109 年「牛奶好好玩～我的牛奶超人」設計比賽辦法

乳品為每日飲食指南中六大類食物之一，營養價值豐富：例如鈣質可以強化骨骼、優質蛋白質幫助長高、B 群顧好抵抗力等；對於成長階段的孩子好處多多，就像是擁有超能力的超人！小朋友們，快來發揮想像力，畫出你心目中的「牛奶超人」！還有機會得到為你量身訂製的牛奶超人杯喲！

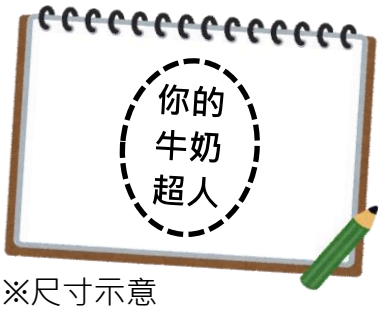
一、指導單位：行政院農業委員會

二、主辦單位：財團法人董氏基金會 食品營養中心

三、參賽組別：幼兒園組、國小 **1~2 年級**組，依當年度就學年級為基準。

四、創作主題：我的牛奶超人。

五、作品規格：



※尺寸示意

1. 請使用 **8 開**圖畫紙(約 26x38cm)，以**橫式**創作，不需裱框。
2. 繪畫媒材不拘，但請勿以電腦繪圖，限平面作品。
3. 請注意**牛奶超人整體尺寸，身高至少超過畫紙高度的一半**，如果得獎要製作成牛奶超人杯，會比較清楚漂亮喲！
4. 作品中請融入**鮮乳標章**，於超人本體或背景皆可。
5. 畫作中如有乳品，請為 100%純鮮乳或保久乳，而非調味乳，參考資訊請見附件二。
6. 牛奶超人請不要戴鼻環。

六、報名辦法：

1. 收件即日起至 **109 年 6 月 5 日(五)截止**，以郵戳為憑，逾期恕不受理。
2. 請詳填附件一報名表，浮貼於作品背面右下角，掛號郵寄至：105 台北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3，董氏基金會食品營養中心收。

七、評選作業：邀請專家依創意特色 30%、內涵 30%、構圖 25%、技巧 15%評選，預計於 109/6/19(五)公告得獎名單。

八、獎勵方式：得獎畫作將製作成個人專屬的牛奶超人杯，創造獨一無二的紀念喔！

- 金獎：每組 1 名，獎狀乙紙、獎金 1500 元、保久乳 3 箱，得獎畫作牛奶超人杯 1 個。
- 銀獎：每組 2 名，獎狀乙紙、獎金 1000 元、保久乳 2 箱，得獎畫作牛奶超人杯 1 個。
- 銅獎：每組 3 名，獎狀乙紙、獎金 500 元、保久乳 1 箱，得獎畫作牛奶超人杯 1 個。
- 佳作：每組 4 名，獎狀乙紙、保久乳 1 箱，得獎畫作牛奶超人杯 1 個。

九、注意事項：

1. 參賽作品須為參賽者自行創作，請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或

糾紛發生，概由參賽者負相關法律責任。

2. 參賽作品版權仍為原創者所有，但無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。
3. 參賽作品無論得獎與否恕不退件，收件狀況請自行與主辦單位確認。
4. 主辦單位有權決定修改、取消、終止或暫停本活動，並公布於食品營養特區網站（https://nutri.jtf.org.tw），相關問題歡迎洽詢 02-27766133#309 游小姐或 email：309@jtf.org.tw。

附件一、109 年「牛奶好好玩～我的牛奶超人」設計比賽 報名表

參賽者		性別	□男 □女
就讀學校	□ 幼兒園組　　縣 / 市　　幼兒園　　班		
	□ 國小 1~2 年級組　　縣 / 市　　小學　　年　　班		
聯絡人	_____ □指導老師 □家長		
電話/手機		E-mail	
聯絡地址	□□□		

作品說明：100 字內。

聲明事項：本人同意遵守「2020 牛奶好好玩～我的牛奶超人設計比賽」之各項規定，並保證本作品係個人原創，且未獲其他單位獎項。本人無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並交回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。

參賽者簽章：_____　指導老師/家長簽章：_____

中華民國 109 年　　月　　日

※ 依據此表資料聯繫及給獎，請務必詳填完整資料、以正楷書寫，謝謝！

附件二、109 年「牛奶好好玩～我的牛奶超人」設計比賽 參考資料

◆ **每天 2 份奶：**「乳品類」是「每日飲食指南」的六大類食物之一，根據國民健康署建議，幼兒應每天攝取 2 杯乳品(約 240 毫升)、國小學童應每天攝取 1.5 杯乳品(約 360 毫升)，是最容易滿足鈣質需求的方法。



圖片來源：國民健康署

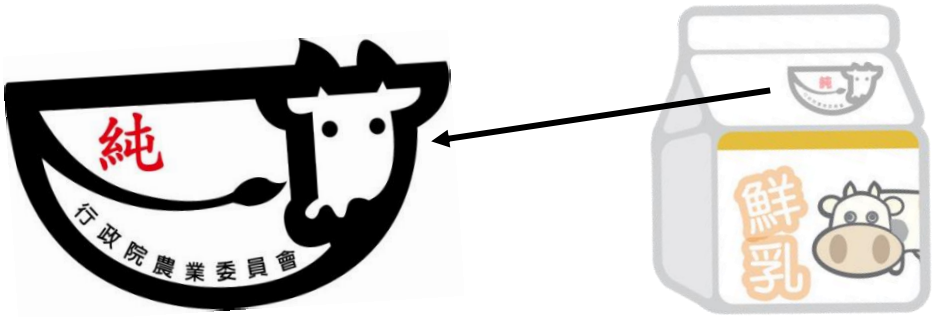
◆ **奶類紅黃綠燈：**建議喝牛奶應優先選擇無調味的純乳品，以免糖、咖啡因可能妨礙身體對鈣質的吸收；還要特別注意，「奶精」屬於飽和度高的油脂，不含乳品成分和營養喲！



董氏基金會製圖



◆ **鮮乳標章：**注意過鮮奶包裝上的小牛貼紙嗎，這是由行政院農委會認證核發的鮮乳標章，代表是台灣在地生產製造的 100%純鮮乳喲！



給師長爸媽的鈣重要小知識：

◆ 兒童在成長發育階段需要適度補充鈣質，攝取不足易導致體位橫向發展、長不高，並增加蛀牙、骨折與未來罹患骨質疏鬆症的發生機率。

◆ 補鈣建議最好從天然食物中均衡、適量攝取，例如乳品即為良好來源，除了是每日飲食指南中六大類食物之一，更兼具豐富鈣質和優質蛋白質，鈣質可強化骨骼、提高骨密度，而優質蛋白質經人體消化吸收後產生的胺基酸，會促使體內生長激素的分泌，幫助長高！且人體對乳品的鈣質吸收率也較高。

◆ 乳品選擇多，鮮乳、保久乳的營養價值一樣好，只是加工方式不同、風味有些差異。保久乳可以在室溫下保存是因為採用超高溫瞬間滅菌與無菌包裝，所以不需要冷藏，也沒有添加防腐劑。