

가정통신문

우리 원에서는 (사)대한영양사협회, 우유자조금관리위원회, 농협경제지주 지원으로 <유아 대상 우유 마시기 습관 길러주기 교육>을 운영하고 있습니다.

아이들에게 올바른 우유 음용 습관을 길러주고자 8~10월(3개월)동안 우유 영양교육을 실시하고, 매일 우유 마시기 활동 챌린지를 진행합니다. 아이들이 매일 우유 마시기를 실천할 수 있도록 학부모님들의 협조를 부탁드립니다, <국산우유가 최고야! 콘테스트>에도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

유치원에서는

-  제공 받은 교육매체를 활용하여 월 1회 이상 우유 영양교육을 실시합니다.
-  매일 흰 우유(200mL)를 섭취한 후 스티커북의 해당 일자에 스티커를 부착합니다.
-  우유를 매일 마시고 스티커판을 완성한 유아에게 선물을 제공합니다.

가정에서는

-  유아의 우유 음용 습관 형성을 위해 매일 흰 우유를 섭취할 수 있도록 지도해 주세요.
-  매일 우유 마시기를 실천하는 유아에게 칭찬과 격려로 성취감을 느끼게 해주세요.
-  온 가족이 함께 흰 우유 마시는 일상을 사진 또는 영상에 담아 <국산우유가 최고야! 콘테스트>에 참여해 주세요.



- 우유를 매일(주말·공휴일 포함) 마신 유아에게만 선물이 제공됩니다.
- 우유를 마신 날에만 스티커를 붙이도록 지도해 주세요.
- 스티커를 미리 붙이지 않도록 지도해 주세요.

가정통신문



국산우유가 신선한 이유?

우유의 신선함은 체세포 수와 세균 수를 통해 확인할 수 있습니다.

국산우유는 1mL당 **체세포 수 20만 개**, **세균 수 3만 개 미만**으로 1등급 원유 기준을 모두 충족하여 신선함과 안정성을 모두 보장하고 있습니다.

체세포 수

젖소의 건강상태를 가늠하는 지표로 젖소가 건강할수록 체세포수가 적음!

세균 수

착유 환경의 위생 지표로 착유 환경이 깨끗할수록 세균수가 적음!



왜 국산우유를 선택해야 할까?

국산우유는 수입산 멸균우유와 달리 푸드 마일리지가 짧은 식품으로 착유 후 살균, 균질화 작업을 거쳐 2~3일 내로 가정에 유통되는 신선식품입니다.

푸드 마일리지가 길수록 신선도가 떨어지는 것이므로 가정에서도 신선함과 안정성이 보장된 국산우유를 선택해 보시는게 어떨까요?

푸드 마일리지란?

식품이 만들어지는 곳에서 식탁까지 이동하는 거리로,

푸드 마일리지가 짧을수록 신선하고 안전하며, 환경을 보호하는데 도움이 됩니다.



K-MILK 인증마크란?



국산우유사용인증

- ✓ 100% 국내산 우유만을 사용하고
- ✓ 전체 용량 중 원유 함량이 50% 이상이며
- ✓ 엄격한 인증심사를 합격한

신선하고 안전한 우유 및 유제품에 부여하는 마크입니다.

가정통신문



맛있고 영양 많은 흰 우유, 얼마나 마셔야 할까요?

2020년 한국인 영양소 섭취기준에 따르면 유아의 칼슘 권장섭취량은 **600mg/1일** 입니다.

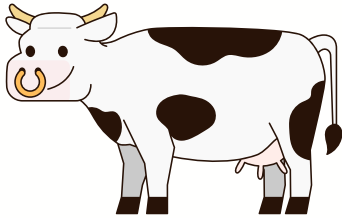


흰 우유 1컵(200mL)에는 칼슘 236mg이 함유되어 있으며,
유아들의 성장발육을 위해서 **매일 우유 2컵(400mL)** 마시는 것을 권장합니다.
*성인은 1컵(200mL), 임신·수유부는 3컵(600mL) 권장



유당불내증이 있는 경우, 어떻게 마셔야 할까요?

유당불내증은 유당을 분해하는 소화효소인 락타아제가 부족하거나 결핍되어 유당이 분해되지 않아 설사나 복통을 일으키고 더부룩함을 느끼는 것



유당불내증이 있는 경우 우유 마시는 방법!

- 우유를 조금씩 나누어 마시기
- 찬 우유는 따뜻하게 데워 마시기
- 유당분해우유나 유제품(치즈, 요거트 등)으로 섭취하기
- 우유와 함께 먹으면 좋은 식품(고구마, 과일 등)과 함께 먹기



우유와 함께 먹으면 좋은 식품에 대해서 알아보까요?



고구마에는 단백질과 칼슘이 적게 들어있어 우유와 함께 섭취하면 영양 균형을 맞출 수 있습니다.



딸기의 구연산은 칼슘의 체내 흡수율을 높여줍니다.



옥수수는 필수아미노산인 트립토판과 라이신이 부족하여 우유와 함께 섭취하면 영양 균형을 맞출 수 있습니다.