurot kuus):

A22. Kas Teil on diagnoositud mingit südame-veresoonkonnahaigust (sh kõrge vererõhk, arütmia)?

- A22.01 Ei
- A22.02 Jah, võimalusel täpsustage palun diagnoos
.....

A23. Kui pikk Te olete (ilma kingadeta)?

- A23.01 Ei tea ligikaudseltki
- A23.02 Palun täpsustage pikkus (cm):

A24. Kui palju Te kaalute (ilma riieteta)? Kui olete naissoost ning hetkel rase, palun märkige raseduseelne kaal.

- A24.01 Ei tea ligikaudseltki
- A24.02 Palun täpsustage kaal (kg):

B. Energiajookide, kohvi jt kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

Järgmise osa küsimustega püüame välja selgitada Teie reaalset energiajookide ja teiste kofeiini sisaldavate toitude tarbimist ning energiajookide tarbimise mustreid. Energiajooke ei tohi segamini ajada spordijookidega. Energiajookid on peamiselt mõeldud unisuse peletamiseks ja keskendumisvõime parandamiseks. Nad sisaldavad kofeiini, tauriini, guaraanat jt toimeaineid. Spordijookid on mõeldud sportivatele inimestele peamiselt elektrolüütide tasakaalu tagamiseks.

B1. Iseloomustage palun oma energiajookide joomise harjumust

- B1.01 Pole kunagi joonud (läheb küsimusse B2 ja siis B17)
- B1.02 Olen kas ainult korra proovinud (mõned lonksud võtnud) või joonud mõned korrad, kuid teinud seda rohkem kui aasta tagasi (läheb küsimusse B2 ja siis B17)
- B1.03 Olen juhuslik tarbija (mõned korrad kuus) (läheb küsimusse B3)
- B1.04 Olen üsna regulaarne tarbija (üle kolme korra kuus) (läheb küsimusse B3)
- B1.05 Olen olnud tarbija, kuid nüüd tarbin harvem
- B1.06 Olen olnud tarbija, kuid nüüd ei tarbi praktiliselt üldse
- B1.07 Muu, palun täpsustage (nt tarbite rohkem teatud perioodidel (millal siis?) vm) (läheb küsimusse B3)

B2. Palun täpsustage, miks Te ei joo energiajooke või teete seda praegu harvem?

.....

B3. Palun täpsustage, kui vanalt hakkasite energiajooke tarbima aastaselt

B4. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Te energiajooke keskmiselt tarbisite?

B4.01 Ei tarbinud kordagi	B4.06 Tarbisin 4-5 päeval nädalas
B4.02 Tarbisin mõned korrad aastas	B4.07 Tarbisin kuuel päeval nädalas
B4.03 Tarbisin mõned korrad kuus	B4.08 Tarbisin iga päev, kuni purk/pudel päevas
B4.04 Tarbisin ühel päeval nädalas	B4.09 Tarbisin iga päev, üle ühe purgi/pudeli päevas
B4.05 Tarbisin 2-3 päeval nädalas	B4.10 Muu, palun täpsustage

B5. Millised on/olid Teie poolt tavaliselt sagedamini tarvitavad energiajookid? Võite valida mitu vastust. Vastamisel on võimalik näha energiajookide pilte.

B5.01 Arkta Energy (Rimi Eesti Food)	B5.19 LX Power White (Toomas Kaubandus)
B5.02 Back 2 Road (Latvia Statoil)	B5.20 Marli Juissi Red Energy (Eckes-Granini Finland)
B5.03 Battery (Sinebrychoff)	B5.21 Metal Pump (Robocop)
B5.04 Burn Blue (Coca-Cola HBC)	B5.22 Monster Energy (Monster Energy)
B5.05 Burn Energy (Coca-Cola HBC Eesti)	B5.23 Monster Khaos (Monster Energy)
B5.06 Burn Tropical (Coca-Cola HBC Eesti)	B5.24 Monster Ripper (Monster Energy)
B5.07 Chamane 100% Looduslik Energiajook – Punaste marjade ja granaatõunaga (Deveulop)	B5.25 Lo-Carb Monster Energy (Monster Energy)
B5.08 Chamane 100% Naturaalne Energiajook-Coffee (Deveulop)	B5.26 Power Sport (Daisena)
B5.09 Dynami:t (A. Le Coq)	B5.27 Pure BIO Energy (Bio Products)
B5.10 Dynami:t Green (A. Le Coq)	B5.28 Red Bull
B5.11 Dynami:t Juice (A. Le Coq)	B5.29 Red Bull Sugarfree
B5.12 effect (Salitos Brewing Company)	B5.30 Sixtynine (Toomas Kaubandus)
B5.13 Euphoria (Eko Vit)	B5.31 Starter Guarana (Liviko)
B5.14 f-88 Luxury Energy Drink (Fashiontv)	B5.32 Starter Light (Liviko)
B5.15 Hornet (Ustronianka)	B5.33 Starter Original (Liviko)
B5.16 Hustler Energizer (XL) (Viru Õlu)	B5.34 Starter Xtreme (Liviko)
B5.17 Hustler Energizer Guarana (Viru Õlu)	B5.35 Verve (Vemma Nutrition Company)
B5.18 LX Power Original (Toomas Kaubandus)	B5.36 Muu, palun täpsustage

B6. Kui suur on/oli Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav energijaooigi kogus? Arvestage, et pudelite kogused on erinevad ning ka seda, kas jõite ära terve pudeli või mitte. Vajadusel vaata müügikoguseid eelmisest küsimusest

B6.01 Umbes ml

B7. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud energijaooike? Kirjutage palun kõikide joodud energijaooike kogus kokku milliliitrites (arvestage, et pudelite kogused on erinevad ning ka seda, kas jõite ära terve pudeli või mitte).

B7.01 Ei joonud üldse energijaooike

B7.02 Palun täpsustage kogus (ml)

B8. Kui joote/jõite energijaooike, siis kuidas seda peamiselt teete/tegitate?

B8.01 Tühja kõhuga

B8.02 Toidu kõrvale

B8.03 Pidevalt väikeste kogustena päeva jooksul

B8.04 Muu, palun täpsustage

B9. Kui sageli joote energijaooike koos alkoholsete jookidega (sh siider)?

B9.01 Ei joo üldse alkoholsete jooke (läheb küsimusse B12)

B9.02 Ei joo kunagi alkoholi ja energijaooike koos (läheb küsimusse B12)

B9.03 Joon vahetevahel (vähem kui kord kuus) alkoholi ja energijaooike koos

B9.04 Palun täpsustage mitmel korral kuus Te alkoholsete jooke koos energijaooikega keskmiselt tarvitate

B10. Kui joote energijaooike koos alkoholsete jookidega, siis palun täpsustage, milliste alkoholsete jookidega (nt viin, vein, õlu, siider vm) kõige sagedamini

B11. Kas Teie arvates alkoholi tarvitamine energijaooigiga koos aitab Teil vähendada joovet, püsida kainem?

B11.01 Jah, see aitab mul püsida kainem

B11.02 Jah, see vähendab mu alkoholijoovet

B11.03 Jah, see vähendab mu veres olevat alkoholikogust

B11.04 Ei, see ei aita mul püsida kainem,

B11.05 Ei, see ei vähenda mu alkoholijoovet

B11.06 Ei, see ei vähenda alkoholikogust veres

B11.07 Muu, palun täpsustage

B12. Kas on veel midagi, mida lisate energijaooigile või millega koos energijaooiki joote (va alkohol)?

B12.01 Ei, joon energijaooiki alati ilma mingite lisanditeta

B12.02 Jah, palun täpsustage, mida ja kui sageli (nt mõnikord, vähemalt pooltel joogikordadel, alati) lisate energijaooigisse või tarbite koos energijaooigiga

B13. Kui olete füüsiliselt aktiivne (nt käite jooksma, mängite korvpalli, treenite jõusaalis vm), siis kui sageli tarvitate energijaooike (mitte spordijooke) paari tunni jooksul vahetult enne treeningut või kehalise kasvatus tundi?

B13.01 Ei ole füüsiliselt aktiivne (küsimusse B16)	B13.05 Mõned korrad nädalas
B13.02 Ei tarbi mitte kunagi enne treeningut	B13.06 (Peaaegu) iga päev
B13.03 Mõnel korral aastas	B13.07 Muu, palun täpsustage
B13.03 Mõnel korral kuus
B13.04 Vähemalt kord nädalas	

B14. Kui sageli tarvitate energiajooke (mitte spordijooke) treeningu või kehalise kasvatuse tunni ajal?

- B14.01 Ei tarbi mitte kunagi treeningu ajal
- B14.02 Mõnel korral aastas
- B14.03 Mõnel korral kuus
- B14.04 Vähemalt kord nädalas
- B14.05 Mõned korrad nädalas
- B14.06 (Peaaegu) iga päev
- B14.07 Muu, palun täpsustage

B15. Kui sageli tarvitate energiajooke (mitte spordijooke) paari tunni jooksul pärast treeningut või kehalise kasvatuse tundi?

- B15.01 Ei tarbi mitte kunagi pärast treeningut
- B15.02 Mõnel korral aastas
- B15.03 Mõnel korral kuus
- B15.04 Vähemalt kord nädalas
- B15.05 Mõned korrad nädalas
- B15.06 (Peaaegu) iga päev
- B15.07 Muu, palun täpsustage

B16. Kas sooviksite lisada ise midagi oma energiajookide joomise harjumuse kohta, mida ei olnud küsitud

B17. Kas Teie töökohal on võimalik saada tasuta energiajooke?

- B17.01 Ei ole võimalik saada
- B17.02 Ei oska öelda
- B17.03 Jah, täpsustage palun võimalik tasuta saamise kogus ja sagedus

B18. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Te tarbisite kohvi?

Väike serviisi kohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml.

- B18.01 Ei tarbinud kordagi või proovisin ühe korra (läheb küsimusse B22)
- B18.02 Tarbisin mõned korrad aastas (läheb küsimusse B21)
- B18.03 Tarbisin mõned korrad kuus (läheb küsimusse B21)
- B18.04 Tarbisin ühel päeval nädalas
- B18.05 Tarbisin 2-3 päeval nädalas
- B18.06 Tarbisin 4-5 päeval nädalas
- B18.07 Tarbisin kuuel päeval nädalas
- B18.08 Tarbisin iga päev, kuni tass päevas
- B18.09 Tarbisin iga päev, 2-3 tassi päevas
- B18.10 Tarbisin iga päev, üle 3 tassi päevas
- B18.11 Muu, palun täpsustage

B19. Millised on Teie poolt tavaliselt sagedamini tarbitavad kohvid? Võite valida mitu vastust.

