



*Agricultura  
na Escola*



# Laticínios

Dia Nacional da Agricultura na Escola 2019

Financiamento

Parceiros

*Redescobrir a  
terra*



# Laticínios

---

- Era uma vez... a história do leite
- Mas afinal de onde vem o leite?
- Benefícios do Leite
- Diz-me o que comes, dir-te-ei a qualidade do leite
- Do prado ao copo
- Tipos de leite
- O leite e os seus derivados
- A importância do leite e dos seus derivados
- Mito ou verdade?

# Era uma vez... a história do leite

A história do leite e produtos lácteos está ligada à história do homem

O consumo de leite remonta a tempos pré-históricos, concretamente ao Neolítico

Há 8.000 anos a população da Mesopotâmia tentou domesticar animais que produziam leite

Uma das mais antigas "sociedades agrícolas" no Mediterrâneo remonta à Idade do Bronze (cerca de 6.000 anos atrás)

Em Piadena (Cremona) os investigadores encontraram um filtro de barro que data de 3.500 anos

aC

# Era uma vez... a história do leite

A história do leite e produtos lácteos está ligada à história do homem

Na gastronomia portuguesa, o uso do leite em sobremesas parece estar associado à Infanta D. Maria, no século XVI

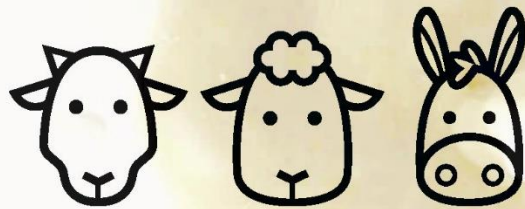
A sua incorporação em outros pratos como de carne, peixe ou legumes acontece mais tarde, no século XIX

Ainda no século XIX, em 1884, surgiu a primeira garrafa de leite e logo de seguida surgiu o seu distribuidor matinal

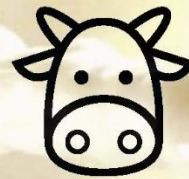
No século XX, acontece a pasteurização, que permitiu aumentar a durabilidade do leite de um modo seguro



# Mas afinal de onde vem o leite?



O leite consumido pelos nossos antepassados veio predominantemente de cabras, ovelhas e burros

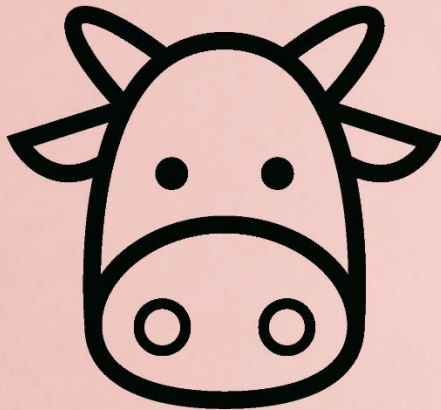


Os romanos tiveram um papel importante na história do leite, introduzindo o leite de vaca e aperfeiçoando a técnica para trabalhar os seus derivados, tendo-as espalhado por todo o seu império no norte da Itália, Gália, Alemanha e Inglaterra



Atualmente os produtos que consumimos são, normalmente, fabricados através do leite de vacas, cabras e ovelhas

# Benefícios do Leite



## VACA

- Rico em proteínas, minerais e vitaminas, hidratos de carbono e gordura;
- Menos fácil de digerir;
- Sabor e aroma menos intensos;
- Preço acessível.



## CABRA

- Rico em proteínas, cálcio e outros nutrientes;
- Menos caseína, mais ferro;
- Mais fácil de digerir;
- Sabor e aroma mais intensos;
- Preço superior.



## OVELHA

- Elevado teor de cálcio, dobro da quantidade de gordura;
- Mais fácil de digerir que os anteriores;
- Sabor e aroma menos intenso que o leite de cabra;
- Alternativa viável e segura a quem é intolerante aos tipos de leite anteriores.



# Diz-me o que comes, dir-te-ei a qualidade do leite



A alimentação da vaca é determinada pelo seu peso, idade e pela quantidade de leite que produz.

