

청소년 여러분,

고카페인음료 1잔이면 충분해요!



*고카페인 음료: 고카페인 탄산음료,
커피 및 커피음료(커피믹스, 커피우유) 등



청소년의 카페인 하루 최대 섭취권고량은?



150mg으로 커피 2잔, 카페인 음료 2캔만 마셔도
초과할 수 있으니 주의가 필요해요

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg이하로, 60kg기준 150mg입니다

많이 섭취하면 부작용이 있어요

높아진 집중력?
착각입니다!

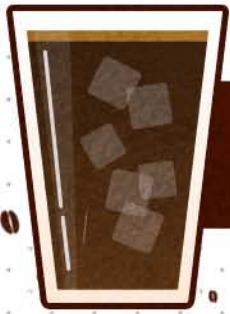
시간이 지나면 오히려
집중력이 떨어지고
피로가 몰려옵니다



철분·칼슘
흡수를
방해해요!

빈혈과 성장저해를
유발할 수 있습니다

카페인은 식품에 얼마나 들어있나요?



전문점 커피
132mg

(400ml 1컵 기준)



커피음료
103mg

(250ml 1개 기준)



커피우유
47mg

(200ml 기준)



고카페인 탄산음료
80mg

(250ml 1캔 기준)



청소년은 얼마나 자주 고카페인 음료를 섭취할까요?



'15년 3.3%

'17년 8.0%

'19년 12.2%

'22년 22.3%

중고등학생 고카페인 음료
주3회 이상 섭취율

*내용 출처: 청소년건강행태조사, 질병관리청

청소년의 고카페인 음료 섭취율이 대폭 증가하고 있어
카페인 최대일일섭취권고량을 넘지 않도록 주의하세요!

내 몸을 위한 카페인 줄이기 요령

✓ 피곤할 땐
스트레칭 하기

✓ 고카페인 함유 표시 확인하기
(총 카페인 함량, 주의 문구)



✓ 고카페인 음료
대신 물 마시기