- B19.01 Kannu- või filtrikohv (sh tassikohv – pulber tassis ja vesi peal)
- B19.02 Tavaline masinakohv
- B19.03 Cappuccino
- B19.04 Latte
- B19.05 Espresso
- B19.06 Lahustuv kohv
- B19.07 Kofeiinivaba kohv
- B19.08 Viljakohv
- B19.09 Ei oska öelda
- B19.10 Muu, palun täpsustage

B20. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav kohvikogus? Väike serviisi kohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml, cappuccino 150-180 ml, latte 250-350 ml, espresso 30 või 60 ml.

B20.01 Umbes ml

B21. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud kohvi? Kirjutage palun kõikide tarbitud kohvide nimetused ja joodud kogused milliliitrites (väike serviisikohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml, cappuccino 150-180 ml, latte 250-350 ml, espresso 30 või 60 ml).

B21.01 Ei joonud üldse kohvi

B21.02 Joodud kohvide nimetused ja kogused milliliitrites

B22. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Te tarbisite teed (välja arvatud puhtad taimeteed, nagu kibuvits, hibiskus, piparmünt, kummel, raudrohi)? Arvestage ka koolis joodud koguseid. Üks kruus on umbes 200-300 ml.

B22.01 Ei tarbinud kordagi (küsimusse B26)	B22.06 Tarbisin 4-5 päeval nädalas
B22.02 Tarbisin mõned korrad aastas (küsimusse B25)	B22.07 Tarbisin kuuel päeval nädalas
B22.03 Tarbisin mõned korrad kuus (küsimusse B25)	B22.08 Tarbisin iga päev, kuni kruus päevas
B22.04 Tarbisin ühel päeval nädalas	B22.09 Tarbisin iga päev, 2-3 kruusi päevas
B22.05 Tarbisin 2-3 päeval nädalas	B22.10 Tarbisin iga päev, üle 3 kruusi päevas
	B22.11 Muu, palun täpsustage

B23. Milline Teie poolt joodav tee tavaliselt?

B23.01 Lahjem

B23.02 Keskmise kangusega

B23.03 Kangem

B23.04 Ei oska määratleda

B24. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav teekogus? Üks kruus on umbes 200-300 ml.

B24.01 Umbes ml

B25. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud teed (välja arvatud puhtad taimeteed, nagu kibuvits, hibiskus, piparmünt, kummel, raudrohi)? Kirjutage palun kõikide tarbitud teede joodud kogused kokku milliliitrites (üks kruus on umbes 200-300 ml).

B25.01 Ei joonud üldse teed

B25.02 Palun täpsustage kogus (ml)

B26. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Te tarbisite koolajooke (Coca-Cola, Pepsi, RC Cola, Angry Birds), mitte teisi karastusjooke?

B26.01 Ei tarbinud kordagi (läheb küsimusse B29)

B26.02 Tarbisin mõned korrad aastas (läheb küsimusse B28)

B26.03 Tarbisin mõned korrad kuus (läheb küsimusse B28)

B26.04 Tarbisin ühel päeval nädalas

B26.05 Tarbisin 2-3 päeval nädalas

B26.06 Tarbisin 4-5 päeval nädalas

B26.07 Tarbisin kuuel päeval nädalas

B26.08 Tarbisin iga päev, kuni klaas (200 ml) päevas

B26.09 Tarbisin iga päev, klaas kuni väike pudel (200-500 ml) päevas

B26.10 Tarbisin iga päev, üle väikese pudeli (500 ml) päevas

B26.11 Muu, palun täpsustage

B27. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav koolajookide kogus?

B27.02 Umbes ml

B28. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud koolajooke? Kirjutage palun tarbitud koolajookide kogused kokku milliliitrites.

B28.01 Ei joonud üldse koolajooke

B28.02 Palun täpsustage kogus (ml)

B29. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Te tarbisite šokolaadi (sh lisanditega nagu pähklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad ning täidistega (nt kreem, jogurt, piparmünt) šokolaadid, sh Mars, Snickers, Daim jne)?

B29.01 Ei tarbinud kordagi (läheb küsimusse B34)

B29.02 Tarbisin mõned korrad aastas või mõned korrad kuus (läheb küsimusse B32)

B29.03 Tarbisin ühel päeval nädalas

B29.04 Tarbisin 2-3 päeval nädalas

B29.05 Tarbisin 4-5 päeval nädalas

B29.06 Tarbisin kuuel päeval nädalas

B29.07 Tarbisin iga päev, kuni 50 grammi päevas

B29.08 Tarbisin iga päev, üle 50 grammi päevas

B29.09 Muu, palun täpsustage

B30. Millist šokolaadi (sh lisanditega nagu pähklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad ning täidistega (nt kreem, jogurt, piparmünt) šokolaadid, sh Mars, Snickers, Daim jne) Te tavaliselt kõige sagedamini tarbite?

B30.01 Tavaline (piima)šokolaad ehk hele šokolaad

B30.02 Tume šokolaad, kakaosisaldus alla 60% (nt Kalev, Fazer)

B30.03 Tume šokolaad, kakaosisaldus üle 60% (nt Laima)

B30.04 Tume šokolaad, aga ei tea täpset kakaosisaldust

B30.05 Ei oska öelda

B30.06 Muu, palun täpsustage

B31. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul ära söödud šokolaadikogus (sh lisanditega nagu pähklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad ning täidistega (nt kreem, jogurt, piparmünt) šokolaadid, sh Mars, Snickers, Daim jne)?

B31.01 Umbes grammi

B32. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud šokolaadi (sh lisanditega nagu pähklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad ning täidistega (nt kreem, jogurt, piparmünt) šokolaadid, sh Mars, Snickers, Daim jne)? Kirjutage palun tarbitud šokolaadi kogused kokku grammides.

B32.01 Ei söönud üldse šokolaadi (läheb küsimusse B34)

B32.02 Palun täpsustage kogus (grammides)

B33. Palun täpsustage, kas söödud šokolaad oli tume/mõru ning kui teate, lisage palun ka šokolaadi kakaosisaldus

B33.01 Ei oska vastata

B33.02 Ei olnud tume/mõru šokolaad

B33.03 Oli tume/mõru šokolaad, kuid ei oska täpsustada kakaosisaldust

B33.04 Oli tume/mõru šokolaad, kakaosisaldus %

B34. Kas tarvitate kofeiinitablette?

B34.01 Ei

B34.02 Jah, täpsustage palun kogus ja tarbimise sagedus

B35. Kas tarvitate kofeiini sisaldavaid toidulisandeid (nt Guarana Forte, SlimJet vm)?

B35.01 Ei

B35.02 Tarvitan toidulisandeid, aga ei tea, kas need sisaldavad kofeiini

B35.03 Jah, täpsustage palun nimetused, kogused ja tarbimise sagedused**B36. Kas tarvitate kofeiini sisaldavaid rohtusid (nt Solpadeine, Panadol, Coldrex, Paramax Extra, Citramon) suhteliselt regulaarselt, so vähemalt paaril korral kuus?**

B36.01 Ei

B36.02 Jah, täpsustage palun nimetused, kogused ja tarbimise sagedused**C. Energiajookide eelistused, tarbimise põhjused, mõjud***Kolmandas uuringu osas küsime Teie energiajookide ostmise harjumusi, tarbimise põhjuseid ning mõju tervisele***C1. Mis mõjutab/mõjutas Teid energiajooi ostmisel kõige enam?**

C1.01 Ma pole kunagi ise energiajooki ostnud (küsimusse C3)	C1.06 Maitse
C1.02 Uudishimu	C1.07 Reklaam
C1.03 Konkreetne kaubamärk	C1.08 Sõprade eeskujul
C1.04 Kofeiinisaldus	C1.09 Mitte midagi ei mõjuta, ostan, mis kätte juhtub
C1.05 Hind	C1.10 Muu, palun täpsustage

C2. Kust Te tavaliselt ostate / olete enim ostnud energiajooki? Võite valida mitu vastust.

C2.01 Kiosk	C2.05 Kooli või töökoha puhvet vm söögikoht
C2.02 Pood või hulgiladu	C2.06 Spordisaal, ujula vmt
C2.03 Bensiniijaam	C2.07 Tellin internetist
C2.04 Müügiautomaadid	C2.08 Muu, palun täpsustage

C3. Kui olete tarbinud energiajooke, siis valige palun kuni kolm Teie puhul enim kehtivat põhjust, miks seda teete või olete teinud

C3.01 Maitse pärast

C3.02 Jaksan siis paremini õppida

C3.03 Jaksan siis paremini töötada

C3.04 Sportliku sooritusvõime tõstmiseks

C3.05 Janu kustutamiseks

C3.06 Energia saamiseks

C3.07 Vitamiinide saamiseks

C3.08 Väsimuse peletamiseks päeval

C3.09 Öiseks ülevalolemiseks

C3.10 Hea enesetunde saamiseks

C3.11 Sellepärast, et vajan seda

C3.12 Sellepärast, et sõbrad joovad ka

C3.13 Sellepärast, et energiajooi joomine on lahe

C3.14 Alkoholi aseainena (kuna ma ei tohi või siis, kui ma ei saa mingil põhjusel alkoholi juua)

C3.15 Muu, palun täpsustage

C4. Palun öelge, kas Te olete koheselt või paari tunni jooksul pärast energiajookide tarbimist enda juures täheldanud midagi järgmistest nähtudest? Palun märgistage kõik, mis Teil on esinenud.

