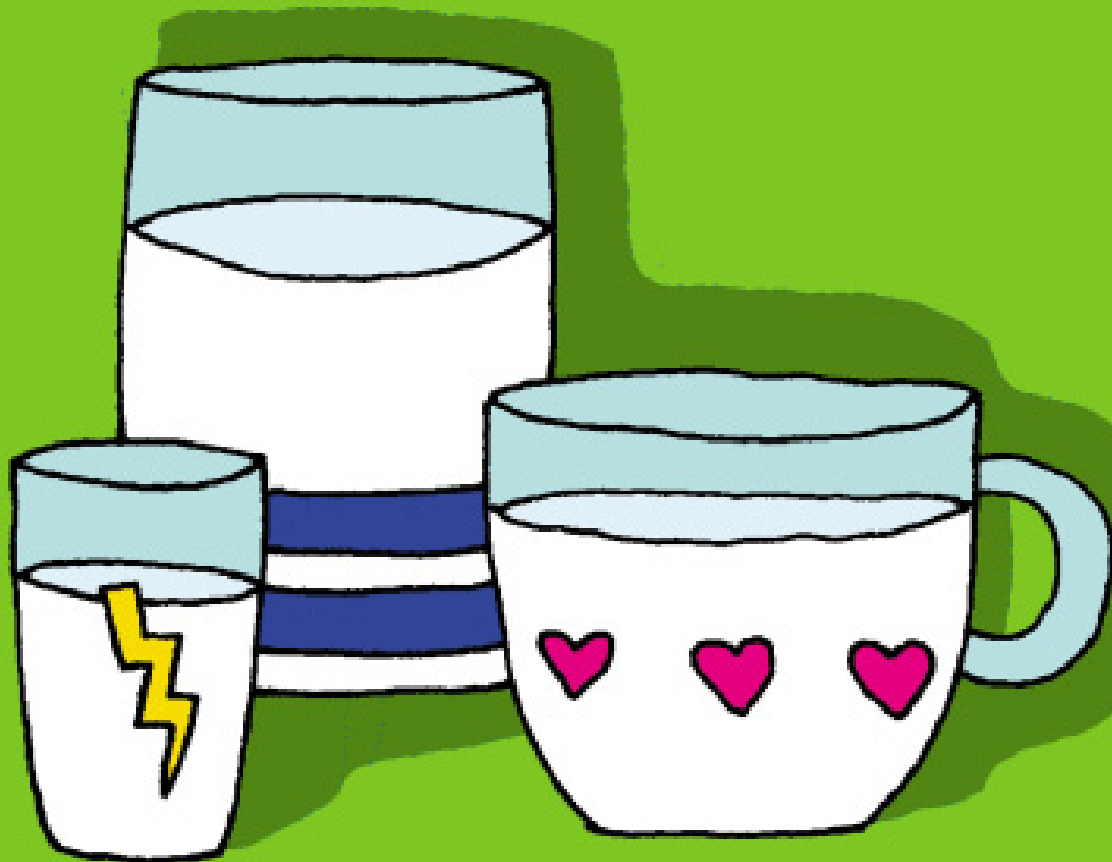


O leite em 10 perguntas



O Leite em 10 perguntas

1 Porque é que o leite é um alimento tão importante?

O leite é um dos poucos alimentos que consegue reunir todas as categorias de nutrientes indispensáveis a uma alimentação saudável. Para além do tão falado cálcio, o leite é rico em muitos outros minerais e é uma excelente fonte de vitaminas, de proteínas de elevada qualidade, de lípidos e de hidratos de carbono, óptimos fornecedores de energia. O leite é, assim, um alimento altamente nutritivo e completo e, como tal, deve ser consumido por pessoas de todas as idades.

2 Que quantidade de leite devemos beber por dia?

Depende das idades e também dos diferentes estados em que nos podemos encontrar: as crianças entre os 3 e os 10 anos e os adultos devem beber 3 copos de leite por dia; entre os 11 e os 24 anos e durante a gravidez e

