

COMUNICADO

Dia Mundial do Leite Escolar – 29 de Setembro de 2021



Celebra-se o 21.º DIA MUNDIAL DO LEITE ESCOLAR já na próxima quarta-feira, dia 29 de Setembro.

Vamos neste dia, promovido pela FAO (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação) e em simultâneo com mais de 40 países pelo mundo, festejar e promover os benefícios do leite para o crescimento e desenvolvimento das crianças em idade escolar.

A Associação Nacional dos Industriais de Lacticínios (ANIL) incentiva todas as Escolas a fomentarem a comemoração deste dia, por ser uma óptima oportunidade de ensinar aos alunos, de forma alegre e divertida o ciclo de obtenção deste alimento altamente nutritivo e potenciador de atitudes e hábitos promotores de uma alimentação saudável.

É fundamental o desempenho das Escolas na adopção comportamentos alimentares que perdurarão vida fora. Para ajudar nesta missão, anexamos a esta mensagem uma folha que revela algumas das muitas propriedades do leite e uma régua de crescimento, para imprimir, e acompanhar o crescimento das crianças ao longo do ano lectivo.

O LEITE ESCOLAR nas suas formas simples, achocolatado ou sem lactose, é considerado um alimento completo e único. Naturalmente rico, de forma fácil, saborosa e acessível permite que as crianças obtenham a dose diária recomendada de nutrientes essenciais, entre os quais: proteína de elevado valor biológico, vitaminas e minerais, como o cálcio e iodo.

De acordo com as recomendações nutricionais nacionais, as crianças em idade escolar devem consumir 3 porções de leite e produtos lácteos por dia, lembrando assim a importância de recordar aos Pais, que o leite e os produtos lácteos são elementos importantes na preparação do pequeno almoço, merenda e lanche saudáveis, e até mesmo numa ceia leve.

Por fim, referir no decorrer do ano escolar pretendemos manter o nosso contacto com as escolas enviando, em datas específicas, informações, materiais e actividades para que possam dinamizar.

Porto, 24 de Setembro de 2021