



# 영 양 · 위 생 소 식 지

주제: 청소년기 카페인 섭취 줄이기

발행처:  
회현중 식생활관  
☎ 063-466-5241

배려·협력과 책임으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체 / 회현중학교

## 청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기



### 청소년 고카페인 음료 하루 권고량은?



**150mg으로 커피음료 2잔, 카페인음료 2캔만  
마셔도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요.**

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은  
몸무게 1kg당 2.5mg으로 **60kg기준 150mg**입니다.

### 많이 섭취하면 부작용이 있어요



**수면장애, 두통, 빠른심장박동 등이 나타나고,  
피로회복에는 도움을 주지 않아요.**

### 고카페인 음료 표시 확인하세요



**고카페인 함유 식품에는 주의문구,  
'총 카페인 함유량'이 표기되어있어요!**

**'고카페인 함유'와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는  
섭취에 주의하여 주시기 바랍니다'라는  
문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.**

### 내일을 위한 카페인 줄이기 요령

① 피곤할 땐  
스트레칭 하기

② 카페인 음료대신  
물 마시기



식품의약품안전처

국민 안전이 기본입니다!

## 청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기

하루 한 캔이면 충분해요!

가슴두근거림

수면장애

두통

카페인 160.4mg

150mg

청소년 일일최대섭취권고량 (체중 60kg 기준)

고카페인 탄산음료(250ml 기준)

**① 고카페인음료에 표기된 고카페인 함량과  
주의문구를 꼭 확인하세요!**

## 8월 학교급식 식단 안내

8/11(월)	8/12(화)	8/13(수)	8/14(목)	8/15(금)
수수밥 낙지맑은탕(18) 코다리무조림(5.6) 콩나물무침(5) 허브솔트장각오븐구이(2.15) 배추김치(9) 아이스망고스틱	귀리밥 두부호박된장국(5.6) 참나물유자청무침(13) 한우버섯불고기(16) 후랑크소시지피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 임실따담사과즙(13)	혼합잡곡밥(작은밥)(5) 물막국수(1.3.5.6.16) 오이고추&오이스틱/쌈장(5.6) 남산식왕돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 열무김치(9) 꿀떡 수박	혼합잡곡밥(5) 짬뽕순두부국(5.6.9.13.17.18) 브로콜리참깨소스무침(5.6) 돈육잡채(10) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 미니프링글스감자칩(5.6)	광복절
8/18(월)	8/19(화)	8/20(수)	8/21(목)	8/22(금)
참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 매콤닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플주스	귀리밥 배추된장국(5.6) 상추/쌈장(5.6) 새우해파리냉채(9.13) 캠핑식돈육오븐구이(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 거봉	혼합잡곡밥(작은밥)(5) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 돈육매추리알장조림(1.10) 세발나물초무침 칠리깐소새우(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 구워만든곡물과자(1.2.5.6)	현미밥 맑은미역국 오이겉절이 한입돈까스/케첩(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 에그카레소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 워터젤리	차조밥 한우육개장(16) 고등어김치조림(7.9) 비름나물무침 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 크림치즈찰떡(6)
8/25(월)	8/26(화)	8/27(수)	8/28(목)	8/29(금)
혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 비엔나푸실리케첩조림(1.2.5.6.10.12.15.16) 돼지고기수육(5.6.10.13) 쌈추&배추/쌈장 배추김치(9) 천도복숭아(11)	흑미밥 황태김치국(9) 마라찜닭(5.6.13.15.16) 애호박느타리볶음 가자미구이(5) 백김치(9) 찰떡아이스(1.2)	혼합잡곡밥(작은밥)(5) 제주식비빔밀면(1.3.5.6.10) 얼갈이된장국(5.6) 반달단무지 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 아침에주스(포도)(13)	귀리밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추양파겉절이(5.6) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 샤인머스켓	혼합잡곡밥(작은밥)(5) 고로케맛있는소시지(1.2.5.6.10.12.16) 청양초어묵국(1.5.6) 매추리알곤약조림(1.5.6.13) 매콤콩나물무침(5) 배추김치(9) 따옴주스(13)

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(명태:러시아산, 낙지:주꾸미:베트남산, 다랑어:원양산 / 갈치·꽃게·오징어·고등어·아귀·참조기 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- 영양 및 원산지 정보 안내 - <https://school.jbedu.kr/hoehyun-m> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- 알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.