C4.01 Energia juurdetulemine	C4.13 Peapööritus
C4.02 Suutmatus paigal istuda, hüperaktiivsus	C4.14 Peavalu
C4.03 Lõbus tuju	C4.15 Käte värisemine
C4.04 Südame kloppimine	C4.16 Ärrituvus
C4.05 Rinnavalud	C4.17 Unetus
C4.06 Kiirenenud pulss	C4.18 Allergiline nahalööve
C4.07 Südame rütmihäired	C4.19 Sõltuvus
C4.08 Ärevustunne (paanikatunne)	C4.20 Õhupuudus, hingeldamine
C4.09 liveldus	C4.21 Väsimus, organismi kurnatus
C4.10 Oksendamine	C4.22 Pohmelli tunnused
C4.11 Kõhulahtisus	C4.23 Energiajoozil ei ole minu jaoks ühtegi ülalnimetatud kõrvaltoimet
C4.12 Kõhuvalu	C4.24 Muu, palun täpsustage

C5. Kas olete enda juures täheldanud, et Teil tekivad mingisuguseid nähud, kui Te ei saa juua või ei ole joonud mõnda aega energiajooki mingil põhjusel? Palun märgistage kõik, mis Teil on esinenud.

C5.01 Väsimus, organismi kurnatus	C5.08 Ärrituvus
C5.02 Suutmatus keskenduda (õppida, tööd teha)	C5.09 Unetus
C5.03 Depressioon	C5.10 Tujumuutused
C5.04 Südame kloppimine	C5.11 Uimasus
C5.05 Ärevustunne (paanikatunne)	C5.12 Energia puudus, jõuetus
C5.06 Peavalu	C5.13 Ei ole täheldanud mingeid nähtusid
C5.07 Käte värisemine	C5.14 Muud nähud, palun täpsustage

C6. Kas olete pöördunud mõne probleemiga arsti poole, mida Te ise või arst on pidanud seotuks energiajookide joomisega või selle võõrutusnähtudega?

C6.01 Ei

C6.02 Jah, palun täpsustage võimalikult täpselt, millise probleemiga oli tegemist (milline oli näht, millise ja kui suures koguses energiajoozi joomisel see avaldus, millal see umbes oli jne)

.....

D. Vaimne tervis, riskikäitumine, füüsiline aktiivsus

Neljanda osaga püüame välja selgitada Teie käitumist ning füüsilist aktiivsust laiemalt.

D1. Kas olete viimase 30 päeva jooksul märganud, et Teil on huvi kadunud enamike asjade-tegevuste vastu?

D1.01 Üldse mitte

D1.02 Mõnel päeval

D1.03 Pooltel päevadel

D1.04 Enam kui pooltel päevadel

D1.05 Paaegu iga päev

D2. Kas Teil on viimase 30 päeva jooksul esinenud kurvameelsust, tühjuse- või masendustunnet?

D2.01 Üldse mitte

D2.02 Mõnel päeval

D2.03 Pooltel päevadel

D2.04 Enam kui pooltel päevadel

D2.05 Paaegu iga päev

D3. Kas Teile on viimase 30 päeva jooksul muret valmistanud see, et puhkamine ei taasta jõudu?

- D3.01 Üldse mitte
- D3.02 Mõnel päeval
- D3.03 Pooltel päevadel
- D3.04 Enam kui pooltel päevadel
- D3.05 Peaaegu iga päev

D4. Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul tundnud alaväärsustunnet?

- D4.01 Üldse mitte
- D4.02 Mõnel päeval
- D4.03 Pooltel päevadel
- D4.04 Enam kui pooltel päevadel
- D4.05 Peaaegu iga päev

D5. Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul tundnud liigset muret erinevate asjade pärast?

- D5.01 Üldse mitte
- D5.02 Mõnel päeval
- D5.03 Pooltel päevadel
- D5.04 Enam kui pooltel päevadel
- D5.05 Peaaegu iga päev

D6. Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul täheldanud, et olete võimetu rõõmu tundma?

- D6.01 Üldse mitte
- D6.02 Mõnel päeval
- D6.03 Pooltel päevadel
- D6.04 Enam kui pooltel päevadel
- D6.05 Peaaegu iga päev

D7. Kui sageli Te tarvitate alkohoolseid jooke viimase 30 päeva jooksul?

- D7.01 Mitte kordagi (läheb küsimusse D9)
- D7.02 Üks kord viimase 30 päeva jooksul
- D7.03 Kaks-kolm korda viimase 30 päeva jooksul
- D7.04 Keskmiselt kord nädalas
- D7.05 Kaks-kolm korda nädalas
- D7.06 Iga päev või peaaegu iga päev

D8. Kui sageli Te olete viimase 30 päeva jooksul joonud korraga kuus või enam annust alkohoolseid jooke?

See on vähemalt 6 pokaali veini, 6 pudelit õlut, 6 pitsi viina või segamini kokku 6 annust.

- D8.01 Mitte kordagi
- D8.02 Üks kord viimase 30 päeva jooksul
- D8.03 Kaks-kolm korda viimase 30 päeva jooksul
- D8.04 Keskmiselt kord nädalas
- D8.05 Kaks-kolm korda nädalas
- D8.06 Iga päev või peaaegu iga päev

D9. Kas Te olete kunagi elus tarvitanud mokatubakat?

- D9.01 Ei
- D9.02 Jah, olen mõned korrad proovinud
- D9.03 Jah, olen kunagi tarvitanud, enam ei tarvita
- D9.04 Jah, tarvitan aeg-ajalt
- D9.05 Jah, tarvitan igapäevaselt

D10. Kas Te olete kunagi elus tarvitanud teisi tubakatooteid (sh vesipiip, e-sigareet)?

- D10.01 Ei
- D10.02 Jah, olen elus mõned korrad proovinud
- D10.03 Jah, olen kunagi suitsetanud, enam ei suitseta
- D10.04 Jah, suitsetan aeg-ajalt
- D10.05 Jah, olen igapäevasuitsetaja

D11. Kas Te olete elu jooksul juhtinud mootorsõidukit (sh auto, mopeed jms, skooter vm veesõiduk) siis, kui olete eelnevalt tarvitanud alkoholi?

- D11.01 Ei joo alkohoolseid jooke ja/või ei ole kunagi ühtegi mootorsõidukit juhtinud
- D11.02 Ei ole kunagi juhtinud ühtegi mootorsõidukit pärast alkoholi tarvitamist
- D11.03 Jah, ühe korra, kuid ainult mopeedi, rollerit või mootorratast
- D11.04 Jah, ühe korra, kuid ainult veesõidukit
- D11.05 Jah, ühe korra suvalist mootorsõidukit (sh auto)
- D11.06 Jah, korduvalt, kuid ainult mopeedi, rollerit või mootorratast
- D11.07 Jah, korduvalt, kuid ainult veesõidukit
- D11.08 Jah, korduvalt, kuid ainult mopeedi, rollerit, mootorratast või veesõidukit
- D11.09 Jah, korduvalt suvalist mootorsõidukit (sh auto)

D12. Mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul olete olnud päevas vähemalt 0,5 tundi (so vähemalt 30 minutit) kehaliselt aktiivne?

Kehaline aktiivsus on igasugune tegevus, mis kiirendab Teie südame tööd ning paneb Teid mõneks ajaks hingeldama. Siin tuleb võtta arvesse nii sportimist kui ka igasugust muud liikumist, sh kõndimist (näiteks kooli/tööle ja koju). Kehalise tegevuse näiteks on ka jooksmine, kiirkõnd, rula- ja rattasõit, tantsimine, suusatamine, uisutamine, ujumine, jalgpalli mängimine, pingutust nõudvad aiatööd, kooli kehalise kasvatuse tund jne. Kui olite eelmisel nädalal haige, siis vastake sellele nädalale eelnenud tavapärase nädala kohta. Kui olite aktiivne kolmel päeval nädalas 2 tundi iga päeva kohta, siis ei saa teha „tasaarveldust” ja öelda, et olete aktiivne iga päev, vaid tuleb valida vastus „kolmel päeval seitsmest”.

- D12.01 Mitte ühelgi päeval
- D12.02 Ühel päeval seitsmest
- D12.03 Kahel päeval seitsmest
- D12.04 Kolmel päeval seitsmest
- D12.05 Neljal päeval seitsmest
- D12.06 Viiel päeval seitsmest
- D12.07 Kuuel päeval seitsmest
- D12.08 Kõikidel päevadel

D13. Palun täpsustage, mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul olite päevas kehaliselt aktiivne üle tunni (so üle 60 minuti)?

- D13.01 Mitte ühelgi päeval
- D13.02 Ühel päeval seitsmest
- D13.03 Kahel päeval seitsmest
- D13.04 Kolmel päeval seitsmest
- D13.05 Neljal päeval seitsmest
- D13.06 Viiel päeval seitsmest
- D13.07 Kuuel päeval seitsmest
- D13.08 Kõikidel päevadel

D14. Kas osalete regulaarselt sportimise või liikumisega seotud organiseeritud huvitegevuses/ treeningul, külastate spordiklubi, -saali, ujulat (ujumine, võimlemine, tantsimine jne)?

- D14.01 Ei (läheb küsimusse D17)
- D14.02 Jah, palun täpsustage, millistes

D15. Mitmel korral nädalas treeningutel käite? Kui käite mitmes trennis, siis palun kirjutage ette trenni nimetus ja järele treeningkordade arv nädalas (nt jalgpall 2xnädalas, ujumine 3xnädalas).

- D15.01 Palun täpsustage, mitmel korral nädalas treeningutel käite
- D15.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D16. Kui kaua kestab keskmiselt üks treening? Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Kui käite mitmes trennis ja nende kestvused on erinevad, siis palun kirjutage ette trenni nimetus ja järele keskmine kestvus minutites (nt jalgpall 120 minutit, ujumine 45 minutit).

- D16.01 Palun täpsustage, kui kaua kestab keskmiselt üks treening
- D16.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D17. Kui palju on Teil keskmiselt tööpäeviti vabal ajal istuvat nõ ekraaniaega (arvuti, iPad, televiisor, video, gameboy, nutitelefon jne; arvesse ei lähe liikumisega mängud nagu Wii, Playstation ja Xbox) päevas? Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Ärge arvestage koolitööde ega töö tegemiseks kulunud aega.

- D17.01 Ei oska vastata küsimusele
- D17.02 Palun täpsustage mitu minutit

D18. Kui palju on Teil keskmiselt puhkepäeviti vabal ajal istuvat nõ ekraaniaega (arvuti, iPad, televiisor, video, gameboy, nutitelefon jne; arvesse ei lähe liikumisega mängud nagu Wii, Playstation ja Xbox) päevas? Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Ärge arvestage koolitööde ega töö tegemiseks kulunud aega.

