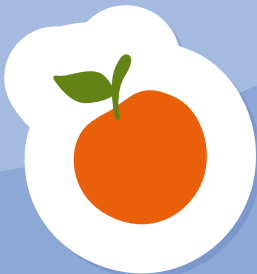


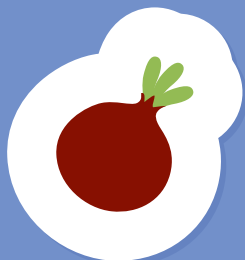
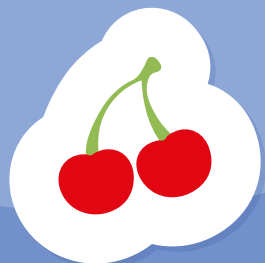
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



o **A B C**



dos **ALIMENTOS**
DA NOSSA TERRA

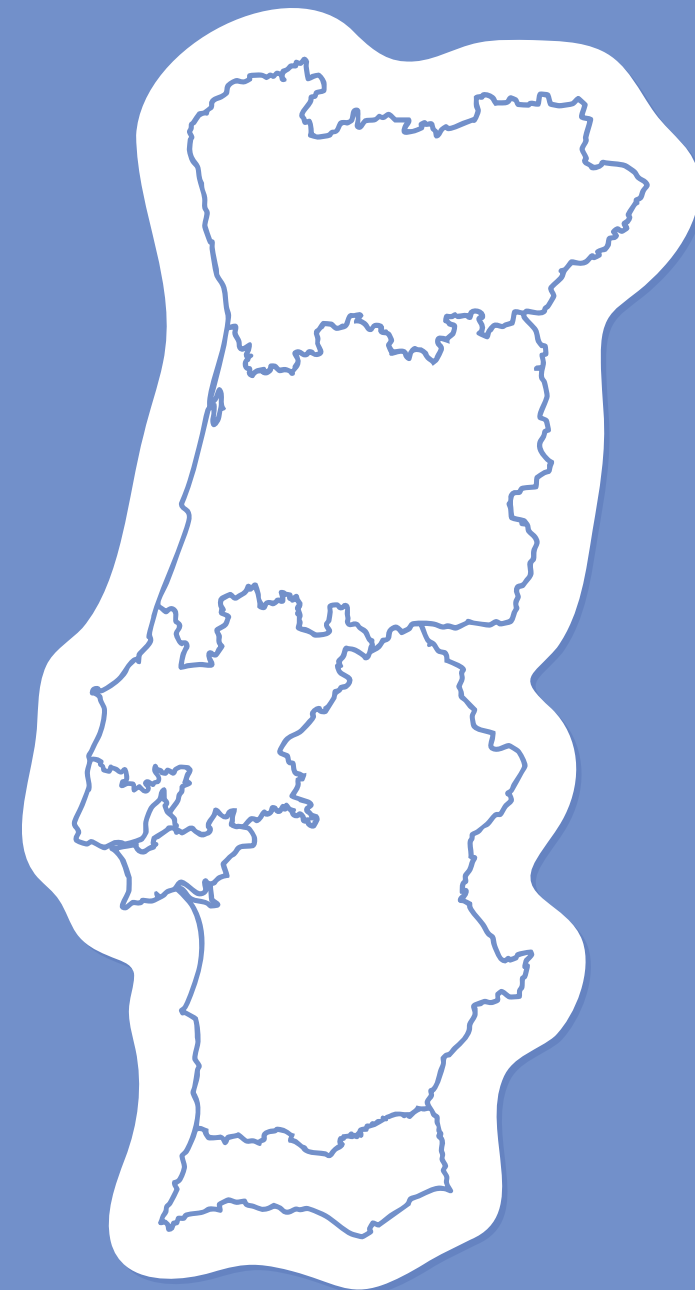
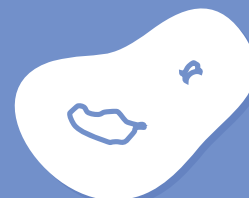


o Leite



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Hoje viajamos
até à **ilha de
São Miguel**,
na região dos
Açores, para
descobrir...

