

CUIDADOS COM O LEITE

Observe todos os cuidados higiênicos com o leite para evitar doenças. Sujeira, Calor, Luz, são os maiores inimigos do LEITE.

- Observe a limpeza na ordenha.
- Coe o leite num pano limpo, na hora de despejar no latão. Esse pano deve ser lavado e passado n'água fervendo, todos os dias.
- Lave todo o vasilhame do leite muito bem em água fria e sabão e depois passe em água fervendo.
- Mantenha as vasilhas de leite sempre tampadas.
- NUNCA TOME LEITE CRU.
- O leite deve ser pasteurizado ou fervido. Pasteurizando ou fervendo, os germes de doenças serão destruídos.
- Guarde o leite em lugar fresco, em vasilhas tampadas (vasilhas que foram lavadas com água fria, sabão e depois água fervendo) e sem que receba a luz do sol.

Mais informações no
Escritório da ACARES

LEITE

*Saúde
para
todos*



LEITE SAÚDE PARA TODOS

O leite é um alimento excelente e que não deve faltar em nossa alimentação diária. Ele faz bem à saúde das crianças, dos adultos e dos velhos, porque:

- a) - ajuda no crescimento.
- b) - contribui para a formação dos músculos, ossos, dentes fortes.
- c) - aumenta a resistência contra as doenças.
- d) - facilita a digestão.
- e) - regula o sistema nervoso.
- f) - ajuda a conservar a gente jovem, alegre e disposta para o trabalho.

Todos devem tomar leite diariamente:

- As crianças estão crescendo e necessitam tomar 4 copos de leite.
- Os jovens que estão em desenvolvimento devem tomar 4 copos.
- A senhora que está esperando bebê deve tomar muito leite, 4 copos.
- A mãe que está amamentando deve tomar mais leite ainda, 4 a 6 copos.
- Os adultos devem tomar dois copos de leite.



COMO CONSEGUIR LEITE

O leite de cabra é tão bom como o de vaca. Se você não tem vaca e nem pode comprar o leite, procure adquirir cabras.

O leite de cabras é bom para as crianças, para os adultos e para os velhos.



Os derivados do leite devem ser incluídos em nossa alimentação.

O queijo é quase que o mesmo que leite concentrado. 30 gramas de queijo equivalem a um copo de leite.

A coalhada, requeijão, manteiga e outros também são bons para a nossa saúde.

Não é só puro que podemos tomar o leite. Ele pode ser tomado de muitas formas diferentes:

Café com leite

Refrescos de leite com frutas

Gemada

Bolos

Biscoitos

Pudins

Mingaus

Sopas

Molho branco

Doces