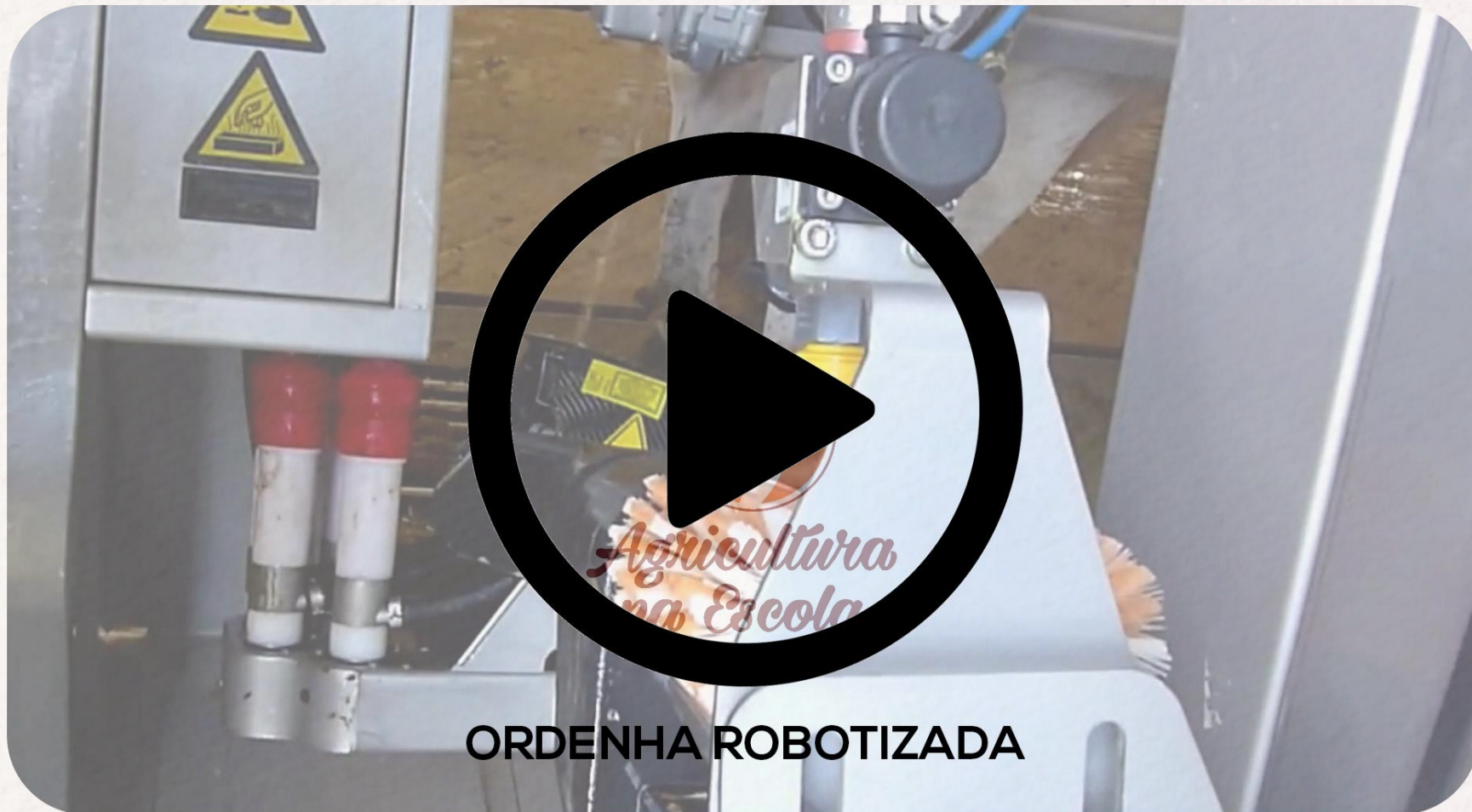
Tudo o que a vaca come influencia a qualidade e quantidade do leite que vai produzir.

