

營養午餐

請搭配鮮乳

5歲幼童每日飲用400 cc鮮乳，可滿足 $\frac{1}{3}$ 蛋白質需要量，鈣質則可補足全部需要量，可促進骨骼發育，甚至對腦神經發育也有助益。由於鮮乳中鈣、磷含量豐富，且其比例很恰當，約為1.4：1，此正符合人體需要，可直接被吸收利用。

鮮乳有緩衝作用，能將牙齒中砂糖發酵所產生的有機酸中和，可防止脫灰作用，抑制牙齒中琺瑯質溶解，亦即有預防蛀牙作用。11~15歲少年常喝鮮乳，可緩和情緒，減少激烈行為發生。

在美國每年有許多不同計劃，而學校牛乳總是在計劃中，表示深受重視及認同。除特殊計劃補助之學校，對有需要的兒童提供免費鮮乳外，其他則作部份補助。在學校午餐中，一定有鮮乳。又為讓幼小學生，認識牛乳的來源及營養，



在加州有巡迴運乳車，分別到各學校示範講解，以提高幼兒飲用牛乳的興緻，增加鮮乳消費量，有益健康，並增加常識，可說一舉數得。

日本東京牛乳協會，曾就兒童飲用鮮乳與否作一調查，發現不喝鮮乳的兒童，其身高體重皆比不上飲用鮮乳兒童。日本在過去20年，牛乳消費量

呈穩定成長，原因可能與學童乳計劃推展良好有關。

日本人已了解鮮乳的價值，因此政府持續補助推展學校牛乳，由於近年來年青人的體型，可明顯看出比中年以上者高大不少，此除坐姿改變及運動外，諒與日本實施學校鮮乳的推展有相關。

其他歐美各國及新加坡皆大力推動學童乳，在其營養午餐中定期搭配供應鮮乳。

筆者曾在花蓮瑞穗主辦糖健鮮乳業務時，因深切體認鮮乳對學童營養的重要，故曾拜訪瑞穗、光復地區國民小學的校長、老師推展學童乳，結果8所有營養午餐小學，欣然將糖健鮮乳納入他們每週膳食內，一週固定飲用1~2小盒（1小盒236 cc），至今他們仍懷念著。因此筆者認為學童營養午餐每週最少搭配供應2次鮮乳為宜。



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、
脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品
統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)