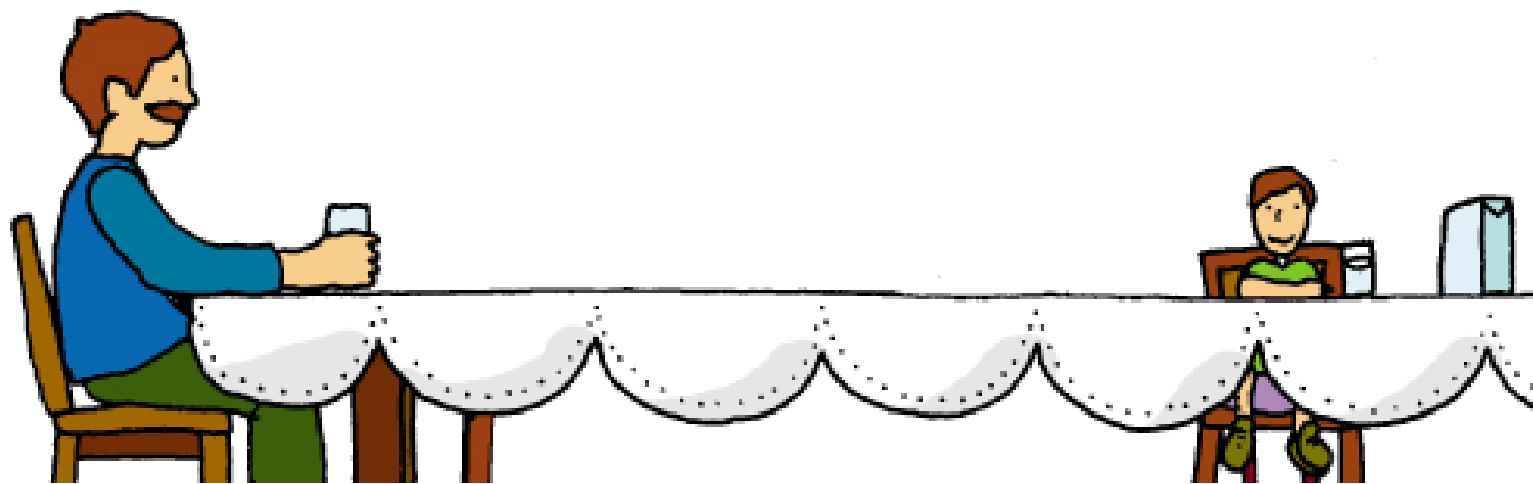
amamentação, as necessidades aumentam para 3/4 copos por dia; as mulheres a partir dos 45-50 anos, devido às grandes perdas de massa óssea, devem beber 4/5 copos de leite diários.*

*quantidade recomendada pela Organização Mundial da Saúde.

3 Porque é que o pequeno-almoço é tão importante?

O pequeno-almoço é importante não só para as crianças (está provado que tem um papel decisivo no rendimento escolar), mas também para os adultos que se preparam para iniciar um dia cheio de exigências a todos os níveis. O pequeno-almoço é importante porque...

- ... quebra o jejum de às vezes quase 12 horas (desde o jantar do dia anterior);
- ... hidrata o organismo (e por isso deve incluir uma bebida, como o leite);
- ... permite "recarregar baterias";
- ... permite uma melhor distribuição dos alimentos ao longo do dia.



O Leite em 10 perguntas

4 O que comer ao lanche, a meio da manhã e a meio da tarde?

Para além do pequeno-almoço, é importante que outras refeições não sejam esquecidas. Os nutricionistas recomendam que o intervalo entre as refeições não exceda as 3 horas, por isso é essencial que a meio da manhã e da tarde se tome uma pequena refeição que inclua, por exemplo, um copo de leite ou derivados, como um iogurte ou uma fatia de queijo.

