



수신 농림축산식품부장관(축산경영과장)

(경유)

제목 세계학교우유의 날 우유 주제 공모전 및 우유급식 우수학교 선정 접수기간 연장 계획 보고

1. 관련 : 집유검사3203-192('24.6.11)호, 농림축산식품부 축산경영과-2857('24.6.13)호, 교육부 학생건강정책과-2931('24.6.14)호
2. 우리회는 '24년 세계 우유의 날 기념 우유주제 공모전 및 우유급식 우수학교 신청·접수를 7월 26일(우수학교는 8.1일 마감예정)까지 받은 바 있으나,
3. 공모전 및 우유급식 우수학교 신청이 저조하여 다음과 같이 공모기간을 연장코자 하니, 교육부 및 시·도 교육청 등을 통해 재안내 해주시기 바랍니다.

--- 다 음 ---

□ 기간 연장 : 8.31까지

○ 기간연장 외 참가대상, 제출물 형식, 제출방법 등은 변동없음

< 기간 연장계획에 따른 일정 변경 >

행사 분야	신청기간 연장		심사	결과안내	시상
	기존	변경			
우유주제 공모전	6. 11~7. 26	<u>6. 11~8. 31</u>	9.9~9.13	9.20	9월 말
우유급식 우수학교 선정	6. 11~8. 1	<u>6. 11~8. 31</u>	9월 초	9월 중순	9월 말

- 붙임 1. 우유주제 포스터 공고문 및 신청양식 1부
2. 우유주제 솟품 동영상 공고문 및 신청양식 1부
3. 우유급식 우수학교 선정 공고 및 신청양식 1부.
4. 우유주제 포스터, 솟품동영상, 우유급식 우수학교 평가기준 각 1부. 끝.

낙농진흥회장



담당 김동은

부팀장 한성호

팀장 석형진

본부장 이동철

전무 우만수

협조자

시행 사업3203-253(2024. 7. 29)

/ 접수

우 30121 세종특별자치시 가림로 232 B동 301호(어진동, 세종비즈니스센터) / <http://www.dairy.or.kr>

전화번호 (044)330-2053

팩스번호 (044)866-3141

/ dekim@dairy.or.kr

/ 공개

【붙임 1】

공고문 I 우유 포스터 공모전(기간연장)

□ 참가대상 : 초등학생(개인)

□ 작품주제 : 학생들에게 우유음용의 필요성 및 학교우유급식의 중요성을 알릴 수 있는 내용의 포스터

○ 우유가 건강 및 성장에 도움을 주며, 매우 우수한 식품임을 표현

□ 작품규격 및 제작 도구

○ 규격 : 4절지*(가로-세로 자유), 직접 그린 그림(1인 1편)

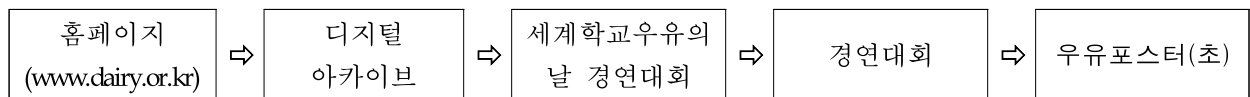
* 단, 저학년(1-3학년)의 경우 8절지도 가능하며 표어(문장)는 없어도 됨

○ 제작도구 : 크레파스, 그림물감, 포스터물감 등 제한 없음

□ 제출기간 및 제출방법

○ 제출기간 : '24. 6. 11 ~ 8. 31까지

○ 제출방법 : 낙농진흥회 홈페이지(회원가입 없이 업로드 가능)*



* 단, 학교에서 일괄 제출시 이메일(dekim@dairy.or.kr) 제출

○ 제출물 : 참가신청서 1부, 포스터 촬영 사진파일(jpg형식) 1개

① 참가신청서(서식1 혹은 낙농진흥회 홈페이지에서 다운로드)와 포스터 파일 1개를 홈페이지에 함께 등록(각각 업로드란에 업로드)

② 학교 일괄 제출 시 학교폴더 안에 학생별로 개별폴더 생성 후 신청서 및 포스터를 첨부하여 이메일 제출

※ (예시) '우유사랑학교' 폴더 - '홍길동' 폴더 - 제출파일(신청서, 포스터)첨부

③ 추후 당선작에 한하여 원본 제출

□ 시상계획('24년 9월 중)

