

A B C

dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

O Leite



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

O **leite** faz parte da alimentação humana há muitos milhares de anos. É produzido por animais como **vacas**, **cabras** e **ovelhas**, que o utilizam para alimentar as suas crias, tal como acontece no ser humano, após o nascimento do bebé.

Com o tempo, o ser humano aprendeu a ordenhar estes animais, passando a incluir o leite na sua alimentação. 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, por exemplo, através da fermentação transformando-o em **queijo** ou **iogurte**, ou da pasteurização, que destrói as bactérias que estragam o leite, tornando-o assim seguro para consumo, durante mais tempo.



A região que mais produz leite em Portugal são os **Açores**! Dentro desta região, a ilha de São Miguel é a maior produtora de leite. Por ter tantas vacas em pastos ao ar livre, esta ilha é apelidada de “ilha das vacas felizes!”



A que grupo pertence, na Roda dos Alimentos?

Pertence ao grupo: **Laticínios**

É recomendada a ingestão de **2-3 porções por dia** de alimentos deste grupo.



O que é uma porção?

- 1 porção de leite = 1 caneca (250 ml)
- 1 porção de queijo = 2 fatias finas de queijo (40 g)
- 1 porção de queijo fresco = 1/4 de queijo fresco (50 g)
- 1 porção de requeijão = 1/2 requeijão (100 g)
- 1 porção de iogurte sólido = 1 e 1/2 iogurte sólido (200 g)
- 1 porção de iogurte líquido = 1 iogurte líquido (180 ml)



O leite é rico em proteínas e uma excelente fonte de cálcio, o que lhe confere benefícios importantes ao nível do crescimento e desenvolvimento ósseo.

Quais são os benefícios nutricionais do leite?

- É rico em... **Proteínas** – Contribuem para a manutenção de músculos fortes
- Apresenta... **Lactose** – O açúcar naturalmente presente que confere um sabor adocicado aos laticínios e 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** – Auxilia 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 seu **teor de gordura** varia consoante o tipo de leite: **gordo/inteiro** ($\geq 3,5\%$ de gordura), **meio-gordo/parcialmente desnatado** (1,5-1,8%) ou **magro/desnatado** ($\leq 0,5\%$).



Que alimentos podemos produzir a partir do leite?

A partir do leite é possível produzir diversos alimentos, com diferentes características nutricionais, como o **iogurte** (a partir da fermentação do leite), diferentes tipos de **queijo** (a partir da fermentação, coagulação e cura do leite), o **requeijão** (feito a partir do soro do leite) e a **manteiga** (feita a partir da nata do leite).

O **iogurte** além de manter muitos dos nutrientes do leite, contém probióticos (bactérias benéficas) que contribuem para o bom funcionamento do intestino e ajudam a reforçar o sistema imunitário, ou seja, as defesas do nosso corpo. Este alimento apresenta ainda uma quantidade de lactose inferior ao leite, devido ao facto de sofrer fermentação láctica.

O **queijo** é um alimento produzido a partir da fermentação, coagulação e cura do leite, sendo rico em proteína, cálcio e gorduras. Existem diversos tipos de queijo, desde queijos frescos até queijos curados, que podem variar no seu grau de cura, consistência ou teor de gordura.

O **queijo fresco** não passa pela etapa de cura, nem prensagem, mantendo parte do soro do leite.

Nos **queijos curados**, como o próprio nome indica, ocorre um processo de cura/maturação durante o qual o soro do leite é removido, resultando num teor de lactose praticamente nulo. Relativamente a este tipo de queijos, é aconselhável optar por versões com menor teor de gordura e sal, como o queijo flamengo com redução de gordura, reservando os queijos curados com maior teor de gordura e sal (p. ex. queijo da Ilha) ou amanteigados (p. ex. queijo da Serra) para ocasiões pontuais, já que o consumo excessivo de gordura e sal pode ser prejudicial à saúde cardiovascular.

O **requeijão** é um produto fresco obtido a partir do soro removido durante a produção de queijo, apresentando, por isso, características nutricionais diferentes do queijo, nomeadamente, um menor teor de gordura e uma maior quantidade de lactose.

A **manteiga** é também um derivado do leite, no entanto, é feita a partir da nata – a porção de gordura do leite, sendo por isso essencialmente composta por gordura saturada e menos rica em proteína e cálcio. Devido a estas diferenças do ponto de vista nutricional, não faz parte do grupo dos Laticínios, mas sim do grupo das Gorduras e Óleos, devendo ser consumida com muita moderação.



SABIAS QUE...

Sabias que o iogurte contém bactérias? Mas calma, são bactérias “boas” e têm um nome, chamam-se probióticos. Estas bactérias ajudam o nosso intestino a funcionar melhor, pois contribuem para o equilíbrio da flora intestinal, facilitando a digestão. Além disso, também têm um papel importante no fortalecimento do sistema imunitário, ajudando o nosso corpo a defender-se contra as doenças: uma espécie de batalha entre bactérias boas VS bactérias más!



MÃOS NA MASSA!

Prova organolética dos laticínios

Objetivo: Estimular os sentidos e promover a consciência alimentar, incentivando as crianças a “parar” para pensar sobre o que estão a comer.

Disponibilizar copinhos com diferentes alimentos: iogurte natural sólido, requeijão, queijo fresco e leite simples. Cada criança deverá provar cada um dos alimentos, identificá-lo e registar na tabela as características que experienciou, nomeadamente o seu sabor, textura e estado físico.

O professor pode orientar a atividade, incentivando os alunos a prestar atenção às características mencionadas, explicando que estas diferenças resultam da forma como os alimentos são produzidos a partir do leite. Por exemplo, pode sugerir observações como: “Reparem que o iogurte tem um sabor mais ácido do que o leite, devido ao processo de fermentação” ou “O queijo fresco tem uma textura diferente, mais firme, devido ao processo de coagulação do leite”.

Referências bibliográficas:

1. Direção-Geral da Saúde (DGS) (2026) Leite – Alimentação Saudável. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/leite/> (Acedido em: 18/02/2026)
2. 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.
3. Voz do Campo (2023) Arquivo nº 7907. Disponível em: <https://vozdocampo.pt/arquivo/7907> (Acedido em: 18/02/2026).
4. 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)
5. Associação Portuguesa de Nutrição (2018) Queijos, dos frescos aos curados. E-book nº 48. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://apn.org.pt/documentos/ebooks/e-book_queijo_8.pdf (Acedido em: 03/04/2026)
6. Associação Portuguesa de Nutrição (2013). O iogurte – para saber mais. E-book nº 28. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_iogurte.pdf (Acedido em: 03/04/2026)

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

PROVA ORGANOLÉTICA dos LATICÍNIOS

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