

ABC

das Laticínios

Guião de apoio ao professor



Hoje vamos falar do **grupo dos laticínios** que, como a palavra indica, são alimentos **feitos à base de leite**.



Que alimentos pertencem a este grupo? O **leite**, o **iogurte** sólido ou líquido e o **queijo**, sendo que existem vários tipos de queijo – flamengo, fresco, requeijão, curado. A manteiga e as natas fazem parte de outro grupo, conseguem adivinhar qual é?



Os laticínios são muito **ricos do ponto de vista nutricional**. São fontes importantes de:

- **Proteína** – Essencial para que consigas crescer forte e saudável.
- **Lactose** – É o açúcar natural do leite, ou seja, pertence ao grupo dos hidratos de carbono e por isso fornece-te energia!
- **Cálcio** – Muito importante para o fortalecimento dos nossos ossos e dentes.
- **Vitamina A** – Fundamental para o funcionamento do nosso sistema imunitário e da nossa visão.



Qual é a porção diária recomendada?

A Roda da Alimentação Mediterrânica recomenda a ingestão de **2 a 3 porções de leite e derivados**, por dia.

As crianças entre 1 e 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



1 porção de laticínios corresponde a:

- 1 caneca de leite
- ½ requeijão
- 2 fatias de queijo flamengo
- 1 e ½ iogurte sólido
- 1 iogurte líquido



Que laticínios são melhores para mim?

Dentro deste grupo da Roda existem muitas opções. No entanto nem todas são as mais adequadas para a tua alimentação diária. Aqui tens algumas dicas para a próxima vez que fores ao supermercado:

- Prefere o leite branco (deixa o leite com chocolate para os dias especiais);
- Escolhe um leite que diga no rótulo **meio-gordo ou magro**;
- Se comprares iogurtes prefere os **naturais** aos de aromas;
- Se gostas de queijo experimenta o **queijo fresco**, o **requeijão** ou **queijo flamengo** para incluíres nos teus lanches.