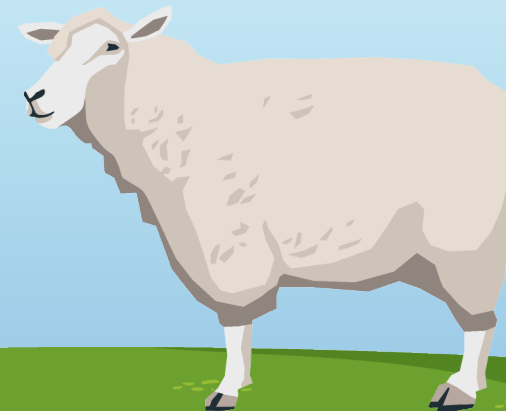
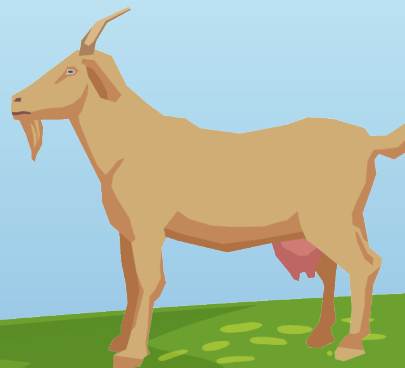
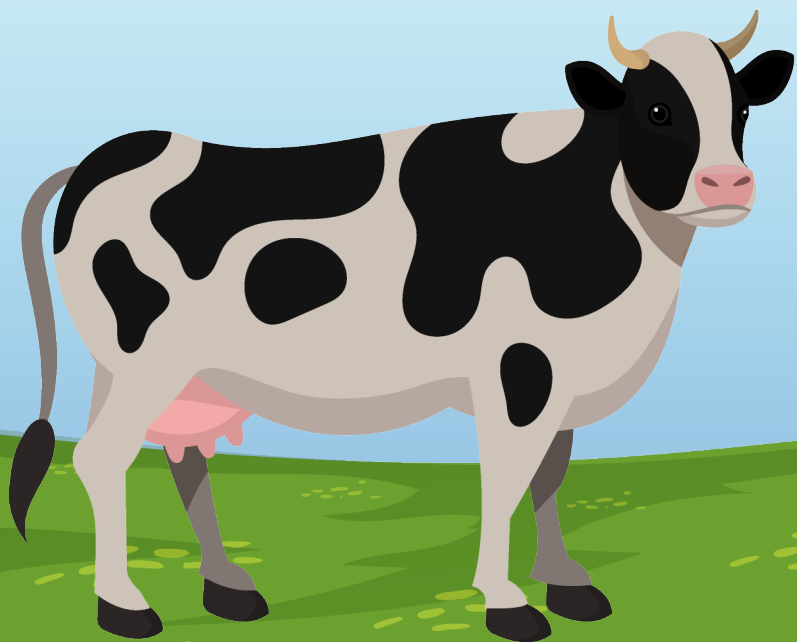


