2023「牛奶好好玩～包裝盒拼貼畫」比賽辦法

學生成長階段需要足量的鈣，而乳品是豐富的鈣質攝取來源，且人體吸收利用率佳。為提昇學生健康飲食品質，董氏基金會邀請全台國小及國中學生發揮創意，運用喝完的牛奶紙盒拼貼出精彩畫作；原來牛奶不只營養，喝牛奶還這麼好玩！

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

三、贊助單位：利樂包裝股份有限公司

四、參賽對象：歡迎全台國小及國中學生參加；分為國小 1-3 年級組、國小 4-6 年級組及國中組。

五、創作主題：(1) 牛奶盒大發現、(2) 每天 2 份奶、(3)環保愛地球；擇一創作，參考資訊請見附件二。

六、作品規格：

1. 使用喝完的牛奶紙盒，鮮乳、保久乳紙盒皆可，洗淨、晾乾後，可剪碎或是剪成各種形狀，拼貼於畫紙上進行創作。
2. 可搭配其他媒材一起創作，如蠟筆、彩色筆、水彩等，但**牛奶紙盒使用比例需佔作品整體百分之五十以上（請一定要使用到牛奶紙盒這項素材喲！）**。
3. 請以四開尺寸(約 39 公分 x54 公分)創作，作品不需裱框。

七、報名辦法：

1. **請詳填附件報名表，以正楷書寫簽章、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。
2. 收件即日起至民國 112 年 7 月 4 日(二)截止，以郵戳為憑，逾期恕不受理。

八、評選作業：主辦單位將邀請專家依創意 30%、內涵 30%、構圖 25%、技巧 15%進行評選，結果將電話及 email 通知得獎人。

九、獎勵內容：

- 金獎：各組 1 名，共 3 名，獎狀乙紙及獎金 3500 元。
- 銀獎：各組 1 名，共 3 名，獎狀乙紙及獎金 2500 元。
- 銅獎：各組 1 名，共 3 名，獎狀乙紙及獎金 1500 元。
- 佳作：各取 2 名，共 6 名，獎狀乙紙及獎金 1000 元。

十、注意事項：

1. 為求比賽之公平公正，參賽作品須為本人親自創作，請勿有侵權之嫌或抄襲、代筆等違反比賽規則；如有任何爭議或糾紛發生，由參賽者自行負起相關法律責任。
2. 參賽作品版權仍為原創者所有，但作品得獎人應無償授權主辦單位對於得獎作品之非

營利範圍內使用，且不限使用之時間、地域、媒體型式、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還，收件狀況請自行與主辦單位確認。
4. 本簡章如有未盡事宜，主辦單位得視實際情況修正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#308 董小姐或 email：308@jtf.org.tw。

附件一、2023「牛奶好好玩～包裝盒拼貼畫」比賽 報名表

參賽者姓名		性別	□男 □女
就讀學校	縣 / 市	國小 / 國中	年 班
聯絡人	_____ □指導老師 □家長		
電話/手機		E-mail	
聯絡地址	□□□		

創作主題：□牛奶盒大發現 □每天 2 份奶

創作想法：150 字內。

聲明事項：本人同意遵守「2023 牛奶好好玩～包裝盒拼貼畫比賽」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。作品得獎人應無償授權主辦單位對於得獎作品之非營利範圍內使用，且不限使用之時間、地域、媒體型式、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。

參賽者本人簽章：

指導老師/家長簽章：

中華民國 年 月 日

~報名表資料請務必以正楷書寫完整，**並浮貼於作品背面右下角**~

附件二、2023「牛奶好好玩～包裝盒拼貼畫」比賽 參考資料

～ 牛奶盒大發現 ～

◆ 不同形狀的牛奶盒，構造、保存方法都不同喲，快來看看吧





◆ 你注意過牛奶盒上的小牛貼紙和小樹標誌嗎？

有看過乳品包裝上的小牛貼紙嗎?
這是「鮮乳標章」代表經過行政院農委會認證核發，是國產生乳製造的鮮乳！

永續愛地球！
找找乳品紙盒上的小樹標誌，這是「FSC™ 認證標籤」，代表紙盒用紙來自妥善管理的森林，透過有計畫地種植與植伐平衡，使森林資源永續。

◆ 牛奶喝完後，要注意牛奶紙盒正確的分類回收喲！為了盛裝食物、防止油水滲漏，紙板表面必須加上一層塑膠薄膜，使用後經由分類回收送到專業處理廠，分離紙漿、塑膠粒等以供再次利用。正確的分類回收是愛地球的表現！



~ 每天 2 份奶 ~

◆ **補鈣趁現在：**學生處於生長發育階段，是骨骼大小與密度不斷增長的關鍵時期，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；因此均衡飲食、補充足量鈣質非常重要，才能及時儲存「骨本」。

◆ **培養績優骨：**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。

◆ **每天 2 份奶：**國民健康署建議，每日應攝取 1.5 至 2 杯的乳品類，約 360 毫升；例如：早餐喝一杯鮮乳、下午點心搭配保久乳，就能輕鬆達到每天 2 份奶！

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

