

LEITE

A situação nutricional da população infantil de um país é essencial para estimar a evolução das condições de saúde e de vida da população em geral. Considerando a importância da escola como um espaço de produção de saúde, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, funcionários e comunidade ficam evidentes que a alimentação escolar é um importante pilar na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças e adolescentes. Para que esses objetivos sejam alcançados, o leite e seus derivados devem estar presentes nas refeições oferecidas pela instituição de ensino.

A ingestão do leite é muito importante, pois nele existem proteínas de alta qualidade que auxiliam na construção dos tecidos, na preservação dos músculos, cabelos, unhas e demais partes do corpo. Possui vitaminas A, B e D, que protegem os olhos, fornecem energia, além de combater a anemia e fortalecer os ossos. Seus minerais favorecem o processo de cicatrização e melhoram o sistema imunológico.

Assim o estímulo ao aleitamento materno tem grande importância estratégica na prevenção da desnutrição, anemia, deficiência de vitamina A, obesidade futura e infecção respiratória, já nos primeiros meses de vida. No caso das crianças de até seis anos de idade, o cálcio presente no leite participa na formação dos ossos e dentes. O consumo de leite deve ser mantido para suprir as necessidades minerais do organismo, mesmo depois dessa fase. Na adolescência fortalece os ossos que estão sendo formados, portanto o consumo previne a osteoporose no futuro.

A presença de leite e derivados nos cardápios das escolas é incentivada pela Gerência da Alimentação Escolar, por meio do concurso de redação sobre a importância do leite, cujo objetivo é divulgar o valor deste na alimentação diária, devido aos grandes benefícios para a construção e desenvolvimento da saúde dos alunos. É preciso se atentar quanto à procedência dos produtos, que devem conter o selo de inspeção sanitária, para que seja seguro para consumo.



Secretaria da Educação do Estado de Goiás
Gerência da Alimentação Escolar- gae@seduc.go.gov.br
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010
Fone: (062)32013128 Fax (062) 32013040