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



O Leite

**O leite é produzido por animais
como vacas, cabras ou ovelhas**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

O ser humano
aprendeu
a **ordenhar**
estes animais



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

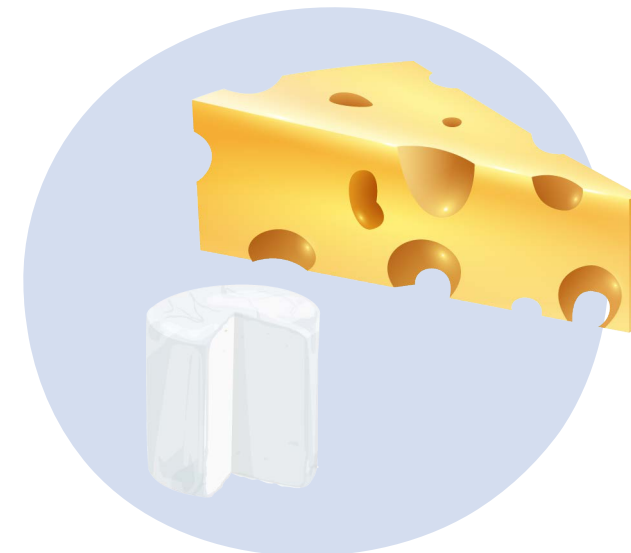
Devido
à sua elevada
perecibilidade

O leite era consumido
logo após a ordenha sob
a forma de **leite cru**



Posteriormente,
foram descobertas novas
formas de **conservar o leite**
durante mais tempo

Através da
fermentação



Através da
pasteurização



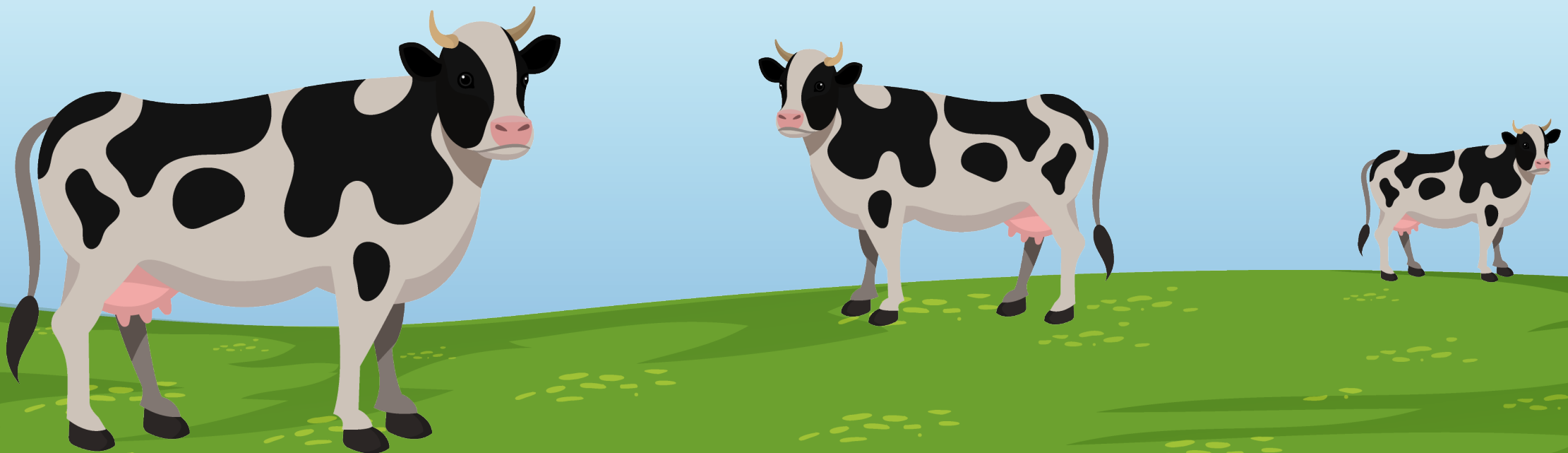
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

A região
que mais produz
leite em Portugal
são os **Açores!**



A ilha de São
Miguel é a maior
produtora
de leite

A “ilha das vacas felizes”



O leite pertence a que grupo, da Roda dos Alimentos?



Pertence ao grupo: **Laticínios**

É recomendada
a ingestão
de **2-3 porções**
por dia

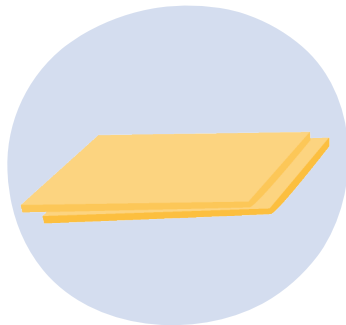


O que é uma porção?

