

우유를 마시자(5월)

1. 우유를 마시면 좋은 점

- ① 식생활에서 균형된 영양을 공급해 줍니다.
- ② 각종 무기질이 풍부하여 치아와 골격을 튼튼히 해주며 성장 발육을 돕습니다.
- ③ 뇌의 구성성분의 일종인 갈락토즈의 함량이 많아 머리를 좋게 합니다.
- ④ 암의 생성을 억제합니다.



2. 우유는 하루에 얼마큼 마시면 좋을까요?

성인은 2컵(400ml), 어린이는 3컵(600ml), 성장기 청소년은 4컵(800ml)을 섭취하는 것이 좋다.

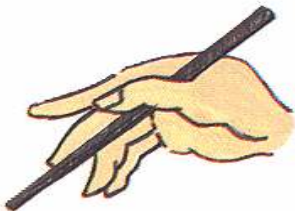
3. 우유를 맛있게 마시는 방법

- ♡ 배달 즉시 마시거나 냉장고에 보관하여 유통기한 내에 마시도록 합니다.
- ♡ 우유는 천천히 씹어 먹듯이 먹어야 우유의 참맛을 느낄 수 있으며, 소화가 더 잘됩니다.

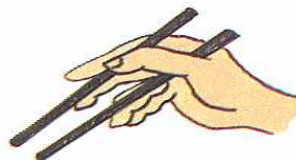


올바른 젓가락 사용법

젓가락을 사용하면 손 근육이 발달하며 뇌세포에 자극을 주므로 머리가 좋아 진답니다. 어려서부터 젓가락 사용법을 바르게 익혀서 식사하는데 불편함이 없도록 합시다



- ① 젓가락 한 개는 엄지의 안쪽과 네 번째 손가락에 닿게 잡는다.



- ② 또 다른 젓가락 하나는 검지와 중지에 끼고 엄지로 눌러 잡는다.