- D18.01 Ei oska vastata küsimusele
- D18.02 Palun täpsustage mitu minutit

D19. Keskmiselt mitu tundi magate ühes ööpäevas kokku tööpäeviti (pooletunnise täpsusega, nt 8,5 tundi)?

- D19.01 Palun täpsustage mitu tundi
- D19.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D20. Keskmiselt mitu tundi magate ühes ööpäevas kokku puhkepäeviti (pooletunnise täpsusega, nt 8,5 tundi)?

- D20.01 Palun täpsustage mitu tundi
- D20.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

E. Lisaküsimused energiajookide saamise ja laste energiajookide tarbimise kohta

Viimases osas küsime mõned küsimused energiajookide ostmise kohta ning laste energiajookide tarbimisest üldiselt.

E1. Kust Te peamiselt energiajooke saate?

- E1.01 Ma ei tarbi üldse energiajooke (läheb küsimusse E3)
- E1.02 Ostan ise oma (tasku)raha eest
- E1.03 Vanemad või hooldajad ostavad mulle
- E1.04 Sõbrad pakuvad
- E1.05 Muu, palun täpsustage

E2. Palun täpsustage, kui sageli Teie vanemad või hooldajad ostavad Teile joomiseks energiajooke (või on need Teil kodus vabalt joomiseks olemas):

- E2.01 Mitte kunagi
- E2.02 Palun täpsustage sagedus numbriga ja ajaühikuga (nt 3 korda kuus, 2 korda nädalas vm)
.....

E3. Kas Teile on kunagi keeldutud energiajooki müümast?

- E3.01 Ei ole ise kunagi ostnud energiajooke
- E3.02 Ei ole kunagi keeldutud müümast
- E3.03 Jah, on keeldutud müümast. Kas võiksite palun täpsustada, kui mitme aastane siis olite, milline müügikoht keeldus Teile energiajooki müümast ja kirjutage ka põhjus, kui Teile öeldi, mis põhjusel ei müüda Teile energiajooke
.....
.....
.....
.....

E4. Kas Teie arvates peaks energiajookide müümist lastele piirama

- E4.01 Ei peaks (läheb lõppu)
- E4.02 Jah, peaks piirama. Palun täpsustage, mis vanusest alates tohiks Teie arvates lastele energiajooke müüa

E5. Miks peaks piirang kehtima just selle vanuseni?

.....

Suur tänu uuringus osalemast!

Lisa 4. Küsitlusankeet kolmandale grupile

Intervjuu alustamise kuupäev

Uuritava kood

A. Taustandmed

A1. Sünniaasta ja -kuu _____

A2. Sugu:

A2.01 Mees (JÄTKA A4)

A2.02 Naine

A3. Kas te olete:

A3.01 Rase

A3.02 Rinnaga toitev

A3.03 Mitte kumbki

A3.04 KEELDUB

A4. Rahvus

A4.01 eestlane

A4.02 mitte-eestlane

A4.03 KEELDUB

A5. Elukoht maakondade kaupa

A5.01 Harju maakond (sh Tallinn)	A5.09 Pärnu maakond
A5.02 Hiiu maakond	A5.10 Rapla maakond
A5.03 Ida-Viru maakond	A5.11 Saare maakond
A5.04 Jõgeva maakond	A5.12 Tartu maakond (sh Tartu)
A5.05 Järva maakond	A5.13 Valga maakond
A5.06 Lääne maakond	A5.14 Viljandi maakond
A5.07 Lääne-Viru maakond	A5.15 Võru maakond
A5.08 Põlva maakond	

A6. Elukoht linn/maa kaupa

A6.01 Suurem linn (Tallinn, Tartu, Narva, Pärnu, Kohtla-Järve)

A6.02. Suurema linna eeslinna asumid (näiteks Peetri, Tiskre jms)

A6.03 Väikelinn

A6.04 Maapiirkond

A7. Milline on Teie kõrgeim lõpetatud haridus?

A9.01 Vähem kui 9 klassi (või 8 klassi, olenevalt lõpetamise aastast)	A9.06 Kõrgharidus
A9.02 Põhiharidus ehk vähemalt 9 klassi (või 8 klassi, olenevalt lõpetamise aastast)	A9.07 Magister (sh 5-aastane ülikooliharidus)
A9.03 Keskhariidus	A9.08 Doktor
A9.04 Kutseharidus (põhihariduse baasil)	A9.09 Ei tea
A9.05 Kutseharidus (keskhariduse baasil)	A9.10 Muu, palun täpsustage

A8. Kas Te õpite praegu mõnes koolis?

A10.01 Jah

A10.02 Ei (JÄTKA A10)

A9. Palun täpsustage, millises koolis õpite?

- A11.01 Õpin alg-, põhi-, keskkoolis või gümnaasiumis
- A11.02 Õpin kutsekoolis
- A11.03 Õpin ülikoolis või rakenduskõrgkoolis
- A11.04 Õpin mujal, palun täpsustage

A10. Millist tööd Te praegu teete? Palun märkige vaid see, mis on peamiseks tegevusvaldkonnaks

- A7.01 olen õpilane või üliõpilane (õppimine on põhitegevus) (JÄTKA A12)
- A7.02 põllumajandus, karjakasvatus, metsandus, kalandus
- A7.03 tööstus, kaevandus, ehitus, transport
- A7.04 teenindussektor, ametnikutöö
- A7.05 meditsiin, kultuur, haridus, teadus
- A7.06 IT-valdkond
- A7.07 ajateenija (JÄTKA A15)
- A7.08 kodune (sh lapsehoolduspuhkusel) (JÄTKA A12)
- A7.09 töötu (JÄTKA A15, ei küsita ka küsimust B17)
- A7.10 muu, palun täpsustage

A11. Palun täpsustage oma amet võimalikult täpselt (nt kaugsõidu bussijuht, linnaliinide bussijuht, haigla öde, pereõde, koolikokk, restoranikokk jne)

A12. Kui töötate regulaarselt palgatööl (va hooajatöö), siis mitu tundi keskmiselt nädalas töötate (sh põhitöö, osalise koormusega töö ja lisatööd?

- A13.01 Ei tööta regulaarselt (JÄTKA A15, ei küsita ka küsimust B17)
- A13.02 Töötan kokku umbes tundi nädalas
- A13.03 Muu, palun täpsustage

A13. Kui pikk oli Teil kõige pikem tööpäev/vahetus eelmisel kuul?

- A14.01 tundi
- A14.02 Muu, palun täpsustage.....
- A14.03 EI OSKA ÖELDA

A14. Kas töötate ka öösiti?

- A15.01 Ei tööta öösiti
- A15.02 Mõnikord harva tuleb ette
- A15.03 Jah, keskmiselt ... (mitmel?) ööl kuus

A15. Kui suur oli viimasel 12 kuul Teie leibkonna keskmine netosissetulek ühes kuus?

Arvestage palun kõiki allpool nimetatud võimalikke sissetulekuallikaid.

A16.01 Alla 100 euro	A16.07 1501-2000 eurot
A16.02 101-200 eurot	A16.08 2001-3000 eurot
A16.03 201-300 eurot	A16.09 Üle 3000 euro
A16.04 301-500 eurot	A16.10 ELAN LASTEKODUS (JÄTKA A17)
A16.05 501-1000 eurot	A16.11 EI TEA
A16.06 1001-1500 eurot	A16.12 KEELDUB

Leibkonda kuuluvad kõik need inimesed, kes elavad koos ja jagavad mingis ulatuses ühist eelarvet, milleks tavaliselt on toidu eelarve. Erinevalt perekonnast ei ole leibkonda kuulumise aluseks sugulussuhted. **Leibkond saab olla ka üheliikmeline.** Ajutiselt eemalviibivad (näiteks seoses töö, õppimise või ajateenistusega) tuleb lugeda leibkonna liikmeteks, kui nad on säilitanud majanduslikud sidemed oma leibkonnaga.

Netosissetulek on kõigist allikatest saadud sissetulek, millelt on maksud maha arvatud ehk summa, mis saadi tegelikult kätte: palk, ettevõtjatulu, FIE tulu, tasu väljaüüritava pinna eest, omanditulu ja dividendid, vanaduspension, töövõimetuspension, lastetoetus, puuetega inimeste toetus, töötutoetus, toitjakaotuspension, vanemahüvitis, elatis (sh teiselt vanemalt „mustalt“ saadav

toetus), toimetulekutoetus, hooldajatoetus, tagasisaadav tulumaks, riiklik või kohaliku omavalitsuse toetus.

A16. Mitu inimest kuulub Teie leibkonda (sh Teie ise)? inimest

A17. Kas Teil on diagnoositud mingit südame-veresoonkonnahaigust (sh kõrge vererõhk, arütmia jms)

- A18.01 Ei
- A18.02 Jah, võimalusel täpsustage palun.....
- A17.03 muu.....
- A18.04 KEELDUB

A18. Kui pikk Te olete (ilma kingadeta)?

- A19.01 ... cm
- A19.02 Ei tea ligikaudsetki

A19. Kui palju Te kaalute (ilma riieteta)? Kui olete naissoost ning hetkel rase, palun märkige raseduseelne kaal

- A20.01 kg
- A20.02 Ei tea ligikaudsetki

B. Energiajookide, kohvi jt kofeiini sisaldavate toodete tarbimine

Järgmise osa küsimustega püüame välja selgitada Teie reaalsel energiajookide ja teiste kofeiini sisaldavate toitude tarbimist ning energiajookide tarbimise mustreid. Energiajoogid on peamiselt mõeldud unisuse peletamiseks ja keskendumisvõime parandamiseks. Nad sisaldavad kofeiini, tauriini, guaraanat jt toimeaineid. Spordijoogid on mõeldud sportivatele inimestele peamiselt elektrolüütide tasakaalu tagamiseks.

