



그것이 알고싶다 : 고카페인 음료



물이 최고



○ 물의 역할

- 섭취한 음식물의 소화흡수를 돕습니다.
- 우리가 활동하고 생각하는 등의 에너지 소비에 반드시 필요합니다.
- 몸의 세포조직을 성장시키는 데 사용 됩니다.
- 몸의 체온을 정상적으로 유지하는데 도움을 줍니다.

○ 1일 권장량은 8잔 정도입니다.

○ 물을 마실 때는 천천히 너무 차가운 물보다 미지근한 물을 마시는 것이 좋습니다.

우유 최고



○ 우유의 역할

- 우유속에는 여러 가지 영양소가 있어 균형잡힌 식생활에 도움을 줍니다.
- 칼슘과 단백질은 성장에 도와주고, 치아와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- 우유에 들어있는 유당은 뇌 조직 성장에 도움을 주어 머리를 좋게 해줍니다.
- 우유의 단백질인 카제인은 사람에게 꼭 필요한 필수 아미노산이 모두 함유 되어있습니다.

○ 하루에 200ml~400ml 정도 섭취하면 좋습니다.



<카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유되면 고카페인 음료입니다.>



<어린이의 카페인 최대 일일섭취 권장량은 몸무게 1kg 당 2.5mg입니다.>



교육부 학생건강정보센터

가정용 해섵 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

1 해동방법



2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.