**1 caneca
de leite**
250 ml



**2 fatias
de queijo**
40 g



**1/4 de queijo
fresco**
50 g



**1/2
requeijão**
100 g



**1 e 1/2 iogurte
sólido**
200 g



**1 iogurte
líquido**
180 ml



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Quais são os benefícios
nutricionais do **leite**?

É rico em ...
Proteínas

Contribuem para
a manutenção de
músculos fortes



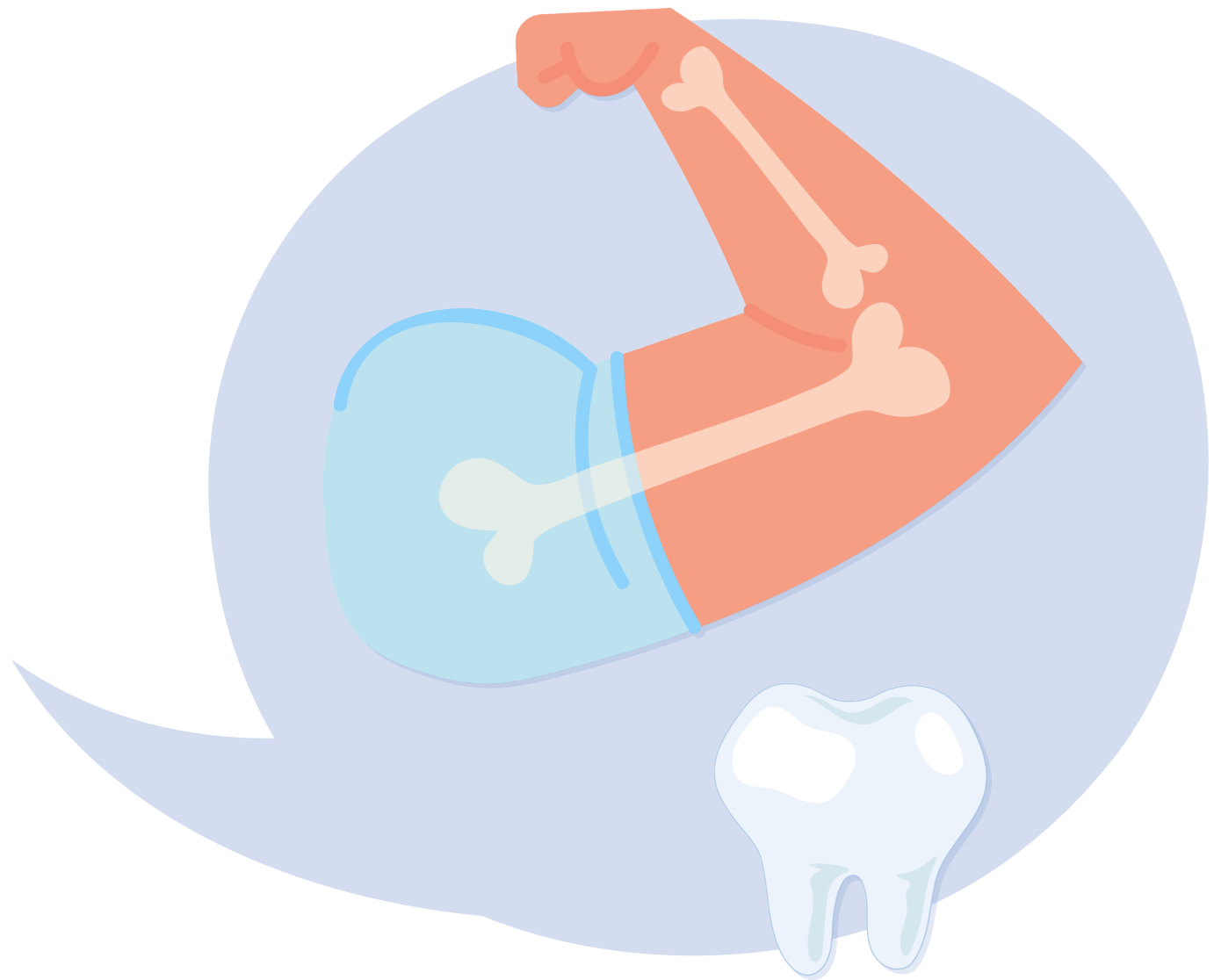
Apresenta ... **Lactose**

Fornece energia ao
organismo, auxiliando
o desenvolvimento
e crescimento



É fonte de ...
Cálcio

Essencial para
ossos e dentes fortes



É fonte de ...
Vitamina B12

Ajuda no
funcionamento do
**cérebro e redução
do cansaço**



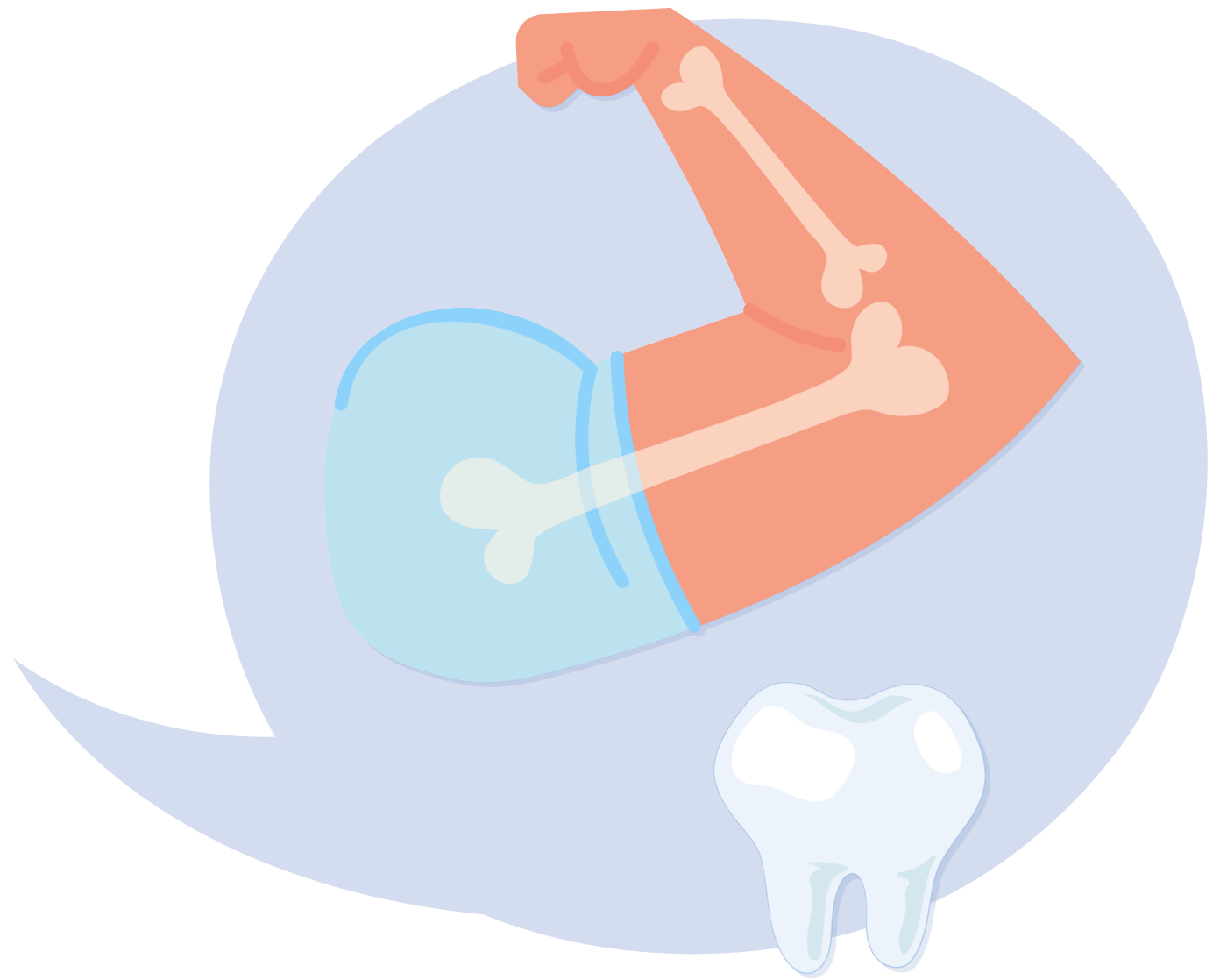