5 O leite a qualquer refeição? Porque não?

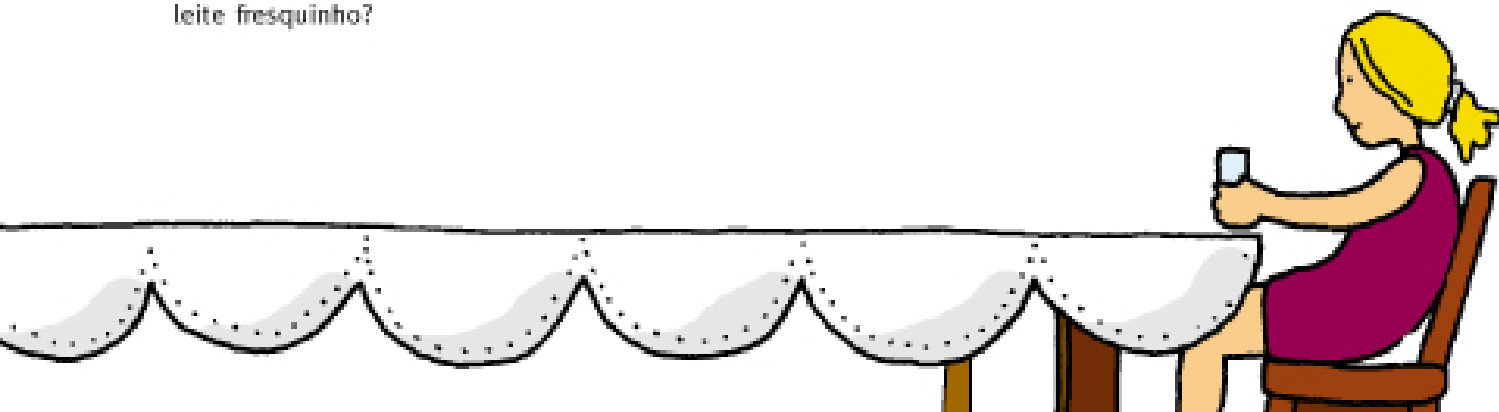
Em Portugal é mais comum o leite ser consumido fora das refeições ditas "principais". Ainda não entrou nos hábitos dos portugueses o consumo de leite, por exemplo, ao almoço e ao jantar, como acontece em muitos outros países. O leite contém muita água (que nos sabe bem a acompanhar uma refeição), mas contém muito mais: vitaminas, sais minerais, proteínas, lípidos e hidratos de carbono! Porque não experimentar tornar as refeições mais ricas e nutritivas acompanhando-as com um copo de leite fresquinho?

6 O que fazer quando as crianças se recusam a beber leite?

No caso das crianças que não gostam verdadeiramente do sabor do leite é possível continuarem a bebê-lo, recorrendo ao leite com aromas, aos batidos e outras receitas que incluam leite na sua composição. Em relação às crianças que se recusam a beber leite como forma de auto-afirmação, é bom que o leite lhes comece a ser apresentado como uma bebida de pessoas crescidas, esclarecidas e que sabem o que é melhor para si. Neste caso, o exemplo dos pais pode ser determinante.

7 Porque é que as outras bebidas parecem sempre mais atraentes?

A publicidade desempenha um papel importante. Os refrigerantes, assim como outras bebidas consumidas pelas crianças, são normalmente apresentados como produtos jovens, dinâmicos e associados a momentos divertidos.



O Leite em 10 perguntas

Para além disso, não nos podemos esquecer que a maioria destas bebidas apresenta um teor de açúcar extremamente elevado, o que não deixa de representar um grande atractivo (e um perigo), uma vez que as crianças têm normalmente uma certa tendência para o gosto "doce". De notar que o consumo excessivo de refrigerantes pode contribuir para o aparecimento da obesidade, existindo assim necessidade de o consumo deste tipo de bebidas ser controlado.

8 Que estratégias são normalmente utilizadas para "fazer" as crianças beber leite?

Normalmente o que as crianças ouvem em casa e na escola é: "tens de beber leite porque faz bem à saúde". É lógico que para um adulto este é um argumento bastante válido, no entanto, para uma criança não chega. Apesar de pais e professores tentarem explicar-lhes a vantagem de consumir nutrientes, como é o caso do cálcio, o leite continua a ser visto como uma bebida "obrigatória" e pouco divertida.

9 Que estratégia propõe a "Festa do Leite"?

"A Festa do Leite" aposta na pedagogia da não obrigação. Ou seja, não impõe o leite como bebida obrigatória, mas apresenta-o como a melhor escolha em termos nutricionais e de

gosto. Para além disso recorre a algumas técnicas publicitárias, associando-o a uma bebida dos heróis e a um certo ambiente de aventura. Por um lado esta campanha informa, por outro seduz.

10 Como é que os pais podem participar?

A participação dos pais nesta "Festa do Leite" é multíssimo bem-vinda! Os pais podem dar o exemplo, mostrando aos filhos como eles, enquanto adultos, também bebem leite. Desta forma estarão a provar-lhes como o leite não é apenas uma bebida dos bebés. Por outro lado, podem ajudar a esclarecer os filhos, informando-os das características do leite e das vantagens que podem ter em bebê-lo. Finalmente, podem ter um papel fundamental ao sugerir várias ocasiões para beber leite e ao propor bebidas novas à base de leite, como batidos de diferentes sabores, sobremesas, etc.

Contamos consigo para ajudar a construir esta "Festa do Leite"!

"A Festa do Leite" é um projecto da Lactogal que conta com o apoio do Departamento da Educação Básica do Ministério da Educação.

