

# 牛奶计划

## 05 牛奶计划

为增强学生的体质，保障学生的身体健康，教育暨青年局推行「牛奶计划」，向就读幼儿教育第一年及第二年的学生免费提供牛奶饮品。您小孩子就读之学校已参与「牛奶计划」，学校会在每个上课日给予参加「牛奶计划」的小朋友约160毫升低脂牛奶饮用。

### 牛奶对学童身体健康成长的影响

- 儿童于4至6岁期间是智力发展、体格成长的重要阶段
- 这时期孩子非常活跃，能量消耗得很快
- 要补充均衡完整的营养来满足成长所需

### 牛奶的好处

- 营养价值高，当中含有优质的蛋白质、维他命(以维生素B2最高)及包括钙、磷、镁、钾等矿物质可提供儿童生长发育所需
- 提供充足钙质，以促进骨骼与牙齿的发育
- 充足钙质亦有助预防骨质疏松症及高血压等慢性疾病

### 牛奶的种类

全脂奶	脱脂奶
低脂奶	乳酸奶

### 牛奶的选择

牛奶含有丰富的钙质及蛋白质的同时，低脂奶亦较全脂奶含较低的热量及饱和脂肪酸。

在为幼儿选择牛奶的时候，除须注意供生长发育所需的营养素外，更要留意热量及脂肪的过度摄取，以预防早期肥胖的发生。故对幼儿而言，低脂奶较为合适的选择。

### 牛奶的建议摄取量

年龄	每日所需钙质(毫克)	每日牛奶摄取量
1至3岁	500mg	(1至2杯)
4至8岁	800mg	(2至3杯)
9至18岁	1,300mg	(3至4杯)

一杯250ml的牛奶 = 1.5安士芝士 = 1杯乳酪




### 饮用牛奶的注意事项



- 购买奶类产品时，选择信誉良好的商号
- 购买或饮用前应注意包装上所标示的保存期
- 若发现牛奶味道有异或出现凝块时，应该弃掉，不要饮用

接第16页








-  鲜奶及已开封的牛奶要放置雪柜冷藏 (摄氏 0° ~ 4° 度)
-  不鼓励空腹饮用牛奶，应配合其他淀粉质食物如饼乾、馒头、面包等一起食用
-  牛奶不宜与药物同时服用

-  若儿童患有乳糖不耐症(因饮用牛奶而出现腹胀及腹泻等症状)，可以少量牛奶开始或以乳酸奶代替
-  牛奶中的铁质及维生素C的含量甚低，故要鼓励儿童养成均衡的饮食习惯，以获取全面的营养


## 05 Projecto Leite

Com vista a melhorar a constituição física e salvaguardar a saúde dos estudantes, a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude implementou o "Projecto Leite" que visa fornecer leite gratuito a todas as crianças que frequentam o primeiro e segundo ano do Ensino Infantil. Se a escola que o seu filho frequenta, aderiu ao "Projecto Leite", são-lhe oferecidos 160 ml de leite magro por cada dia escolar.



### Os efeitos do leite no crescimento infantil

-  As crianças entre os quatro e os seis anos atravessam um estágio de desenvolvimento físico e intelectual muito importante.
-  As crianças destas idades são muito activas, gastando energias muito facilmente.
-  É necessário providenciar nutrientes completos e equilibrados que satisfaçam as suas necessidades de crescimento.


### As vantagens do leite

-  Pelo seu valor nutritivo, rico em proteínas, vitaminas (sobretudo vitamina B2) minerais tais como o cálcio, fósforo, magnésio, potássio, etc, o leite

oferece os nutrientes necessários ao crescimento da criança.

-  Fornece o cálcio necessário ao desenvolvimento e fortalecimento dos ossos e dentes.
-  Providencia o cálcio necessário para combater a osteoporose e hipertensão arterial.

### Tipos de leite

 leite gordo	 leite desnatado
 leite magro	 iogurte

### Que tipo de leite escolher

O leite é rico em cálcio e proteínas, sendo que o leite magro contém menos calorias e ácidos gordos saturados que o leite gordo. Ao escolhermos o leite para crianças pequenas temos de ter em atenção, não só os nutrientes necessários ao seu crescimento, mas também, evitar a ingestão de demasiadas calorias e gordura, de forma a prevenir a obesidade infantil. Daí que o leite magro seja o mais conveniente para as crianças pequenas.

