



*Agricultura na Escola*



# Laticínios

**Dia Nacional da Agricultura na Escola 2019**

Financiamento

Parceiros

*Redescobrir a terra*



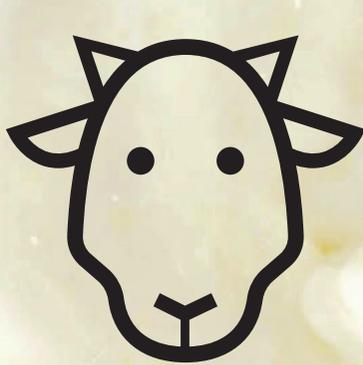
# Laticínios

A close-up photograph of a white plastic bottle pouring a thick stream of white milk into a clear glass. The milk is captured mid-pour, creating a dynamic splash and ripples in the glass. The background is a soft, light blue gradient.

- De onde vem o leite?
- Benefícios do Leite
- Diz-me o que comes e eu digo-te a qualidade do leite que bebes
- Do Campo ao Copo
- UH... quê?
- O leite e os seus derivados
- A importância do leite e dos seus derivados
- Verdade ou mentira?

# De onde vem o leite?

---



O leite vem da mãe – o leite das mães é a primeira refeição dos bebês e também de muitos outros animais!



Cada mãe faz o leite com a fórmula certa para alimentar os seus bebês.



As pessoas são as únicas que continuam a beber leite MESMO depois de bebês.



Hoje o leite que bebemos é, normalmente, feito pelas vacas, cabras e ovelhas.

# Benefícios do Leite

---

1. Faz-nos a crescer fortes e saudáveis.
2. Ajuda-nos a ter dentes e ossos resistentes.
3. É um dos alimentos naturais mais completos: tem vários nutrientes como cálcio, fósforo, zinco, ferro, magnésio, vitaminas A, B, e, D e ácido fólico.
4. Ajuda-nos a dormir melhor



# Diz-me o que comes e eu digo-te a qualidade do leite que bebes

---

A black and white cow stands in the center of a field of yellow flowers. In the background, there are several other cows grazing and a line of tall green trees under a blue sky with white clouds.

A vaca come pasto, feno e outros vegetais ricos em energia, proteínas, vitaminas e minerais.

Tudo o que a vaca come influencia a qualidade e quantidade do leite que vai produzir.

# Do Campo ao Copo



1. Quando o leite é retirado da vaca é guardado e existem muitos cuidados para que mantenha a qualidade.



2. Depois de guardado, é levado em camiões para locais onde é analisada a sua qualidade.



3. Neste local, tudo é registado. De que cidade veio o leite, de que vacas, tudo!



4. O leite é analisado em laboratório e tem que passar em mais de 300 testes de qualidade!



5. Assim que acabarem os testes, o leite é pasteurizado, ou seja, aquecem muito o leite e depois deixam-no ficar frio de forma a aumentar o seu tempo de validade.



6. Depois de mais alguns processos, o leite está pronto para ser embalado, ir para os supermercados e para ser bebido.



# UH... quê?

---



## **Leite do dia**

Eu duró menos dias e devo ser guardado no frigorífico; ao final de 14 dias já não me podes beber.



## **Leite UHT**

Eu posso ser guardado em qualquer armário ou prateleira lá de casa e duró mais tempo... posso ser bebido até seis meses depois de me terem posto no pacote.

# O Leite e os seus derivados

**LATICÍNIOS** - conjunto do leite, queijo, iogurte, manteiga e natas. Todos estes produtos têm leite, mas o leite é tratado de maneira diferente.



**Queijo**



**Iogurte**



**Manteiga**



**Natas**



# A importância do leite e dos seus derivados

## É IMPORTANTE CONSUMIR LATICÍNIOS PORQUE ...



### Bebés e Crianças

- Altura em que estamos a crescer muito e depressa
- Altura em que começam a nascer e a crescer os nossos ossos e dentes
- Altura em que precisamos mais dos nutrientes que o leite nos dá



### Adolescência

- Altura em que acontece um grande crescimento, muito rápido
- Altura em que são precisos ainda mais nutrientes
- Se nos faltarem estes nutrientes o nosso corpo e cabeça podem não crescer tão bem



### Crescidos

- Os nossos ossos crescem muito até aos 30 anos e por isso é preciso muito cálcio e fósforo que o leite pode dar
- A partir dos 40 anos os ossos, nas mulheres, começam a ficar mais fracos e por isso a precisar da ajuda que os nutrientes do leite podem dar



### Velinhos

- Altura em que acontecem muitas alterações no corpo
- Os ossos e os músculos vão ficando cada vez mais fraquinhos
- É mais fácil comer alimentos em que não seja preciso mastigar tanto e dos quais se faça melhor digestão

# A importância do leite e dos seus derivados

---



Devem  
comer-se 2  
a 3 porções de  
laticínios por  
dia

## O que é uma porção de laticínios?

LEITE - 1 Chávena

IOGURTE SÓLIDO - 1,5 logurte

IOGURTE LÍQUIDO - 1 logurte

QUEIJO - 2 Fatias finas

QUEIJO FRESCO - 1/4 Queijo

# Verdade ou mentira?

---



**VERDADE**

O leite ajuda a dormir melhor

**MENTIRA**

**VERDADE**

Um intolerante à lactose não pode beber leite

**MENTIRA**

**VERDADE**

O leite é bom para os desportistas

**MENTIRA**

**VERDADE**

O leite é das melhores fontes de cálcio

**MENTIRA**

**VERDADE**

O leite engorda

**MENTIRA**

# Verdade ou mentira?

---



A glass of milk is positioned on the left side of the image, partially overlapping the first two columns of the quiz. The background is a solid blue color.

<b>VERDADE</b>	VERDADE	<b>VERDADE</b>	<b>VERDADE</b>	VERDADE
O leite ajuda a dormir melhor	Um intolerante à lactose não pode beber leite	O leite é bom para os desportistas	O leite é das melhores fontes de cálcio	O leite engorda
MENTIRA	<b>MENTIRA</b>	MENTIRA	MENTIRA	<b>MENTIRA</b>



<https://www.youtube.com/watch?v=Egmba-M0Cxw>



# *Agricultura na Escola*