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

# Do prado ao copo







## ORDENHA ROBOTIZADA



**CAP**   
AGRICULTORES DE PORTUGAL

**forum**  
estudante

  
direção-geral  
de educação



# Tipos de leite

---

<b>TRATAMENTO TÉRMICO</b>	
<b>Pasteurizado (Leite do Dia)</b>	<b>Ultrapasteurizado (UHT)</b>
Submetidos a elevadas temperaturas para assegurar uma boa conservação	
Aplicada temperatura menos elevada	Aplicada temperatura mais elevada
Prazo de validade mais curto (até 14 dias)	Prazo de validade mais longo (6m)
Deve ser guardado no frigorífico	Pode ser guardado à temperatura ambiente

# O Leite e os seus derivados

---



**Queijo**



**Iogurte**



**Manteiga**



**Natas**

# O Leite e os seus derivados

Após ser adicionado ao leite o coalho e fermentos lácteos, é separada a coalhada do soro através da drenagem. Depois de vários dias ou meses em locais especiais, o queijo é moldado para obter a forma desejada

**Queijo**

Para fabricar iogurte é utilizado o leite pasteurizado que é arrefecido até à temperatura de fermentação. O iogurte obtém-se pela ação fermentativa de 2 bactérias que são adicionadas a este leite

**Iogurte**

A manteiga é feita a partir da separação da matéria gorda (nata) do leite, que é depois batida, lavada e misturada até se obter a manteiga

**Manteiga**

A nata provém da desnatação do leite, isto é, da separação da matéria gorda do leite. De seguida a nata é pasteurizada e são adicionadas bactérias boas, que lhe vão dar um ótimo sabor e torna-las mais espessas

**Natas**



# A importância do leite e dos seus derivados

É IMPORTANTE CONSUMIR LATICÍNIOS PORQUE ...



## Infância

- É uma fase de rápido crescimento
- Verifica-se a formação óssea e dentária
- Ocorre o desenvolvimento neurológico onde a satisfação das necessidades de diversas vitaminas e minerais é imprescindível
- Aumentam as necessidades de cálcio, fósforo, zinco, ferro, magnésio, vitaminas A, B, e, D, ácido fólico.



## Adolescência

- É uma fase de crescimento abrupto
- Aumentam as necessidades nutricionais
- Se se verificarem carências em proteínas, vitaminas do complexo B e minerais, como o cálcio, pode ser comprometido o bom desenvolvimento neurológico, físico e hormonal



## Idade adulta

- Verifica-se um pico da massa óssea aos 30 anos, sendo necessário fornecer cálcio e fósforo em quantidades necessárias e de forma contínua até esta fase
- Com a menopausa, nas mulheres, há maior perda da massa óssea



## Idade Sênior

- O envelhecimento conduz a alterações fisiológicas
- Verifica-se uma diminuição da massa óssea e da massa muscular
- Aumentam as necessidades de vitaminas do complexo B, cálcio, ferro e zinco
- É fundamental o consumo de proteínas de alto valor biológico
- Auxilia o consumo de alimentos de fácil mastigação e digestão

# A importância do leite e dos seus derivados



## O QUE É UMA PORÇÃO DE LÁCTEOS?

LEITE - 1 Chávena de 250 ml

IOGURTE SÓLIDO - 1,5 iogurte (200 gr)

IOGURTE LÍQUIDO - 1 iogurte (200 ml)

QUEIJO - 2 Fatias finas (40 gr)

QUEIJO FRESCO - 1/4 Queijo (50 gr)

**Leite e derivados  
devem constituir 18%  
da alimentação diária**

**2-3  
porções  
diárias**



# Mito ou verdade?



				
<b>VERDADE</b>	<b>VERDADE</b>	<b>VERDADE</b>	<b>VERDADE</b>	<b>VERDADE</b>
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
<b>MITO</b>	<b>MITO</b>	<b>MITO</b>	<b>MITO</b>	<b>MITO</b>

# Mito ou verdade?



<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
MITO	<b>MITO</b>	MITO	MITO	<b>MITO</b>



# *Agricultura na Escola*

