

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.**



청소년을 위한 카페인 안전관리



**학교 및 우수판매업소에서는
고카페인 음료를 판매하지 않아요.**

- ! **학교** : 커피음료, 카페인음료(탄산음료 등) 판매금지
- ! **우수판매업소** : 카페인음료(탄산음료 등) 판매금지

① 내일을 위한 카페인 줄이기 요령

① 피곤할 땐
스트레칭 하기



② 카페인 음료대신
물 마시기



청소년의 카페인 섭취 줄이기
식품의약품안전처가 함께합니다.