Fornece ...
Vitamina B2

Ajuda na produção
de **energia**



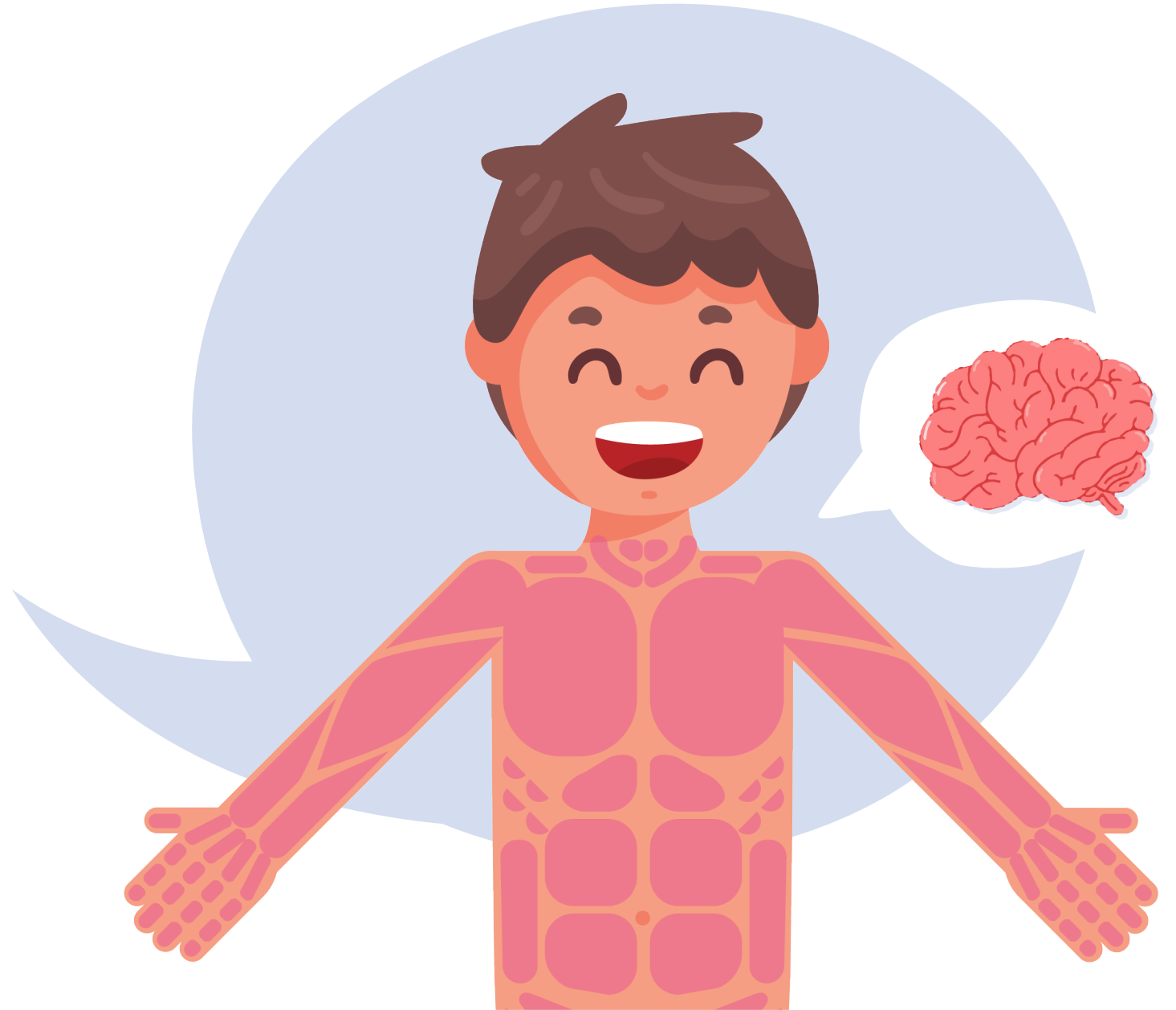
Fornece ...
Vitamina D
e Fósforo

Também
essenciais para
ossos e dentes
fortes



E ainda ... **Magnésio**

Contribui
para o **normal**
funcionamento
muscular e do
sistema nervoso



O teor de gordura varia
consoante o **tipo de leite**

$\geq 3,5\%$ de
