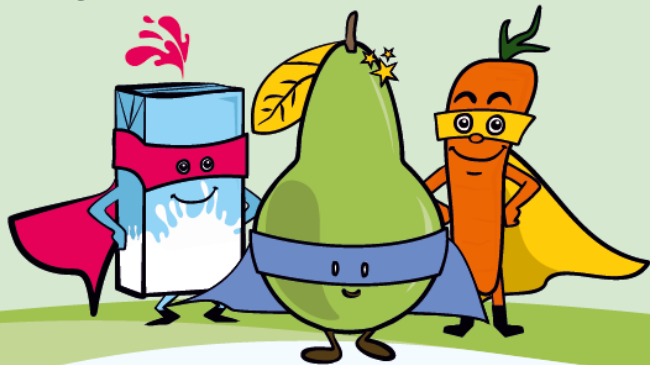


# ATÉ OS SUPER-HERÓIS COMEM HORTICOLAS, FRUTAS e BEBEM LEITE

Regime da União Europeia de distribuição nas escolas



A NOSSA ESCOLA PARTICIPA  
NO REGIME DA UNIÃO EUROPEIA DE DISTRIBUIÇÃO  
NAS ESCOLAS COM O APOIO FINANCEIRO DA UNIÃO EUROPEIA



O leite, a fruta e os hortícolas estão na base  
de uma alimentação equilibrada e promotora de saúde



# Regime Escolar

## Leite 3

Elaborado em colaboração com





# Destinatários – crianças do pré-escolar e 1.º ciclo

## Objetivos do Regime Escolar

Promover o consumo de fruta, hortícolas, leite e produtos lácteos, a curto e médio prazo

Aproximar as crianças à agricultura

Promover os hábitos alimentares saudáveis



## Recursos

😊 Computador

😊 Projetor

# PERGUNTAS FREQUENTES





## Perguntas e respostas sobre o leite: dúvidas de crianças e pais





## O leite deve ser a fonte de eleição de cálcio?

Os produtos lácteos são uma das melhores fontes de cálcio biodisponível. Seria necessário consumir cerca de 2,5 chávenas de brócolos, 7 chávenas de feijão vermelho ou 170 g de amêndoas torradas para absorver o cálcio equivalente a uma chávena de leite (250ml). O leite é, assim, a fonte de cálcio mais prática e barata.

## O leite ajuda a dormir melhor?

O leite tem nutrientes que induzem a sensação de bem-estar e o sono. Para ser mais eficaz, é necessário que o leite seja ingerido a temperatura morna e acompanhado de uma fonte de hidratos de carbono (por exemplo, aveia, pão escuro, cereais integrais).

## O leite biológico tem mais e melhores nutrientes?

Do ponto de vista nutricional, bem como da qualidade e da segurança alimentar, não há diferenças significativas entre o leite biológico e o leite convencional. As diferenças residem sobretudo no ambiente onde o animal é criado e na sua alimentação e no modo como o leite é tratado.



## O que é um leite especial?

Os leites especiais apresentam adição ou redução de determinados nutrientes ou substâncias, com o objetivo de melhorar a ingestão nutricional e/ou adaptarem-se a necessidades específicas. Atualmente, existem no mercado leites destinados a todas as idades e às diversas exigências físicas e nutricionais. Por exemplo: leite com Ómega-3; Mais Fibras; Mais Cálcio; Sem Lactose; Menos Açúcar

## Quantos copos de leite posso beber por dia?

As recomendações de ingestão da Roda dos Alimentos indicam 2 a 3 porções de leite e derivados por dia, que podem ser obtidas com 2 ou 3 copos de leite de 250ml. Esta porção pode variar atendendo às especificidades, fase do ciclo de vida, gosto individual e da quantidade diária ingerida de alimentos equivalentes.





## O leite pode ser uma bebida interessante para desportistas?

Vários estudos científicos têm vindo a demonstrar que o leite pode ser visto como uma boa bebida para os desportistas, uma vez que os seus nutrientes contribuem para uma eficiente recuperação pós-exercício.

O leite é composto na sua maior parte por água (90%) que ajuda na reidratação após o exercício.

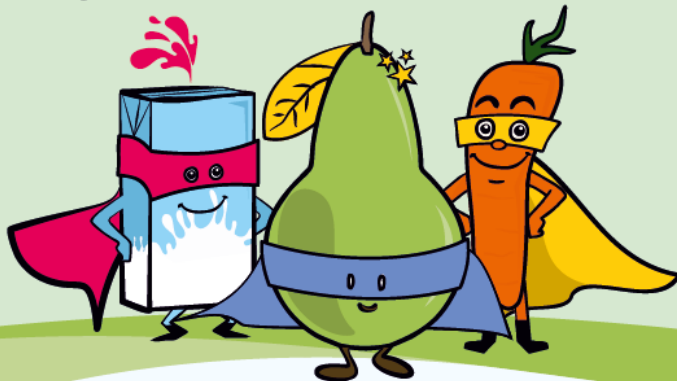
O leite pode ser um magnífico ingrediente para um batido de recuperação, ao qual se podem adicionar outros alimentos como banana, aveia, mel, canela ou frutos vermelhos, todos eles com um papel importante na recuperação muscular e na melhoria da performance desportiva.

## Qual o tipo de leite mais adequado para a fase do ciclo de vida em que me incluo?

O leite de vaca não deve ser consumido nos primeiros 12 meses de vida. Entre os 12 e os 24/36 meses, é desejável a utilização de “leites de crescimento”. Neste período, o leite deverá conter um teor de gordura total ao nível do leite gordo e enriquecimento em ácidos gordos ómega-3, devido ao desenvolvimento do sistema neurológico. Após essa idade, poderá optar por leite meio-gordo e a partir da adolescência por leite meio-gordo ou magro.

# ATÉ OS SUPER-HERÓIS COMEM HORTÍCOLAS, FRUTAS e BEBEM LEITE

Regime da União Europeia de distribuição nas escolas



A NOSSA ESCOLA PARTICIPA  
NO REGIME DA UNIÃO EUROPEIA DE DISTRIBUIÇÃO  
NAS ESCOLAS COM O APOIO FINANCEIRO DA UNIÃO EUROPEIA



O leite, a fruta e os hortícolas estão na base  
de uma alimentação equilibrada e promotora de saúde

Comer frutas, legumes e beber leite é tão importante, que a União Europeia incentiva os seus países a distribuírem estes alimentos nas escolas.

Para vos ajudar a perceber melhor de onde vêm estes alimentos, pedimos aos vossos professores para vos falarem das frutas, dos produtos hortícolas e do leite, fazerem actividades e jogos convosco e organizarem visitas de estudo a quintas, indústrias de leite, armazéns de fruta, etc...

Aproveitem bem, e não se esqueçam de ter uma alimentação saudável e equilibrada, acompanhada de muita alegria e atividade física!