구분	인원	상장	상금	비고
대상	1명	농림축산식품부장관상	100만원	트로피
최우수상	2명	낙농진흥회장상	50만원	-
우수상	3명	낙농진흥회장상	30만원	-
장려상	5명	낙농진흥회장상	10만원	-

□ 결과발표 : '24. 9. 20(낙농진흥회 홈페이지 안내 및 개별통지)

(서식 1)

[제1면] 공모전 참가 신청서

우유 포스터 경연대회 참가신청서

접수마감 : 2024. 8. 31

학 교 명		학년/반	학년	반
학교주소				

성 명		연락처	
보호자 성명 (만14세 미만)		연락처	

상기 본인은 2024 세계학교우유의 날(World School Milk Day)기념 우유 포스터 경연대회 참가를 신청합니다.

2024년 월 일

신청자 :

낙농진흥회 귀중

■ 신청시 유의사항

- 제출서류 미비 및 규격 미충족 작품은 심사에서 제외될 수 있음.
- 경연대회 참가자는 반드시 참가 신청서 및 포스터 제작물을 사진촬영 후 jpg파일로 홈페이지에 등록해야하며 제출 후 수정 및 재접수 불가.
- 포스터 제작물 사진촬영 파일(jpg)과 참가신청서 파일명에는 반드시 학교명, 학년, 이름, 작품명을 표시해야 함.
 - 참가신청서 파일(예) : 참가신청서_우유초등학교_2학년_홍길동.hwp (또는 .pdf 등)
 - 포스터 파일(예) : 2학년_홍길동_우유의탄생.JPG
- 접수기간 : '24. 6. 11 ~ 8. 31까지
- 출품작품이 저작권을 침해한 경우는 당선이 취소되며 추후 당선작에 한해 원본 제출
- 출품료 없음

■ 접수 및 문의처 : 낙농진흥회 사업관리팀 (044)330-2053

- (홈페이지 접수) : 낙농진흥회 홈페이지(www.dairy.or.kr) - 디지털아카이브 - 세계학교우유의 날 경연대회 - 경연대회 - 우유주제 솜뽕영상(중·고)

※ 단, 기관·단체에서 일괄 제출시 이메일(dekim@dairy.or.kr) 제출

서 약 서

1. 제출한 작품은 응모자가 직접 창작하였고, 제3자는 창작과정에 관여하지 않았습니다.
2. 응모작은 반환하지 않으며, 다음과 같은 출품작은 심사제외, 수상취소 및 상금이 회수될 수 있습니다.
 - 이전년도 세계학교우유급식의 날 공모전 출품작인 경우
 - 타 공모전에서 이미 수상했거나, 표절 등 타인의 지적재산권을 침해한 경우
3. 초상권, 저작권, 저작권 등 기타 제반권리를 침해하거나 추후 출품작과 관련된 문제가 발생하는 경우 법적 책임은 출품자에게 있습니다.
4. 수상작에 대한 저작권은 낙농진흥회에 있으며, 주최측에서 공모전의 목적 달성을 위하여 상장 및 부상 외 별도의 대가 없이 작품을 발표, 전시, 2차가공하거나 홍보자료로 활용할 수 있습니다
5. 상금에 대한 제세공과금은 수상자가 부담합니다.
6. 기타 공고문에 명시되지 않은 사항은 낙농진흥회의 해석을 따라야 하고, 결과에 대해 이의를 제기할 수 없습니다.

위의 사항에 동의하십니까? (√)

동의합니다. ()

동의하지 않습니다. ()

개인정보 수집 · 이용 동의

1. 정보 수집·이용 범위와 사용 목적
 - 수집 범위 : 참가자 성명·학교·학년·연락처·주소, 보호자 성명·연락처
 - 사용 목적 : '2024 세계학교우유의 날 기념 우유 포스터 공모전' 참가자 관리
 - 이용 기간 : 수집·이용 동의일로부터 목적 달성 시까지
2. 이용자 개인정보보호를 위하여 수집된 개인정보는 업무 이외의 다른 목적으로 사용하지 않습니다.

※ 개인정보 제공 동의를 거부할 권리가 있으나, 이 경우 공모전 참가가 불가능합니다.