gordura



**Leite gordo
(inteiro)**

$1,5-1,8\%$ de
gordura



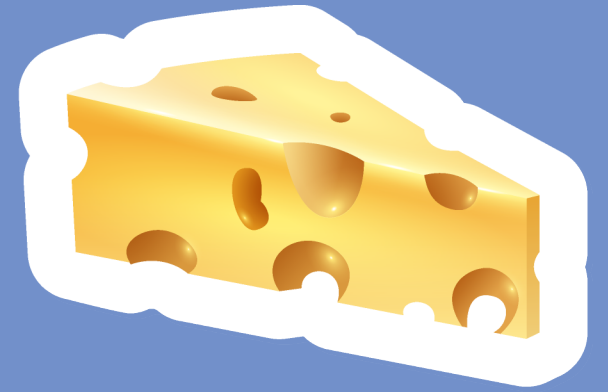
**Leite meio-gordo
(parcialmente desnatado)**

$\leq 0,5\%$ de
gordura

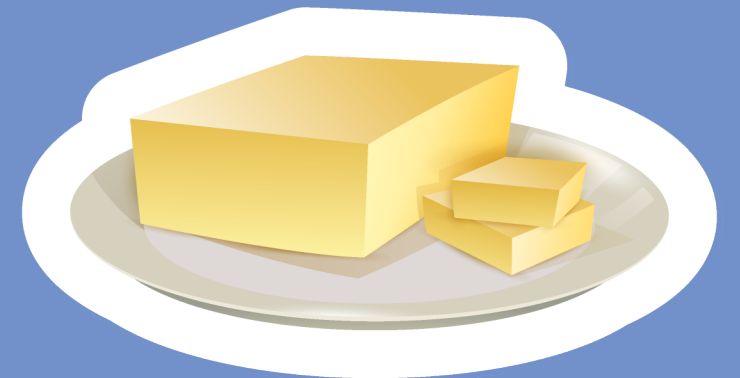


**Leite magro
(desnatado)**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



Que alimentos
podemos **produzir**
a partir do leite?