B1. Iseloomustage palun oma energiajookide joomise harjumust. TUTVUSTA VARIANTE

- B1.01 Pole kunagi joonud (JÄTKA B1A)
- B1.02 Olen ainult korra proovinud (mõned lonksud) või joonud mõned korrad, kuid seda rohkem kui aasta tagasi (JÄTKA B1A)
- B1.04 Olen olnud tarbija, kuid nüüd ei tarbi praktiliselt üldse (JÄTKA B2)
- B1.03 Olen olnud tarbija, kuid nüüd tarbin harvem (JÄTKA B2)
- B1.05 Olen juhuslik tarbija (JÄTKA B3)
- B1.06 Olen üsna regulaarne tarbija (JÄTKA B3)
- B1.07 Muu, palun täpsustage (nt tarbite rohkem teatud perioodidel (millal siis? vm) (JÄTKA B3)
- B1.08 KEELDUB (JÄTKA B4)

B1A. Palun täpsustage, miks ei tarbi üldse? (JÄTKA B17)

B2. Miks olete hakanud vähem tarbima?.....

B3. Palun täpsustage, kui vanalt hakkasite energiajooke tarbimaaastaselt

B4. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Te energiajooke keskmiselt tarbisite? TUTVUSTA VARIANTE

B4.01 Ei tarbinud kordagi (JÄTKA B17)	B4.07 Tarbin kuuel päeval nädalas
B4.02 Tarbin mõned korrad aastas	B4.08 Tarbin iga päev, kuni purk/pudelpäevas
B4.03 Tarbin mõned korrad kuus	B4.09 Tarbin iga päev, üle ühe purgi/pudelipäevas
B4.04 Tarbin ühel päeval nädalas	B4.10 Muu, palun täpsustage.....
B4.05 Tarbin 2-3 päeval nädalas	B4.11 KEELDUB
B4.06 Tarbin 4-5 päeval nädalas	

B5. Millised on/olid Teie poolt tavaliselt sagedamini tarvitavad energijaogid? LASE VASTAJAL VABALT NIMETADA JA MÄRGI ISE ÕIGED VASTUSED LOETELUST, TÄPSUSTADES TOODET. JUHUL KUI VASTAJA TEAB VAID BRÄNDI, KUID MITTE TOODET, KIRJUTA SEE muu REALE (B5.36)

- B5.01 Arkta Energy (Rimi Eesti Food)
- B5.02 Back 2 Road (Latvia Statoil)
- B5.03 Battery (Sinebrychoff)
- B5.04 Burn Blue (Coca-Cola HBC)
- B5.05 Burn Energy (Coca-Cola HBC Eesti)
- B5.06 Burn Tropical (Coca-Cola HBC Eesti)
- B5.07 Chamane 100% Looduslik Energijook – Punaste marjade ja granaatõunaga (Deveulop)
- B5.08 Chamane 100% Naturaalne Energijook- Coffee (Deveulop)
- B5.09 Dynami:t (A. Le Coq)
- B5.10 Dynami:t Green (A. Le Coq)
- B5.11 Dynami:t Juice (A. Le Coq)
- B5.12 effect (Salitos Brewing Company)
- B5.13 Euphoria (Eko Vit)
- B5.14 f-88 Luxury Energy Drink (Fashiontv)
- B5.15 Hornet (Ustronianka)
- B5.16 Hustler Energizer ja Hustler Energizer XL (Viru Õlu)
- B5.17 Hustler Energizer Guarana (Viru Õlu)
- B5.18 LX Power Original (Toomas Kaubandus)
- B5.19 LX Power White (Toomas Kaubandus)
- B5.20 Marli Juissi Red Energy (Eckes-Granini Finland)
- B5.21 Metal Pump (Robocop)
- B5.22 Monster Energy (Monster Energy)
- B5.23 Monster Khaos (Monster Energy)
- B5.24 Monster Ripper (Monster Energy)
- B5.25 Lo-Carb Monster Energy (Monster Energy)
- B5.26 Power Sport (Daisena)
- B5.27 Pure BIO Energy (Bio Products)
- B5.28 Red Bull
- B5.29 Red Bull Sugarfree
- B5.30 Sixtynine (Toomas Kaubandus)
- B5.31 Starter Guarana (Liviko)
- B5.32 Starter Light (Liviko)
- B5.33 Starter Original (Liviko)
- B5.34 Starter Xtreme (Liviko)
- B5.35 Verve (Vemma Nutrition Company)
- B5.36 Muu, palun täpsusta

B6. Kui suur on/oli teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav energijaogi kogus? Arvestage, et pudelite kogused on erinevad ning ka seda, kas jõite ära terve pudeli või mitte
Küsitleja aitab arvutada lähtuvalt eelmise küsimuse vastusest ning energijookide nimede ja kogustega tabelist

- B6.01 Umbesml
- B6.02 Muu, palun täpsustage
- B6.03 EI OSKA ÕELDA

B7. Mõelge tagasi eile samale kellajaale ning tuletage meelde, palju te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud energijooke? Kirjutage palun kõikide joodud energijookide kogus kokku milliliitrites (arvestage, et pudelite kogused on erinevad ning ka seda, kas jöite ära terve pudeli või mitte).

B7.01 Ei joonud üldse energijooke

B7.02ml

B7.02 EI OSKA ÖELDA

B8. Kui joote energijooke, siis kuidas seda peamiselt teete?

B8.01 Tühja kõhuga

B8.02 Toidu kõrvale

B8.03 Pidevalt väikeste kogustena päeva jooksul

B8.04 Muu, palun täpsustage.....

B9. Kui sageli joote alkoholiseid jooke (sh siider) koos energijookidega?

B9.01 Ei joo üldse alkoholiseid jooke (JÄTKA B12)

B9.02 Ei joo kunagi alkoholi ja energijooke koos (JÄTKA B12)

B9.03 Joon vahetevahel (vähem kui kord kuus) alkoholi ja energijooke koos

B9.04 Joon alkoholiseid jooke energijookidega koos keskmiselt umbes korral kuus

B9.05 Muu, palun täpsustage

B10. Kui joote energijooke koos alkoholsete jookidega, siis palun täpsustage, milliste alkoholsete jookidega (nt viin, vein, õlu, siider vm) kõige sagedamini

.....

B11. Kas Teie arvates energijaogi tarvitamine alkoholiga koos aitab Teil vähendada joovet, püsida kainem? TUTVUSTA VARIANTE

B11.01 Jah, see aitab mul püsida kainem

B11.02 Jah, see vähendab mu alkoholijoovet

B11.03 Jah, see vähendab mu veres olevat alkoholikogust

B11.04 Ei, see ei aita mul püsida kainem,

B11.05 Ei, see ei vähenda mu alkoholijoovet

B11.06 Ei, see ei vähenda alkoholikogust veres

B11.07 Muu, palun täpsustage ...

B11.08 KEELDUB

B12. Kas on veel midagi, mida lisate energijaogile või millega koos energijooki joote (va alkohol)?

B12.01 Ei, joon energijooki alati ilma mingite lisanditeta

B12.02 Jah. Palun täpsustage, mida ja kui sageli (nt mõnikord, vähemalt pooltel joogikordadel, alati) lisate energijaogisse või tarbite koos energijaogiga

B12.03 Muu, palun täpsustage

B13. Kui olete füüsiliselt aktiivne (nt käite jooksmas, mängite korvpalli, treenite jõusaalis vm), siis kui sageli tarvitate energijooke paari tunni jooksul vahetult enne treeningut?

B13.01 Ei ole füüsiliselt aktiivne (JÄTKA B16)

B13.02 Ei tarbi mitte kunagi enne treeningut

B13.03 Mõnel korral aastas

B13.04 Mõnel korral kuus

B13.05 Vähemalt kord nädalas

B13.06 Mõned korrad nädalas

B13.07 (peaaegu) iga päev

B13.08 Muu, palun täpsustage.....

B14. Kui sageli tarvitate energijooke treeningu ajal?

- B14.01 Ei tarbi mitte kunagi treeningu ajal
- B14.02 Mõnel korral kuus
- B13.03 Mõnel korral aastas
- B14.04 Vähemalt kord nädalas
- B14.05 Mõned korrad nädalas
- B14.06 (peaaegu) iga päev
- B14.07 Muu, palun täpsustage.....

B15. Kui sageli tarvitate energijooke paari tunni jooksul pärast treeningut?

- B15.01 Ei tarbi mitte kunagi pärast treeningut
- B15.02 Mõnel korral aastas
- B15.03 Mõnel korral kuus
- B15.04 Vähemalt kord nädalas
- B15.05 Mõned korrad nädalas
- B15.06 (peaaegu) iga päev
- B15.07 Muu, palun täpsustage.....

B16. Kas sooviksite lisada ise midagi oma energijookide joomise harjumuse kohta, mida ei olnud küsitud?

B17. Kas Teie töökohal on võimalik saada tasuta energijooke?

- B17.01 Ei ole võimalik saada
- B17.02 Ei oska öelda
- B17.03 Jah, täpsustage palun võimalik tasuta saamise kogus ja sagedus

B18. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Te tarbisite kohvi?

Väike serviisikohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml TUTVUSTA VARIANTE

- B18.01 Ei tarbinud kordagi või vaid ühe korra (JÄTKA B22)
- B18.02 Tarbisin mõned korrad aastas (JÄTKA B21)
- B18.03 Tarbisin mõned korrad kuus (JÄTKA B21)
- B18.04 Tarbisin ühel päeval nädalas
- B18.05 Tarbisin 2-3 päeval nädalas
- B18.06 Tarbisin 4-5 päeval nädalas
- B18.07 Tarbisin kuuel päeval nädalas
- B18.08 Tarbisin iga päev, kuni tass päevas
- B18.09 Tarbisin iga päev, 2-3 tassi päevas
- B18.10 Tarbisin iga päev, üle 3 tassi päevas
- B18.11 Muu, palun täpsustage

B19. Millised on Teie poolt tavaliselt sagedamini tarbitavad kohvid? TUTVUSTA VARIANTE, VÕIB OLLA MITU VASTUST

- B19.01 Kannu- või filtrikohv (sh tassikohv – pulber tassis ja vesi peal)
- B19.02 Tavaline masinakohv
- B19.03 Cappuccino
- B19.04 Latte
- B19.05 Espresso
- B19.06 Lahustuv kohv
- B19.07 Kofeiinivaba kohv
- B19.08 Viljakohv
- B19.09 Muu, palun täpsustage

B20. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav kohvikogus? Väike serviisikohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml, cappuccino 150-180 ml, latte 250-350 ml, espresso 30 või 60 ml

- B20.01 Umbes ml
- B20.02 Muu, palun täpsustage
- B20.03 EI OSKA ÖELDA

B21. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud kohvi. Nimetage palun kõikide tarbitud kohvide nimetused ja joodud kogused milliliitrites (väike serviisikohvitass on umbes 100 ml, kruus on 200-300 ml, cappuccino 150-180 ml, latte 250-350 ml, espresso 30 või 60 ml)

- B21.01 Ei joonud üldse kohvi
- B21.02 Joodud kohvide nimetused ja kogused milliliitrites
- B21.03 EI OSKA ÖELDA

B22. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli te tarbisite teed (va puhtad taimeteed nagu kibuvits, hibiskus, piparmünt, kummel, raudrohi)? Üks kruus on umbes 200-300 ml

Silmas on peetud vaid musta, valget, rohelist, punast jm teed. Kui inimene ütleb, et joob teepakist tehtud näiteks mustsõstrateed, siis tuleks täpsustada, kas ta teab, kas see on valmistatud ainult mustsõstardest või on see mustsõstramaitseline must tee.