위와 같이 개인정보를 수집·이용하는데 동의하십니까? (√)

동의합니다. ()

동의하지 않습니다. ()

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법적대리인의 동의가 필요합니다.(만 14세 미만 아동 동의시 사용)

보호자(법정대리인) 성명 : (학부모)

관 계 :

【붙임 2】

공고문 II 우유 주제 숏폼 동영상 공모전(기간연장)

- 참가대상 : 중·고등학생(개인 또는 5인 이하 팀)
- 작품주제 : 우유와 관련된 자유로운 주제(댄스, 광고, 패러디, 뮤직 비디오, vlog 등)

작품규격	작품예시
<ul style="list-style-type: none"> ○ 비율 : 세로모드(9 : 16비율) ○ 해상도 : 1080x1920 픽셀 ○ 길이 : 30초~1분 미만 숏폼 영상 ○ 파일형식 : mp4, mov 권장 ○ 프레임속도 : 30fps 권장 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 우유음용의 즐거움을 표현한 댄스 ○ 우유 섭취에 관한 뮤직비디오 ○ 우유의 효능·필요성에 대한 광고 ○ 학교우유급식의 중요성에 대한 vlog ○ 기타 우유와 관련된 패러디 및 영상

□ 제출기간 및 제출방법

- 제출기간 : '24. 6. 11 ~ 8. 31까지
- 제출방법 : 이메일(dekim@dairy.or.kr) 제출
- 제출물 : 참가신청서 1부(서식 2), 동영상 파일 1점
 - ① 참가신청서*(서식2 혹은 낙농진흥회 홈페이지에서 다운로드)와 동영상 파일 1개를 이메일(dekim@dairy.or.kr)로 제출
 - * 팀 참가 시 동의서는 팀원별 각 1매 작성
 - ② 학교 일괄 제출 시 학교폴더 안에 팀(개인)별로 개별폴더 생성 후 신청서 및 영상파일을 첨부하여 제출
 - ※ (예시) '우유사랑학교' 폴더 - '우유1팀' 폴더 - 제출파일(신청서, 동영상)첨부
 - ③ 추후 당선작에 한하여 SNS(인스타그램 릴스, 유튜브 숏츠 등)에 게시

□ 시상계획('24년 9월 중)

구분	인원	상장	부상	비고
대상	1명(팀)	농림축산식품부장관상	100만원	트로피
최우수상	2명(팀)	낙농진흥회장상	50만원	-
우수상	3명(팀)	낙농진흥회장상	30만원	-
장려상	5명(팀)	낙농진흥회장상	10만원	-

- 결과발표 : '24. 9. 20(낙농진흥회 홈페이지 안내 및 개별통지)

(서식 1)

[제1면] 공모전 참가 신청서

우유주제 숏폼 영상 경연대회 참가 신청서

접수마감 : 2024. 8. 31

학 교 명		참가 구분	<input type="checkbox"/> 개인 <input type="checkbox"/> 팀(팀명:
학교주소			

팀 원 (팀원일 경우)	학년/반	성명	연락처

보호자 성명 (만4세 미만일 경우)	성명	연락처

상기 본인은 2024 세계학교우유의 날(World School Milk Day) 기념 우유주제 숏폼 영상 경연대회 참가를 신청합니다.

2024년 월 일

신청자 :

낙농진흥회 귀중

■ 신청시 유의사항

- 경연대회 참가자는 본 참가신청서를 출품작품과 함께 홈페이지에 등록해야 함
(출품작은 1인(팀)당 1점)
- 참가신청서, 출품작품 파일(mp4, mov 등)명에는 학교명, 학년, 팀명(이름)을 표시해야 함.
- 참가신청서 파일(예) : 참가신청서_우유초등학교_3학년_우유사랑팀.hwp(또는 pdf 등)
- 동영상 파일(예) : 우유사랑팀_우유사랑댄스.mp4
- 접수기간 : '24. 6. 11 ~ 8. 31까지
- 출품작품이 저작권, 창작권 등 기타 제반 권리를 침해한 경우 당선 취소
- 출품료 없음