Continuação Pág.17








**Quantidade de leite a ser consumido**

Idade	Quantidade de Cálcio recomendado por dia	Consumo de Leite recomendado por dia
1 a 3 anos	500mg	 ~ ~  (1 a 2 copos)
4 a 8 anos	800mg	 ~ ~  (2 a 3 copos)
9 a 18 anos	1,300mg	 ~ ~  (3 a 4 copos)






Um copo de leite de 250ml = 1.5 oz de queijo = 1 copo de iogurte

**Cuidados a ter no consumo de leite**

-  Compre produtos frescos, só em estabelecimentos que lhe ofereçam confiança.
-  Verifique sempre a data de validade impressa na embalagem antes de comprar ou beber.
-  Não use nem beba qualquer produto que tenha mau sabor ou apresente partículas congeladas.
-  As embalagens, uma vez abertas, devem ser conservadas no frigorífico (entre 0° a 4° C).
-  Não é recomendável beber leite com o estômago vazio mas,

acompanhá-lo com farináceos como bolachas, pão, pão a vapor, etc.




-  O leite não deve ser ingerido com medicamentos.
-  No caso da criança ser intolerante à lactose (apresentando sintomas como distensão do abdómen e diarreia depois da ingestão de leite), deve começar por doses reduzidas ou substituir o leite por iogurtes.
-  O leite é pobre em ferro e vitamina C. Encoraje o seu filho a adoptar hábitos alimentares equilibrados de maneira a obter todos os nutrientes necessários.




# 05 Milk Project

To promote the constitution of the students and to safeguard the health of theirs, the Education and Youth Affairs Bureau is adopting the policy of "Milk Project" to provide free milk to the children attending the first and second year of infant education. Should the school that your child is attending have joined the "Milk Project", he/she will be offered 160 ml. of low-fat milk every school day.



**The effect of milk on child growth**

-  Children between four and six are undergoing an important stage of intellectual and physical development.
-  Children in this period are very active while experiencing speedy energy consumption.
-  It is necessary to supplement balanced and wholesome nutrition to satisfy the growing needs.





**The goodness of milk**

-  Having high nutritive value with quality protein, vitamins (much vitamin

B2) and minerals including calcium, phosphorus, magnesium, potassium, etc. offering the needed elements for child growth

-  Supplying sufficient calcium to enhance the development of bones and teeth
-  Sufficient calcium of osteoporosis and hypertension

**Types of milk**




 whole milk	 defatted milk
 at lenfim	 yogurt

**Choice of milk**

Milk contains rich calcium and proteins while low-fat milk holds lower quantity of calorie and saturated fatty acid than whole milk. When choosing milk for young children, besides paying attention to the required nourishment for growth, it is necessary to see if there is too much calorie and fat absorption to prevent the occurrence of early obese. Therefore, low-fat milk is more suitable for young kids.



### Proposed measure of milk absorption

Age	Calcium required per day	Milk absorption per day
1 to 3 yr.	500mg	 (1 a 2 glass)
4 to 8 yr.	800mg	 (2 a 3 glass)
9 to 18 yr	1,300mg	 (3 a 4 glass)



One glass of 250 ml of milk = 1.5 oz of cheese = 1 glass of yogurt

### Points to be noted for milk adoption



Buy all dairy products from shops bearing fine credit and good reputation.



Check the expiry date on the packing before buying or drinking.



Discard and never drink any milk found to be having strange taste or congealed with lumps.



Once the milk package is opened, keep it refrigerated (0° a 4° C).



It is not advisable to drink milk on an empty stomach but to take with other starches like biscuits, bread, steamed bread, etc.



It is not advised to take milk and medicine at the same time.



Should a child be suffering from lactose intolerance (having symptoms of abdomen distension and diarrhea from milk drinking), he/she may start from a small quantity drinking or take yogurt as replacement.



Iron and vitamin C hold only a small portion in milk. Encourage the children to adopt a balanced eating habit to acquire all the needed nourishment.