- B22.01 Ei tarbinud kordagi (JÄTKA B26)
- B22.02 Tarbisin mõned korrad aastas (JÄTKA B25)
- B22.03 Tarbisin mõned korrad kuus (JÄTKA B25)
- B22.04 Tarbisin ühel päeval nädalas
- B22.05 Tarbisin 2-3 päeval nädalas
- B22.06 Tarbisin 4-5 päeval nädalas
- B22.07 Tarbisin kuuel päeval nädalas
- B22.08 Tarbisin iga päev, kuni kruus päevas
- B22.09 Tarbisin iga päev, 2-3 kruusi päevas
- B22.10 Tarbisin iga päev, üle 3 kruusi päevas
- B22.11 Muu, palun täpsustage.....

B23. Milline Teie poolt joodav tee tavaliselt?

- B23.01 Lahjem
- B23.02 Keskmise kangusega
- B23.03 Kangem
- B23.04 Ei oska määratleda

B24. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav teekogus? Üks kruus on umbes 200-300 ml (kui inimene ei oska täpsustada, vaid ütleb, et 1 kruus, märkida 250 ml)

- B24.01 Umbes ml
- B24.02 Muu, palun täpsustage
- B24.03 EI OSKA ÖELDA

B25. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud teed (välja arvatud puhtad taimeteed?) Nimetage palun kõikide tarbitud teede joodud kogused kokku milliliitrites (üks kruus on umbes 200-300 ml. Kui inimene ei oska täpsustada, vaid ütleb, et 1 kruus, märkida 250 ml).

- B25.01 Ei joonud üldse teed
- B25.02ml

B26. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli olete tarbinud koolajooke (Coca-Cola, Pepsi, RC Cola, AngryBirds), mitte teisi karastusjooke?

- B26.01 Ei tarbinud kordagi (JÄTKA B29)
- B26.02 Tarbisin mõned korrad aastas (JÄTKA B28)
- B26.03 Tarbisin mõned korrad kuus (JÄTKA B28)
- B26.04 Tarbisin ühel päeval nädalas
- B26.05 Tarbisin 2-3 päeval nädalas
- B26.06 Tarbisin 4-5 päeval nädalas
- B26.07 Tarbisin kuuel päeval nädalas
- B26.08 Tarbisin iga päev, kuni klaas (200 ml) päevas
- B26.09 Tarbisin iga päev, klaas kuni väike pudel (200-500 ml) päevas
- B26.10 Tarbisin iga päev, üle väikese pudeli (500 ml) päevas
- B26.11 Muu, palun täpsustage.....

B27. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul tarbitav koolajookide kogus?

- B27.01 Umbes ml
- B27.02 Muu, palun täpsustage

B28. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud koolajooke? Kirjutage palun tarbitud koolajookide kogused kokku milliliitrites.

- B28.01 Ei joonud üldse koolajooke
- B28.02ml

B29. Vaadates alates tänasest tagasi möödunud aastale, siis kui sageli Sa söid šokolaadi (sh lisanditega nagu pätklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad ning täidistega (nt kreem, jogurt, piparmünt) šokolaadid, sh Mars, Snickers, Daim jne)?

- B29.01 Ei tarbinud kordagi (JÄTKA B34)
- B29.02 Tarbisin mõned korrad aastas või mõned korrad kuus (JÄTKA B32)
- B29.03 Tarbisin ühe päeval nädalas
- B29.04 Tarbisin 2-3 päeval nädalas
- B29.05 Tarbisin 4-5 päeval nädalas
- B29.06 Tarbisin 6 päeval nädalas
- B29.07 Tarbisin iga päev, kuni 50 grammi päevas
- B29.08 Tarbisin iga päev, üle 50 grammi päevas
- B29.09 Muu, palun täpsustage.....
- B29.10 KEELDUB

B30. Millist šokolaadi (sh. lisanditega nagu pätklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad;) Te tavaliselt kõige sagedamini tarbite? ÜKS VASTUS

- B30.01 Tavaline (piima)šokolaad ehk hele šokolaad
- B30.02 Tume šokolaad, kakaosisaldus alla 60% (nt Kalev, Fazer)
- B30.03 Tume šokolaad, kakaosisaldus üle 60% (nt Laima)
- B30.04 Tume šokolaad, aga ei tea täpset kakaosisaldust
- B30.05 Ei oska öelda
- B30.06 Muu, palun täpsustage

B31. Kui suur on Teie poolt tavaliselt keskmiselt tarbimise päeva jooksul ära söödud šokolaadikogus (sh lisanditega nagu pätklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad)?

- B31.01 Umbes grammi
- B31.02 Muu, palun täpsustage

B32. Mõelge tagasi eile samale kellaajale ning tuletage meelde, palju Te olete alates sellest kellaajast praeguseni, so viimase 24 tunni jooksul tarbinud šokolaadi (sh lisanditega nagu pätklid vm, aga välja arvatud kamatahvel ja valge šokolaad)? Nimetage palun tarbitud šokolaadikogused kokku grammides.

B32.01grammi

B32.02 ei tarbinud üldse šokolaadi

B32.03 EI OSKA ÖELDA (järgmine küsimus vahele)

B33. Palun täpsustage, kas söödud šokolaad oli tume/mõru ning kui teate, lisage palun ka šokolaadi kakaosisaldus

B33.01 Ei olnud tume/mõru šokolaad

B33.02 Oli tume/mõru šokolaad, kakaosisaldus%

B33.03 Oli tume/mõru šokolaad, kuid ei oska täpsustada kakaosisaldust

B33.04 Ei OSKA ÖELDA

B34. Kas tarvitate kofeiinitablette?

B34.01 Jah, täpsustage palun kogus ja tarbimise sagedus

B34.02 Ei

B34.03 Muu, palun täpsustage

B34.04 KEELDUB

B35. Kas tarvitate kofeiini sisaldavaid toidulisandeid (nt Guarana Forte, SlimJet vms.)?

B35.01 Jah, täpsustage palun nimetused, kogused ja tarbimise sagedused

B35.02 Tarvitan toidulisandeid, aga ei tea, kas need sisaldavad kofeiini

B35.03 Ei

B35.04 Muu, palun täpsustage

B35.04 KEELDUB

B36. Kas tarvitate kofeiini sisaldavaid rohtusid (nt Solpadeine, Panadol, Coldrex, ParamaxExtra, Citramon) suhteliselt regulaarselt, so vähemalt paaril korral kuus?

B36.01 Jah, täpsustage palun nimetused, kogused ja tarbimise sagedused

.....

B36.02 Ei

B36.03 Muu, palun täpsustage

B36.03 KEELDUB

C. Energiajookide eelistused, tarbimise põhjused, mõjud

Kolmandas uuringu osas küsitleme Teie energiajookide ostmise harjumusi, tarbimise põhjuseid ning mõju tervisele

KÜSIMUSE B1 VASTUSTE 01 JA 02 VASTANUD SIIN EI VASTA JA LÄHEVAD ÜLE OSA D JUURDE

C1. Mis mõjutab/mõjutas Teid energiajooogi ostmisel kõige enam?

C1.01 Ma pole kunagi ise energiajooki ostnud (JÄTKA C3)

C1.02 Uudishimu

C1.03 Konkreetne kaubamärk

C1.04 Kofeiinisisaldus

C1.05 Hind

C1.06 Maitse

C1.07 Reklaam

C1.08 Sõprade eeskuj

C1.09 Mitte midagi ei mõjuta, ostan, mis kätte juhtub

C1.10 Muu, palun täpsustage.....

