

우유음용은 이렇게....

- (1) 우유는 반드시 냉장고에 보관하고, 너무 오래 저장하지 말아야 한다.
- (2) 끓여 먹으면 비타민, 무기질 등의 영양소가 파괴되므로 그대로 마신다.
- (3) 우유는 천천히 씹어먹듯이 먹어야 우유의 참 맛을 느낄 수 있으며, 소화도 더 잘 된다.
- (4) 우유를 매일 빠지지 않고 먹으면 우리의 영양을 더욱 향상시킬 수 있다.
- (5) 우유와 친숙하지 않은 사람은 빵이나 기타 식품과 함께 먹으면 좋다.
- (6) 최소한 어린이는 하루에 세컵의 우유(600ml), 어른은 하루에 두 컵의 우유(400ml)를 먹도록 노력해야 충분한 영양보충을 할 수 있다.
- (7) 학교에서 우유를 먹는 것이 더 값싸고 쉽게 마실 수 있는 방법이다.
- (8) 우유를 처음 먹는 사람은 조금씩 먹는 양을 늘려가야 하며, 우유 대신 요거르트, 치즈, 아이스크림 등을 섭취하는 것도 좋은 방법이다.