■ 접수 및 문의처 : 낙농진흥회 사업관리팀 (044)330-2053

○ (이메일접수) : dekim@dairy.or.kr

[제2면] 개인·단체 정보 수집·이용 및 제공 등 동의서

※ 팀 참가 시 동의서는 팀원별 각 1매 작성

서 약 서

1. 제출한 작품은 응모자가 직접 창작하였고, 제3자는 창작과정에 관여하지 않았습니다.
2. 응모작은 반환하지 않으며, 다음과 같은 출품작은 심사제외, 수상취소 및 상금이 회수될 수 있습니다.
 - 이전년도 세계학교우유급식의 날 공모전 출품작인 경우
 - 타 공모전에서 이미 수상했거나, 표절 등 타인의 지적재산권을 침해한 경우
3. 초상권, 저작권, 저작권 등 기타 제반권리를 침해하거나 추후 출품작과 관련된 문제가 발생하는 경우 법적 책임은 출품자에게 있습니다.
4. 수상작에 대한 저작권은 낙농진흥회에 있으며, 주최측에서 공모전의 목적 달성을 위하여 상장 및 부상 외 별도의 대가 없이 작품을 발표, 전시, 2차가공하거나 홍보자료로 활용할 수 있습니다
5. 상금에 대한 제세공과금은 수상자가 부담합니다.
6. 기타 공고문에 명시되지 않은 사항은 낙농진흥회의 해석을 따라야 하고, 결과에 대해 이의를 제기할 수 없습니다.

위의 사항에 동의하십니까? (√)

동의합니다. ()

동의하지 않습니다. ()

개인정보 수집 · 이용 동의

1. 정보 수집·이용 범위와 사용 목적

- 수집 범위 : 참가자 성명·학교·학년·연락처·주소, 보호자 성명·연락처
- 사용 목적 : '2024 세계학교우유의 날 기념 우유주제 솜품 영상 공모전' 참가자 관리
- 이용 기간 : 수집·이용 동의일로부터 목적 달성 시까지

2. 이용자 개인정보보호를 위하여 수집된 개인정보는 업무 이외의 다른 목적으로 사용하지 않습니다.

※ 개인정보 제공 동의를 거부할 권리가 있으나, 이 경우 공모전 참가가 불가능합니다.

위와 같이 개인정보를 수집·이용하는데 동의하십니까? (√)

동의합니다. ()

동의하지 않습니다. ()

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법적대리인의 동의가 필요합니다.(만 14세 미만 아동 동의시 사용)

보호자(법정대리인) 성명 : (학부모)

관 계 :

【붙임 2】

공고문Ⅲ 우유급식 우수학교 선정(기간연장)

□ 참가대상 : 학교우유급식*을 실시하는 전국 초·중·고 대상

* 우유바우처 실시 학교 및 기 우수학교 선정 학교(3년이내)는 선정 대상에서 제외

□ 신청기간 및 접수방법 : '24. 6. 11 ~ 8. 31, 낙농진흥회 사업관리
팀이메일(dekim@dairy.or.kr) 접수

□ 평가방법 : 낙농진흥회 자체 및 외부 전문가를 통한 심사 실시

- 낙농진흥회에서 별도 심사위원회 구성하며, 접수학교가 많을시
평가기준에 따라 낙농진흥회에서 자체 선별 후 최종 심사 실시

□ 시상내역 : 교육부장관상 1점, 낙농진흥회장상 5점

구분	학교수	상장	부상
최우수학교	1개교	교육부장관상	◦ 학교 : 상패, 현판, 350만원 상당의 부상
			◦ 담당자 : 교육문화상품권(1,000천원)
우수학교	5개교	낙농진흥회장상	◦ 학교 : 현판, 100만원 상당의 부상
			◦ 담당자 : 교육문화상품권(1,000천원)

※ 시상내역은 상황에 따라 변경될 수 있음

□ 신청 절차 및 일정

① 신청서 접수 '24. 6. 11 ~ 8. 31	• 학교는 우수학교 신청서를 낙농진흥회 사업관리 팀 이메일(dekim@dairy.or.kr)로 제출
↓	
② 낙농진흥회 심사 '24. 8. 31 ~ 9월 초	• 낙농진흥회 심사위원회*는 추천 학교 중 6개 우수학교(초등3, 중·고등 3)를 선정하고, 그 중 최우수 1개교 우수 5개교 최종 선정
↓	
③ 결과 안내 '24. 9월 중순	• 우유급식 우수학교 선정결과 안내 * 홈페이지 및 학교 개별 통보 실시
↓	
④ 시상 '24. 9월 말	• 우유급식 우수학교 시상 및 부상 발송 * 최우수학교에 한해 현판식 예정

* 일정의 경우 추후 진행상황에 따라 변동 될 수 있음

(서식1)

2024년 우유급식 우수학교 신청서

1 학교 현황

학 교 명		학 교 장	(인)
전화번호		팩스번호	
우유급식 담당교사	성명 : (휴대전화 :)		
학교주소			

2 우유급식 실적 (2024. 5월)