C2. Kust Te tavaliselt ostate/olete ostnud energiajooki? VÕIB OLLA MITU VASTUST

C2.01 Kiosk	C2.05 Kooli või töökoha puhvet vm söögikoht
C2.02 Pood või hulgiladu	C2.06 Spordisaal, ujula vmt
C2.03 Bensiinijaam	C2.07 Tellin internetist
C2.04 Müügiautomaadid	C2.08 Muu, palun täpsustage

C3. Kui olete tarbinud energiajooke, siis nimetage palun kuni kolm Teie puhul enim kehtivat põhjust, miks seda teete või olete teinud. LASE VABALT NIMETADA JA MÄRGI ISE SOBIVAD VASTUSED, VAJADUSEL TÄPSUSTADES (vastused on vaid küsitljal)

C3.01 Maitse pärast	C3.10 Hea enesetunde saamiseks
C3.02 Jaksan siis paremini õppida	C3.11 Sellepärast, et vajan seda
C3.03 Jaksan siis paremini töötada	C3.12 Sellepärast, et sõbrad joovad ka
C3.04 Sportliku sooritusvõime tõstmiseks	C3.13 Sellepärast, et energiajooogi joomine on lahe
C3.05 Janu kustutamiseks	C3.14 Alkoholi aseainena (kuna ma ei tohi või siis, kui ma ei saa mingil põhjusel alkoholi juua)
C3.06 Energia saamiseks	C3.15 Muu,
C3.07 Vitamiinide saamiseks	
C3.08 Väsimuse peletamiseks päeval	
C3.09 Öiseks ülevalolemiseks	

C4. Palun öelge, kas Te olete koheselt või paari tunni jooksul pärast energiajookide tarbimist enda juures täheldanud midagi järgmistest nähtudest? (lugeda järjest ükshaaval ette ja märkida kõik nähud, mis esinenud)

C4.01 energia juurdetulemine	C4.13 peapööritus
C4.02 suutmatus paigal istuda, hüperaktiivsus	C4.14 peavalu
C4.03 lõbus tuju	C4.15 käte värisemine
C4.04 südame kloppimine	C4.16 ärritus
C4.05 rinnavalud	C4.17 unetus
C4.06 kiirenenud pulss	C4.18 allergiline nahalööve
C4.07 südame rütmihäired	C4.19 sõltuvus
C4.08 ärevustunne (paanikatunne)	C4.20 õhupuudus, hingeldamine
C4.09 iiveldus	C4.21 väsimus, organismi kurnatus
C4.10 oksendamine	C4.22 pohmellitunnused
C4.11 kõhulahtisus	C4.23 muu, palun täpsustage
C4.12 kõhuvalu	C4.24 energiajooogil ei ole minu jaoks ühtegi ülalnimetatud kõrvaltoimet

C5. Kas olete enda juures täheldanud , et Teil tekivad mingisuguseid nähud, kui Te ei saa juua või ei ole joonud mõnda aega energiajooki mingil põhjusel (lugeda ükshaavalt ette, märkida kõik, mis esinenud)

C5.01 väsimus, organismi kurnatus	C5.08 ärritus
C5.02 suutmatus keskenduda (õppida, tööd teha)	C5.09 unetus
C5.03 depressioon	C5.10 tujumuutused
C5.04 südame kloppimine	C5.11 uimasus
C5.05 ärevustunne (paanikatunne)	C5.12 energia puudus, jõuetus
C5.06 peavalu	C5.13 muud nähud, palun täpsustage
C5.07 käte värisemine	C5.14 ei ole täheldanud mingeid nähtusid

C6. Kas olete pöördunud mõne probleemiga arsti poole, mida Te ise või arst on pidanud seotuks energiajookide joomisega või selle võõrutusnähtudega?

- C6.01 Ei
- C6.02 Jah, palun täpsustage võimalikult täpselt, millise probleemiga oli tegemist (milline oli näht, millise ja kui suures koguses energiajooogi joomisel see avaldus, millal see umbes oli jne)
-
- C6.03 Muu, palun täpsustage
- C6.04 KEELDUB

D. Vaimne tervis, riskikäitumine, füüsiline aktiivsus

Neljanda osaga püüame selgitada välja Teie käitumist ning füüsilist aktiivsust laiemalt

D1. Kas olete viimase 30 päeva jooksul märganud, et Teil on huvi kadunud enamike asjade-tegevuste vastu?

- D1.1 Üldse mitte
- D1.2 Mõnel päeval
- D1.3 Pooltel päevadel
- D1.4 Enam kui pooltel päevadel
- D1.5 Peaaegu iga päev
- D1.6 KEELDUB

D2. Kas Teil on viimase 30 päeva jooksul esinenud kurvameelsust, tühjuse- või masendustunnet?

- D2.1 Üldse mitte
- D2.2 Mõnel päeval
- D2.3 Pooltel päevadel
- D2.4 Enam kui pooltel päevadel
- D2.5 Peaaegu iga päev
- D2.6 KEELDUB

D3. Kas Teile on viimase 30 päeva jooksul muret valmistanud see, et puhkamine ei taasta jõudu?

- D3.1 Üldse mitte
- D3.2 Mõnel päeval
- D3.3 Pooltel päevadel
- D3.4 Enam kui pooltel päevadel
- D3.5 Peaaegu iga päev
- D3.6 KEELDUB

D4. Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul tundnud alaväärsustunnet?

- D4.1 Üldse mitte
- D4.2 Mõnel päeval
- D4.3 Pooltel päevadel
- D4.4 Enam kui pooltel päevadel
- D4.5 Peaaegu iga päev
- D4.6 KEELDUB

D5. Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul tundnud liigset muret erinevate asjade pärast?

- D5.1 Üldse mitte
- D5.2 Mõnel päeval
- D5.3 Pooltel päevadel
- D5.4 Enam kui pooltel päevadel
- D5.5 Peaaegu iga päev
- D5.6 KEELDUB

D6. Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul täheldanud, et olete võimetu rõõmu tundma?

- D6.1 Üldse mitte
- D6.2 Mõnel päeval
- D6.3 Pooltel päevadel
- D6.4 Enam kui pooltel päevadel
- D6.5 Peaaegu iga päev
- D6.6 KEELDUB

D7. Kui sageli Te tarvitate alkohoolseid jooke viimase 30 päeva jooksul?

- D7.1 Mitte kordagi (JÄTKA D9)
- D7.2 Üks kord viimase 30 päeva jooksul
- D7.3 Kaks-kolm korda viimase 30 päeva jooksul
- D7.4 Keskmiselt kord nädalas
- D7.5 Kaks-kolm korda nädalas
- D7.6 Iga päev või peaaegu iga päev
- D7.7 Muu, palun täpsustage
- D7.8 KEELDUB

D8. Kui sageli Te olete viimase 30 päeva jooksul joonud korraga kuus või enam annust alkohoolseid jooke?

See on vähemalt 6 pokaali veini, 6 pudelit õlut, 6 pitsi viina või segamini kokku 6 annust.

- D8.1 Mitte kordagi
- D8.2 Üks kord viimase 30 päeva jooksul
- D8.3 Kaks-kolm korda viimase 30 päeva jooksul
- D8.4 Keskmiselt kord nädalas
- D8.5 Kaks-kolm korda nädalas
- D8.6 Iga päev või peaaegu iga päev
- D8.7 Muu, palun täpsustage
- D8.8 KEELDUB

D9. Kas Te olete kunagi elus tarvitanud mokatubakat?

- D9.1 Ei
- D9.2 Jah, olen mõned korrad proovinud
- D9.3 Jah, olen kunagi tarvitanud, enam ei tarvita
- D9.4 Jah, tarvitan aeg-ajalt
- D9.5 Jah, tarvitan igapäevaselt
- D9.6 Muu, palun täpsustage
- D9.7 KEELDUB

D10. Kas Te olete kunagi elus tarvitanud teisi tubakatooteid (sh vesipiip, e-sigarett)?

- D10.01 Ei
- D10.02 Jah, olen elus mõned korrad proovinud
- D10.03 Jah, olen kunagi suitsetanud, enam ei suitseta
- D10.04 Jah, suitsetan aeg-ajalt
- D10.05 Jah, olen igapäevasuitsetaja
- D10.06 Muu, palun täpsustage
- D10.07 KEELDUB

D11. Kas Te olete elu jooksul juhtinud mootorsõidukit (sh auto, mopeed jms, skooter vm veesõiduk) siis, kui olete eelnevalt tarvitanud alkoholi?

- D11.01 ei joo alkohoolseid jooke ja/või ei ole ühtegi mootorsõidukit juhtunud
- D11.02 Ei ole kunagi juhtinud ühtegi mootorsõidukit pärast alkoholi tarvitamist
- D11.03 Jah, ühe korra, kuid ainult mopeedi, rollerit või mootorratast
- D11.04 Jah, ühe korra, kuid ainult veesõidukit
- D11.05 Jah, ühe korra suvalist mootorsõidukit (sh auto)
- D11.06 Jah, korduvalt, kuid ainult mopeedi, rollerit või mootorratast
- D11.07 Jah, korduvalt, kuid ainult veesõidukit
- D11.08 Jah, korduvalt, kuid ainult mopeedi, rollerit, mootorratast või veesõidukit
- D11.09 Jah, korduvalt suvalist mootorsõidukit (sh auto)
- D11.10 Muu, palun täpsustage
- D11.11 KEELDUB

D12. Mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul olete olnud päevas vähemalt 0,5 tundi (so vähemalt 30 minutit) kehaliselt aktiivne?

Kehaline aktiivsus on igasugune tegevus, mis kiirendab Teie südame tööd ning paneb Teid mõneks ajaks hingeldama. Siin tuleb võtta arvesse nii sportimist kui ka igasugust muud liikumist, sh kiire kõndimine jooksmine, rula- ja rattasõit, tantsimine, suusatamine, uisutamine, ujumine, jalgpalli mängimine, pingutust nõudvad aiatööd, kooli kehalise kasvatuse tund jne. Kui olite eelmisel nädalal haige, siis vastake sellele nädalale eelnenud tavapärase nädala kohta. Kui olete aktiivne kolmel päeval nädalas 2 tundi iga päeva kohta, siis ei saa teha „tasaarveldust“ ja öelda, et olete aktiivne iga päev, vaid tuleb valida vastus „kolmel päeval seitsmest“.

- D12.01 Mitte ühelgi päeval
- D12.02 Ühel päeval seitsmest
- D12.03 Kahel päeval seitsmest
- D12.04 Kolmel päeval seitsmest
- D12.05 Neljal päeval seitsmest
- D12.06 Viiel päeval seitsmest
- D12.07 Kuuel päeval seitsmest
- D12.08 Kõikidel päevadel

D13. Palun täpsustage, mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul olite päevas kehaliselt aktiivne üle tunni (so üle 60 minuti)?

- D13.01 Mitte ühelgi päeval
- D13.02 Ühel päeval seitsmest
- D13.03 Kahel päeval seitsmest
- D13.04 Kolmel päeval seitsmest
- D13.05 Neljal päeval seitsmest
- D13.06 Viiel päeval seitsmest
- D13.07 Kuuel päeval seitsmest
- D13.08 Kõikidel päevadel

D14. Kas osalete regulaarselt sportimise või liikumisega seotud organiseeritud huvitegevuses /treeningul, külastate spordiklubi, -saali, ujulat (ujumine, võimlemine, tantsimine jne)?

