



Do Leite ao Iogurte e ao Queijo: Como se Transforma o Leite?

OBJETIVO

Compreender como o **leite** é transformado em diferentes produtos lácteos, distinguindo **processos simples** de **processos mais intensivos**, e refletir sobre o impacto dessas transformações na composição nutricional.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um produto lácteo** que consumas habitualmente e acompanha o seu percurso desde o **leite cru** até ao produto final.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Produto escolhido:** _____
(ex.: leite UHT, iogurte natural, queijo fresco, queijo curado)
- **Forma de consumo:** ☐ líquido ☐ fermentado ☐ sólido

Passo 2 — Do leite ao produto

Assinala as etapas que achas que fazem parte da transformação:

- ☐ Ordenha
- ☐ Filtração e normalização
- ☐ Pasteurização / UHT
- ☐ Fermentação
- ☐ Coagulação e dessoragem (queijos)
- ☐ Maturação (alguns queijos)
- ☐ Embalagem



QUAIS DESTAS ETAPAS ACHAS QUE ALTERAM MAIS O LEITE ORIGINAL? PORQUÊ?

Passo 3 — Grau de transformação

Classifica o produto que escolheste:

- ☐ Pouco transformado
- ☐ Moderadamente transformado
- ☐ Muito transformado

O QUE TE LEVOU A ESSA ESCOLHA?

Passo 4 — Impacto na composição

Reflete e responde:

- O produto mantém o **leite como ingrediente principal**?
- Há **adição de açúcar, sal ou gordura**?
- Que nutrientes se mantêm ou se concentram (ex.: proteína, cálcio)?

REFLEXÃO:



REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre dois produtos lácteos (mais ou menos transformados), **qual escolherias mais vezes e porquê?**

DICA FOODWISELAB

Produtos lácteos **simples** (leite simples, iogurte natural, queijo fresco) tendem a ser **menos transformados** e permitem maior controlo do açúcar e do sal do que versões aromatizadas ou muito processadas.