구분	전체 학생수(A)	우유급식 학생수			우유급식률(%) (B/A)	비 고
		유상	무상	계(B)		
'24년						
'23년						

- ※ 1. 학교우유급식공급계약서 사본 및 학교우유급식 공급확인서('24.5월분) 첨부
2. 우유급식 학생수에 교직원 및 유치원생은 제외

3 우유급식 운영 및 확대 노력

☐ 우유급식 제품명(2024.5월 기준)

구분	월	화	수	목	금	비 고
제품명						※제조사명 기재

☐ 아래 항목별 사항은 우유급식 운영사례, 학교에서 추진하여 학교우유급식 운영 및 확대에 도움이 된 사례 등을 구체적으로 기술

※ 근거자료(실시결과, 사진 등)를 제출

1. 우유급식 운영

- 우유 배식 운영 방법 등 사례 기술
- 냉장시설 위생 및 온도 관리 사례기술
- 폐 우유팩 처리방법 기술

2. 우유 음용지도 및 교육

- 우유 음용지도 및 교육사례 등 기술
- 우유팩 재활용 교육 실시 사례 등 기술

3. 우유, 유제품 활용 급식 메뉴제공

- 우유, 유제품을 활용한 메뉴를 급식에서 제공한 사례 작성
- 식단표 및 급식 사진 첨부

4. 기타 확대 노력 사례(특별 추진 사례 등)

- 기타 노력 사례 및 특별 추진 사례
 - * 상기 평가항목 이외에 학교에서 추진하여 학교우유급식 확대에 도움이 된 사례를 구체적으로 기술
- ex) 세계학교우유의 날 기념 공모전 참여를 통한 우유 우수성 교육 등

【붙임 4】

우유주제 포스터 공모전 평가기준

□ 주제적합성, 명확성, 창의성, 완성도 4분야

평가 항목	세부 평가기준	평가배점	평가
주제적합성 (30점)	- 우유음용의 필요성 및 학교 우유급식의 중요성에 대해 잘 표현하였는가	30점	
창의성 (25점)	- 다른 포스터와 차별화 되는 독창적인 요소가 있는가	25점	
명확성 (25점)	- 표현하고자 하는 메시지가 쉽게 이해되며, 구체적인가	15점	
	- 글꼴 선택 및 배치가 가독성을 높이는가	10점	
완성도 (20점)	- 색상 조합이 조화로운가	10점	
	- 전체적인 디자인과 레이아웃이 정돈되어 있는가	10점	
합계(100점)			

우유주제 숏폼 동영상 평가기준

□ 내용 전달력, 대중성, 창의성, 완성도 4분야

평가 항목	세부 평가기준	평가배점	평가
내용 전달력 (30점)	- 우유의 긍정적 인상을 대중에게 남길 수 있는가	15점	
	- 시청자가 내용을 쉽게 이해할 수 있는가	15점	
대중성 (25점)	- 대중이 반복해서 보고싶어하는가	15점	
	- 대중이 즐기며 좋아할 수 있는가	10점	
창의성 (25점)	- 동영상에 독창적인 아이디어와 콘셉트가 있는가?	25점	
완성도 (20점)	- 오디오의 품질이 우수하고 내용과 잘 어울리는가	10점	
	- 화면전환 및 편집기술이 자연스럽고 효과적인가	10점	
합계(100점)			

2024년 우유급식 우수학교 평가기준

평가 항목		평가 기준(산출공식)	평가방법
우유급식 실시 (30점)	무상우유급식 실시여부(10점)	○ 무상우유급식 실시 10점, 미실시 6점 ※ '24. 5월 기준 무상우유급식 실시 여부	정량
	유상우유급식 실시여부(10점)	○ 유상우유급식 실시 10점, 미실시 6점 ※ '24. 5월 기준 유상우유급식 실시 여부	정량
	우유급식률(5점)	○ $(\text{우유급식학생수} \div \text{전체학생수}) \times 5$ ※ '24. 5월 기준 우유급식률 기준 ※ 최소점수는 최소 3점이며 소수점이하 둘째자리에서 반올림	정량
	재적 학생수(5점)	○ (초등학교) 우유급식 참여율이 40% 이상이면서 - 재적 학생수가 300명 이상(5), 100~300명 미만(4), 100명 미만(3), 우유급식 참여율 40% 미만(3) ○ (중고등학교) 우유급식 참여율이 20% 이상이면서 - 재적 학생수가 300명 이상(5), 100~300명 미만(4), 100명 미만(3), 우유급식 참여율 20% 미만(3)	정량
우유급식 운영 및 교육 (45점)	우유급식 운영(20점)	○ 매우우수(20점), 우수(18점), 보통(16점), 미흡(14점), 매우미흡(12점)	정성
	우유 음용지도 및 교육(25점)	○ 매우우수(25점), 우수(22.5점), 보통(20점), 미흡(17.5점), 매우미흡(15점)	정성
우유급식 확대 노력 (25점)	우유, 유제품 활용 급식 메뉴제공(10)	○ 매우우수(10점), 우수(9점), 보통(8점), 미흡(7점), 매우미흡(6점)	정성
	기타 확대 노력 사례(특별 추진 사례 등) (15)	○ 매우우수(15점), 우수(13.5점), 보통(12점), 미흡(10.5점), 매우미흡(9점)	정성
합계(100점)			