- D14.01 Ei (JÄTKA D17)
- D14.02 Jah, palun täpsustage, millistes

D15. Mitmel korral nädalas treeningutel käite? Kui käib mitmes trennis, siis palun kirjutage ette trenni nimetus ja järele treeningkordade arv nädalas (nt jalgpall 2xnädalas, ujumine 3xnädalas)

- D15.01
- D15.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D16. Kui kaua kestab keskmiselt üks treening? Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Kui käib mitmes trennis ja nende kestvused on erinevad, siis palun kirjutage ette trenni nimetus ja järele keskmine kestvus minutites (nt jalgpall 120 minutit, ujumine 45 minutit)

- D16.01
- D16.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D17. Kui palju on Teil keskmiselt tööpäeviti vabal ajal istuvat nõ ekraaniaega (arvuti, iPad, televiisor, video, gameboy, nutitelefon jne; arvesse ei lähe liikumisega mängud nagu Wii, Xbox ja Playstation) päevas? Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Ärge arvestage koolitööde ega töö tegemiseks kulunud aega.

- D17.01 minutit
- D17.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D18. Kui palju on Teil keskmiselt puhkepäeviti vabal ajal istuvat nõ ekraaniaega (arvuti, iPad, televiisor, video, gameboy, nutitelefon jne; arvesse ei lähe liikumisega mängud nagu Wii, Xbox ja Playstation) päevas? Arvutage vastus minutites, ühes tunnis on 60 minutit. Ärge arvestage koolitööde ega töö tegemiseks kulunud aega.

D18.01 minutit

D18.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D19. Keskmiselt mitu tundi magate ühes ööpäevas kokku tööpäeviti (poole tunnise täpsusega, nt 8,5 tundi)?

D19.01 tundi

D19.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

D20. Keskmiselt mitu tundi magate ühes ööpäevas kokku puhkepäeviti (poole tunnise täpsusega, nt 8,5 tundi)?

D20.01 tundi

D20.02 Ei saa anda ühest vastust, palun põhjendage

E. Lisaküsimused laste energiajookide tarbimise kohta

Viimases osas küsime mõned küsimused laste energiajookide tarbimisest

E1. Kas Teil on 7-kuni 18-aastasi (kaasa arvatud) lapsi?

E1.01 Ei ole (JÄTKA E5)

E1.02 Jah, palun täpsustage vanused (nt 2-kuune, 6-aastane, 14-aastane)

E1.03 Jah, ei soovi vanuseid täpsustada (võimalusel märkida: eelkooliealine, põhikooliealine (1-9kl), gümnaasiumiealine)

E2. Kas teate, kas Teie laps (mõni Teie lastest) tarvitab energiajooke üsna regulaarselt?

E2.01 Ei (mitte ükski neist) (JÄTKA E5)

E2.02 Jah, palun täpsustage vanus(ed).....

E2.03 Ei tea

E2.04 KEELDUB

E3. Kust Teie laps(ed) peamiselt energiajooke saavad?

E3.01 ostavad ise oma taskuraha eest

E3.02 meie, so lapsevanemad ostame

E3.03 sõbrad pakuvad

E3.04 muu, palun täpsustage

E3.05 KEELDUB

E4. Palun täpsustage, kui sageli Te ise ostate oma lapsele/lastele energiajooke:

E4.01 Mitte kunagi

E4.02 Umbeskorda (näiteks üle 5 korra, 3-5 korda, 1-2 korda kuus, mitte kordagi)

E4.03 KEELDUB

E5. Kas Teie arvates peaks energiajookide müümist lastele piirama?

E5.01 Ei peaks (LÕPETA)

E5.02 Jah, peaks piirama. Palun täpsustage, mis vanusest tohiks Teie arvates lastele energiajooke müüa: alates-aastaselt

E5.03 Muu, palun täpsustage

E6. Miks peaks piirang kehtima just selle vanuseni?

Suur tänu uuringus osalemast!

Lisa 5. Uuringus osalenud õpilaste arv koolide kaupa

Kooli nimetus	Maakond	N	%
Maardu Gümnaasium	Harjumaa	11	2,4
Tallinna Linnamäe Vene Lütseum	Harjumaa	11	2,4
Tallinna Ranniku Gümnaasium	Harjumaa	10	2,2
Tallinna Tõnismäe Reaalkool	Harjumaa	11	2,4
Kärdla Ühisgümnaasium	Hiiumaa	10	2,2
Palade Põhikool	Hiiumaa	10	2,2
Suuremõisa Põhikool	Hiiumaa	9	2,0
Narva Kesklinna Gümnaasium	Ida Virumaa	11	2,4
Iisaku Gümnaasium	Ida-Virumaa	10	2,2
Kohtla-Järve Ühisgümnaasium	Ida-Virumaa	11	2,4
Narva Kreenholmi Gümnaasium	Ida-Virumaa	10	2,2
Narva 6. Kool	Ida-Virumaa	10	2,2
Esku Kamari kool	Jõgevamaa	10	2,2
Põltsamaa Ühisgümnaasium	Jõgevamaa	10	2,2
Voore Põhikool	Jõgevamaa	10	2,2
Albu Põhikool.	Järvamaa	10	2,2
Laupa Põhikool	Järvamaa	10	2,2
Väätsa Põhikool	Järvamaa	10	2,2
Haapsalu Gümnaasium	Läänemaa	10	2,2
Ridala Põhikool	Läänemaa	10	2,2
Virtsu Kool	Läänemaa	10	2,2
Rakvere Põhikool	Lääne-Virumaa	10	2,2
Tapa Vene Gümnaasium	Lääne-Virumaa	10	2,2
Põlva Ühisgümnaasium	Põlvamaa	10	2,2
Räpina Ühisgümnaasium	Põlvamaa	10	2,2
Tilsi Põhikool	Põlvamaa	10	2,2
Pärnu Ühisgümnaasium	Pärnumaa	10	2,2
Sindi Gümnaasium	Pärnumaa	10	2,2
Hagudi Põhikool	Raplamaa	9	2,0
Kodila Põhikool	Raplamaa	10	2,2
Rapla Ühisgümnaasium	Raplamaa	10	2,2
Lümanda Põhikool	Saaremaa	9	2,0
Saaremaa Ühisgümnaasium	Saaremaa	10	2,2
Tornimäe Põhikool	Saaremaa	10	2,2

Lisa 5 järg. Uuringus osalenud õpilaste arv koolide kaupa

Kooli nimetus	Maakond	n	%
Rõngu Keskkool	Tartumaa	10	2,2
Tartu Annelinna Gümnaasium	Tartumaa	11	2,4
Hummuli Põhikool	Valgamaa	10	2,2
Otepää Gümnaasium	Valgamaa	10	2,2
Riidaja Põhikool	Valgamaa	10	2,2
Kirivere Põhikool	Viljandimaa	10	2,2
Saarepeedi Kool	Viljandimaa	9	2,0
Ämmuste Kool	Viljandimaa	9	2,0
Parksepa Keskkool	Võrumaa	10	2,2
Vastseliina Gümnaasium	Võrumaa	10	2,2
Võru Kesklinna Gümnaasium	Võrumaa	10	2,2
Kokku		451	100,0

Lisa 6. Milliseid energijooke tarvitavad 1.-6. klassi õpilased peamiselt

Energijook	n	Energijook	N
Dynami:t	33	Hornet	4
Monster Energy	31	Marli Juissi Red Energy	4
Starter Original	25	Red Bull Sugarfree	4
Hustler Energizer ja Hustler Energizer XL	22	Starter Xtreme	4
Burn Energy	16	Euphoria	3
Lo-Carb Monster Energy	15	LX Power Original	3
Monster Ripper	13	LX Power White	2
Red Bull	13	Back 2 Road	1
Dynami:t Green (A. Le Coq)	12	Chamane 100% Looduslik Energijook – Punaste marjade ja granaatõunaga	1
Monster Khaos	12	Chamane 100% Naturaalne Energijook-Coffee	1
Burn Blue	10	Metal Pump	1
Burn Tropical	9	Power Sport	1
Starter Guarana	9	effect	0
Battery	8	f-88 Luxury Energy Drink	0
Starter Light	8	Pure BIO Energy	0
Arkta Energy	5	Sixty-nine	0
Hustler Energizer Guarana	5	Verve	0
Dynami:t Juice	4		

Lisa 7. Milliseid energijooke tarvitavad koolide õpilased alates 7. klassist peamiselt

Energijook	n	Energijook	n
Starter Original	1080	Starter Light	269
Dynami:t	988	Hustler Energizer Guarana	262
Red Bull	885	Red Bull Sugarfree	254
Hustler Energizer ja Hustler Energizer XL	840	Hornet	224
Burn Energy	821	Dynami:t Juice	152
Monster Energy	811	Arkta Energy	109
Starter Guarana	542	Power Sport	98
Marli Juissi Red Energy	498	Euphoria	82
Battery	481	Sixtynine	71
Burn Tropical	429	Back 2 Road	39
Burn Blue	419	Chamane 100% Looduslik Energijook – Punaste marjade ja granaatõunaga	36
Lo-Carb Monster Energy	389	Verve	35
Dynami:t Green	373	f-88 Luxury Energy Drink	20
Monster Ripper	361	Pure BIO Energy	19
Starter Xtreme	344	Chamane 100% Naturaalne Energijook- Coffee	18
LX Power White	326	Metal Pump	17
Monster Khaos	318	effect	7
LX Power Original	296		

Lisa 8. Milliseid energijooke tarvitavad 16-45-aastased peamiselt

Energijook	n	Energijook	N
Red Bull	124	LX Power White	3
Starter Original	91	Hornet	2
Hustler Energizer ja Hustler Energizer XL	68	Monster Ripper	2
Battery	51	Arkta Energy	1
Dynami:t	51	Back 2 Road	1
Hustler Energizer Guarana	23	Chamane 100% Looduslik Energijook – Punaste marjade ja granaatõunaga	1
Monster Energy	22	Euphoria	1
Red Bull Sugarfree	16	Monster Khaos	1
Starter Light	15	Lo-Carb Monster Energy	1
Dynami:t Green	11	Power Sport	1
Dynami:t Juice	11	Chamane 100% Naturaalne Energijook- Coffee	0
Burn Blue	10	effect	0
Burn Energy	10	f-88 Luxury Energy Drink	0
Starter Guarana	10	Metal Pump	0
LX Power Original	7	Pure BIO Energy	0
Starter Xtreme	6	Sixtynine	0
Burn Tropical	5	Verve	0
Marli Juissi Red Energy	5		