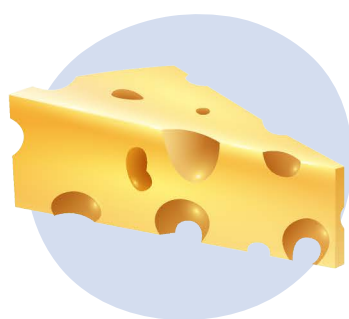
Iogurte

A partir da
fermentação
do leite



Queijo

A partir da fermentação,
coagulação e cura
do leite



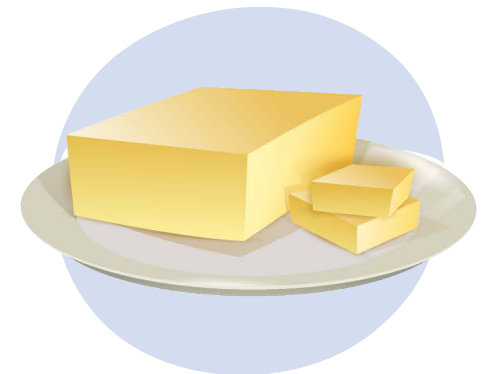
Requeijão

A partir do
soro do leite



Manteiga

A partir da
nata do leite



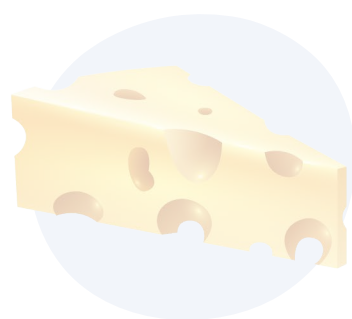


Não faz parte do grupo dos Laticínios, mas sim do **grupo das Gorduras e Óleos**

Iogurte
A partir da fermentação do leite



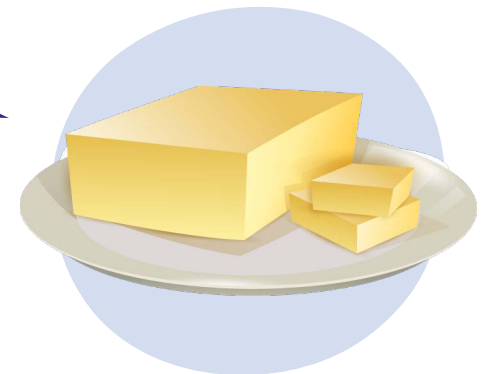
Queijo
A partir da fermentação, coagulação e cura do leite



Deve ser **consumida com muita moderação**



Manteiga
A partir da nata do leite



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SABIAS
QUE...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

O iogurte
contém
bactérias!



São bactérias
“boas” e chamam-se
probióticos

Ajudam
o nosso intestino
a funcionar
melhor

Ajudam
o nosso corpo
a **defender-se**
contra as
doenças



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

MÃOS
NA MASSA!

“Prova organolética
dos laticínios”

Prova, identifica e regista
os alimentos!

① Disponibilizar copinhos com diferentes alimentos

Yogurte natural sólido



Requeijão



Queijo fresco



Leite simples



2 Registrar na tabela as características dos alimentos



Usa ou replica a tabela
disponível no guião
de apoio ao professor!



NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS  FICHA DE ATIVIDADE: LOTE

PROVA ORGANOLÉTICA dos LATICÍNIOS

	Copo 1	Copo 2	Copo 3	Copo 4
Alimento				
Sabor				
Textura				
Estado físico				

REPUBLICA PORTUGUESA   ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRICIONISTAS

NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS  FICHA DE ATIVIDADE: LOTE

PROVA ORGANOLÉTICA dos LATICÍNIOS

	Copo 1	Copo 2	Copo 3	Copo 4
Alimento				
Sabor				
Textura				
Estado físico				

REPUBLICA PORTUGUESA   ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRICIONISTAS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ATÉ À PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (DGS) (2026) Leite – Alimentação Saudável. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/leite/> (Acedido em: 18/02/2026)

Leite, A. C., Goios, A., Mendes, A. P., Pinto, E., Barbosa, M., Abrantes, R., Pinhão, S. e Carvalho, T. (2019) Manual de Equivalentes Alimentares. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição.

Voz do Campo (2023) Arquivo nº 7907. Disponível em: <https://vozdocampo.pt/arquivo/7907> (Acedido em: 18/02/2026).

Associação Portuguesa de Nutrição (2016). Conhecer o Leite. E-book nº 41. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Conhecer_o_Leite.pdf (Acedido em: 03/04/2026)

Associação Portuguesa de Nutrição (2018) Queijos, dos frescos aos curados. E-book nº 48. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/e-book_queijo_8.pdf (Acedido em: 03/04/2026)

Associação Portuguesa de Nutrição (2013). O iogurte – para saber mais. E-book nº 28. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Iogurte.pdf (Acedido em: 03/04/2026)

Em parceria com a **Direção-Geral da Educação**



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



direção-geral
educação



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO