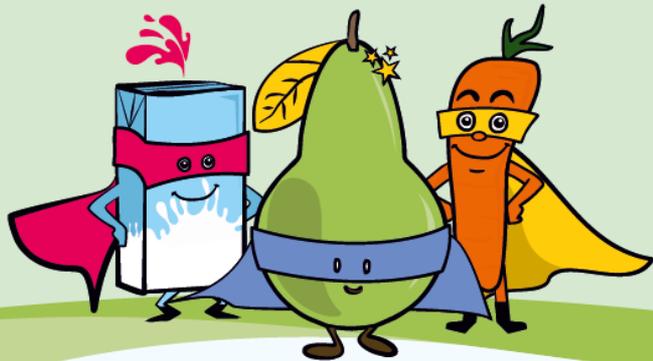


# ATÉ OS SUPER-HERÓIS COMEM HORTICOLAS, FRUTAS e BEBEM LEITE

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 2

Elaborado em colaboração com





# Destinatários – crianças pré-escolar e do 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





## Atividade 2 – Leite e produtos lácteos do Regime

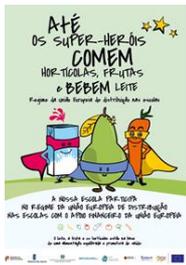
Conhecer o ciclo do leite.

Conhecer os diferentes tipos de leite.

## Recursos

😊 Computador

😊 Projetor



## Passo 1 - Introdução ao consumo de leite

Abordar temas e questões relacionadas com o leite:

- Conhecer o leite.
- Sabem de onde vem o leite?
- Sabem que tipos de leite existem à venda?
- O leite e a roda da alimentação mediterrânica.
- Sabia que...



# Conhecer o Leite

- ✓ O **Leite** é um alimento natural, sem aditivos e sem químicos
- ✓ O **Leite** é um alimento rico em nutrientes
- ✓ A amamentação é o primeiro contacto do ser humano com a alimentação, mais precisamente com um alimento em específico, o leite materno





# Conhecer o Leite

## Consumo de Leite

ONDE BEBEMOS E COMEMOS LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS?



natas



queijos



leite



manteiga

iogurte





# Conhecer o Leite

## Consumo de Leite

São os jovens dos 15 aos 24 anos que consomem mais leite e os indivíduos dos 55 aos 64 anos são os que consomem menos leite.

Fonte: Target Group Index (TGI) Portugal, 2008



## QUEM BEBE MAIS LEITE NAS VOSSAS CASAS?



Crianças



Adolescentes



Adultos



Idosos





# Conhecer o Leite

## O Leite ao longo da vida...

Hoje em dia, é um dos alimentos mais consumidos em todas as faixas etárias, proporcionando uma série de benefícios nutricionais.



Crianças: o leite tem nutrientes que ajudam a formação dos ossos e dentes e o desenvolvimento neurológico

Adultos: importante consumir leite para evitar as perdas de massa óssea

Idosos: no envelhecimento há uma diminuição da massa óssea e muscular e das defesas do corpo – o leite tem vitaminas, ferro, cálcio e proteínas que ajudam nesta fase da vida

Adolescentes: leite contém proteínas, vitaminas, cálcio e iodo que são importantes para dar energia e para o crescimento neurológico, físico e hormonal





# Conhecer o Leite

## Nutrientes do Leite

O Leite é um alimento rico em nutrientes necessários ao nosso organismo





# Conhecer o Leite

## Nutrientes do Leite



### Cálcio



É necessário para a manutenção de ossos e dentes, tem um papel na transmissão de impulsos nervosos, no funcionamento muscular e na coagulação do sangue.

### Proteínas



De alto valor biológico. Incluem aminoácidos essenciais em proporções adequadas ao nosso organismo e contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular.

### Potássio



Contribui para o normal funcionamento muscular assim como do sistema nervoso e para a manutenção de uma pressão arterial normal.

### Fósforo



Em conjunto com o cálcio contribui para a manutenção de ossos e dentes normais.

### Vitamina B12



Ajuda na formação normal de glóbulos vermelhos e no normal funcionamento dos sistemas nervoso e imunitário.

### Riboflavina



Tem um papel na proteção das células contra as oxidações indesejáveis, no normal metabolismo produtor de energia e contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

### Iodo



Contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e para uma normal função cognitiva.

# Sabem de onde vem o Leite?



## Produção de Leite em Portugal

- ❖ Vaca
- ❖ Ovelha
- ❖ Cabra



# Sabem de onde vem o Leite?

## Do prado ao copo...

- O consumo de leite, de outras espécies, surgiu no Neolítico. Este período da história caracteriza-se pelo início da agro-pastorícia, o que implicou fortes alterações na alimentação.

Como se estragava muito rapidamente, o leite era consumido logo após a ordenha sob a forma de leite cru. Posteriormente, o homem foi descobrindo novas formas de conservar o leite durante mais tempo, através da fermentação - transformando-o por exemplo em iogurte e queijo.

- Um marco tecnológico muito importante foi a pasteurização, no século XX, pois permitiu aumentar a durabilidade do leite de um modo seguro e democratizar o seu consumo.



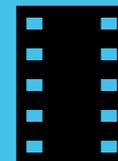
- Todas as explorações necessitam de cumprir as normativas relativas à higiene das instalações como dos equipamentos e também dos animais.
- A União Europeia impõe que os animais produtores de leite apresentem um bom estado geral de saúde e ausência de doença.



# Sabem de onde vem o Leite?

[Do prado ao copo... \(vídeo\)](#)

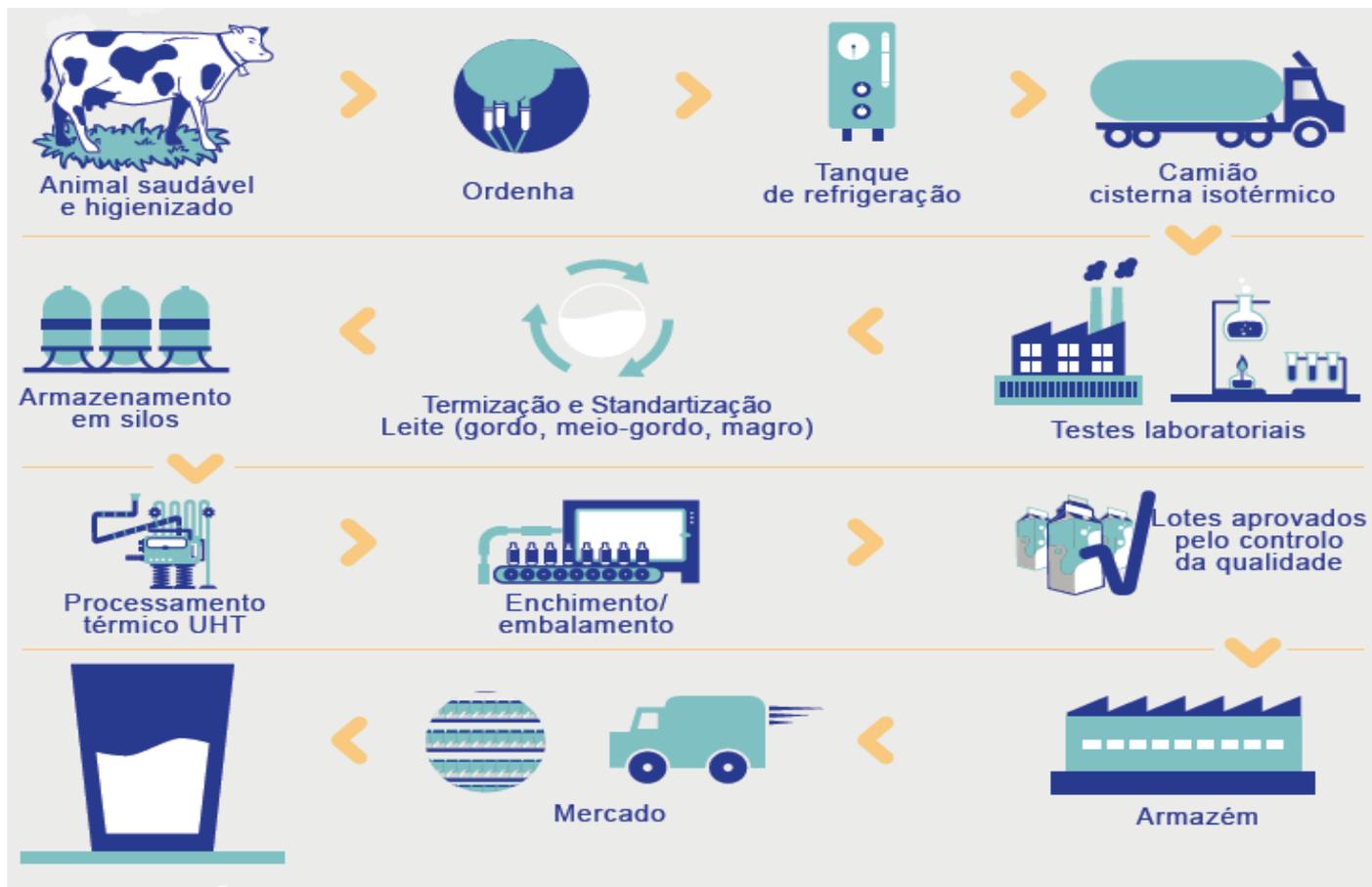
## A ORIGEM DO LEITE





# Sabem de onde vem o Leite?

## Do prado ao copo...





## Sabem de onde vem o Leite?

### Do prado ao copo...



À chegada à fábrica o leite é analisado e controlado. Só depois de verificada a sua conformidade é que o leite será encaminhado para a fábrica, sempre mantendo a refrigeração.