<참고사항>

우유의 영양성분 및 효과

우유는 건강증진과 성장발육에 필수적인 완전식품

단백질, 탄수화물, 지방, 무기질, 각종 비타민, 미네랄 등 114가지 영양소가 들어있는 영양의 보고입니다.

우유 속에 들어있는 영양소와 역할에 대해 알아보기

☐ 비타민, 무기질

- 우유에는 우리몸에 필요한 여러 가지 종류의 비타민과 무기질이 들어 있어서 인체의 신진대사를 조절하여 우리 몸이 건강하게 유지될 수 있도록 해줍니다.
- 우유의 각종 비타민은 어린이·청소년의 성장에 매우 중요한 역할을 하며 빈혈 예방에도 효과적입니다.

☐ 칼슘

- 뼈와 이의 구성분으로 우리 몸이 잘 자라고 치아가 튼튼해지도록 도와줍니다. 특히 우유 속의 칼슘은 다른 식품에 비해 흡수율이 높아 성장에 매우 좋습니다.
- 뼈에서 칼슘이 빠져나가는 골다공증을 예방해 줍니다.
- 비타민 D와 함께 먹으면 칼슘의 흡수율을 더 높일 수 있습니다.

☐ 효소

- 우유 속에 들어있는 40여 가지의 효소들은 우리몸의 면역력을 높여 주어 질병을 예방해 주는 효과가 있습니다.

☐ 탄수화물(유당)

- 활동하는데 필요한 에너지(힘)를 만들어 줍니다.

- 우리 몸의 장 속에 있는 유익한 균(유산균, 비피더스균 등)의 에너지 공급원으로 사용되어 장을 튼튼하게 해줍니다.
- 뇌세포의 구성 물질로 두뇌 발달에 중요한 역할을 합니다.
- 우유의 칼슘이 우리 몸에 흡수되는 것을 도와줍니다.

□ 지방(유지방)

- 활동하는데 필요한 에너지(힘)를 만들어 줍니다.
- 세포의 구성 성분이 되어 세포가 튼튼해지는 것을 도와줍니다.
- 혈액내의 콜레스테롤을 줄여주고 암을 예방해 주는 효과가 있습니다.

□ 단백질(유단백질)

- 우리 몸의 근육을 구성하고, 골격을 만드는데 도움 주어 어린이 · 청소년 성장에 매우 중요합니다.
- 면역력을 높여주어 튼튼하게 해주고 질병 예방을 도와줍니다.
- 신경 조직과 두뇌의 발달에 도움을 줍니다.

우유 마시기 실천 Tip

1. 매일 우유를 1~2컵(200~400ml) 마시자.

☞ 우유 100ml에는 약 100mg의 칼슘이 들어있으며 다른 식품에 비해 흡수율이 매우 높다. 다른 경로로 칼슘을 섭취한다고 하더라도 하루에 200~400ml의 우유를 반드시 섭취하는 것이 좋다

2. 외출 전 우유를 한 컵을 마시자.

☞ 햇볕을 쬐면 우리 몸에서 비타민 D가 자연적으로 합성되어 칼슘 흡수를 촉진 시킨다

3. 아침과 저녁 모두 우유를 챙기자.

☞ 아침에 마시는 우유는 단백질과 탄수화물을 공급하여 공복을 덜어 주기 때문에 아침식사 대용으로 좋다. 또한 칼슘은 체내에서 신경 내 메시지의 흐름을 조절하는 역할을 한다. 혈중 칼슘이 많으면 지방세포가 지방을 연소하는 메시지를 받아 체지방을 감소시키는 효과가 있어 우유를 마시는 것은 다이어트에도 효과적이다.