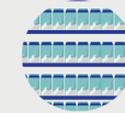
O leite é padronizado resultando, respectivamente, leite com uma determinada percentagem de gordura (gordo, meio-gordo, magro) e a nata. Este é um processo físico, via centrifugação, sem recurso a aditivos.



Posteriormente, o leite é sujeito ao processo térmico UHT - Ultra High Temperature - e enchimento/embalamento assético em equipamento específico.



No armazém o leite fica em quarentena a aguardar o resultado do controlo de qualidade final. Após a libertação dos lotes, o produto está disponível, para comercialização, sendo colocado em camiões e transportado para o mercado.



O cuidado na higiene e alimentação dos animais é acompanhado por técnicos de campo e veterinários.



Na ordenha são garantidos os devidos cuidados higiénicos e a imediata refrigeração do leite no tanque de refrigeração. O leite é transportado no camião cisterna isotérmico.





# Sabem que tipos de leite existem à venda?

## Tipos de Leite

O leite pode ser classificado segundo:



- Leite cru
- Leite pasteurizado
- Leite UHT
- Leite esterilizado



- **Gordo (inteiro)**  
Teor mínimo de gordura de 3,5%
- **Meio gordo (parcialmente desnatado)**  
Teor de gordura entre 1,5% a 1,8%
- **Leite magro (desnatado)**  
Teor máximo de gordura de 0,5%



# O leite e a roda da alimentação mediterrânica

O **Leite** e derivados (queijo, iogurtes, natas, etc...) devem constituir 18% da alimentação diária

✓ 2 a 3 porções diárias

## O que é uma porção de lácteos?



1 chávena  
almoçadeira  
de leite (250 ml)



1/2 requeijão  
(100 g)



1/4 queijo fresco  
(50 g)



2 fatias finas de  
queijo (40 g)



1 e 1/2 iogurte  
sólido (200 g)



1 iogurte líquido  
(200 ml)



# Sabia que...

## SABIA QUE...

Um leite UHT (Ultra High Temperatura) pode ter até 6 meses de validade?

## SABIA QUE...

Um leite pasteurizado pode ter até 14 dias de validade?

## SABIA QUE...

Um leite esterilizado pode ter até 12 meses de validade?

## SABIA QUE...

O leite não é todo igual. A origem e os processos de tratamento e embalagem do leite são determinantes na qualidade deste alimento.

## SABIA QUE...

O leite de Inverno é diferente do leite de Verão? Verificam-se ligeiras diferenças, por exemplo no tipo de gordura e no teor de proteína.



# Sabia que...

## SABIA QUE...

Existem diversos leites nutricionalmente adaptados às várias etapas de crescimento (p.e. leites enriquecidos em cálcio, vitamina D, ferro, entre outros).

## SABIA QUE...

O período de conservação do leite varia de acordo com o tratamento térmico a que é sujeito (pasteurizado, UHT ou esterilizado), determinando a sua maior ou menor durabilidade.

## SABIA QUE...

Todas as embalagens de leite devem incluir um selo (marca de identificação) que indica o país e o código do estabelecimento onde o mesmo foi sujeito a processos de tratamento e embalagem pela última vez?\*

## SABIA QUE...

Depois de abrir, pode utilizar o leite durante 3 dias, desde que o mantenha devidamente conservado no frigorífico.



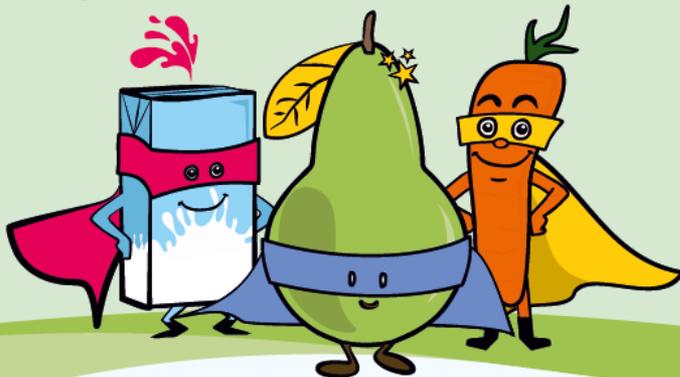
## Passo 2 – Desafiar as crianças a ilustrar e/ou pintar ilustrações relativas à temática

### ❖ Exemplos de iniciativas em sala:

- Artesanato com caixas de leite vazias
- Decorar tetra-pack com referências a animais, pastagem, etc

# 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!

