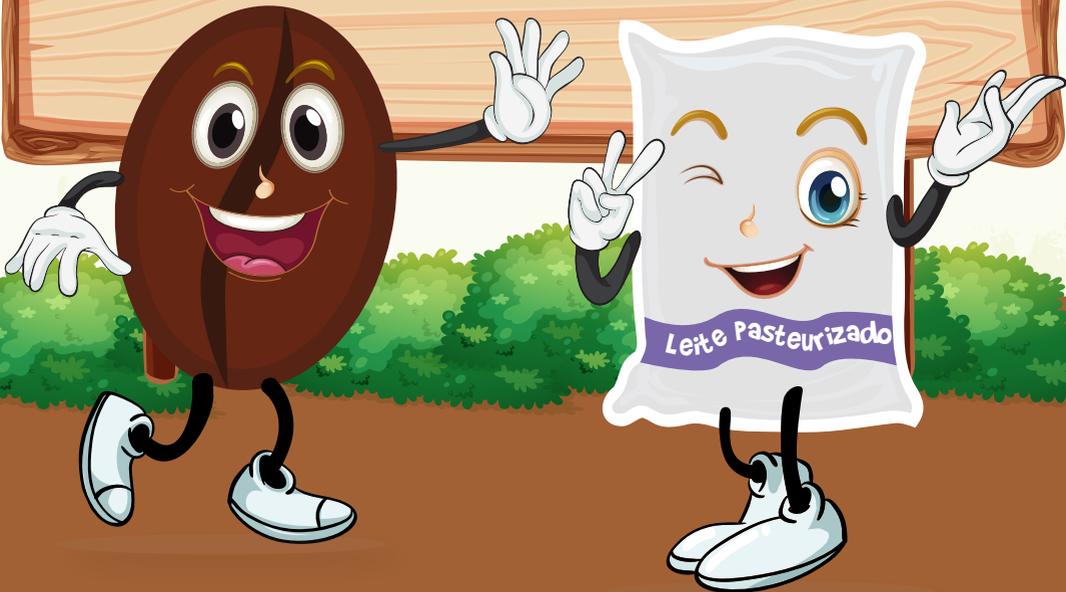




EPAMIG

Cafezildo e Leiteca uma dupla sapeca



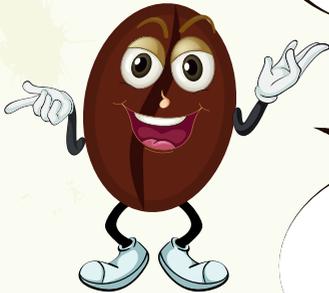


Como é bom aprender
com esta dupla sapeca!

Olá Pessoal, eu
sou o Cafezildo!

E eu sou a Leiteca,
muito prazer!

Leite Pasteurizado



Você sabia que, depois da água, o café é a bebida mais consumida no mundo?

Pois é... Isso mesmo!
O café é rico em várias substâncias que fazem muito bem para a nossa saúde, e a mais conhecida de todas é a **cafeína**.

Vamos aprender o que é e para que serve a cafeína

- a) é um estimulante natural;
- b) ajuda a melhorar nossa atenção, aprendizagem e a disposição para praticar esportes;
- c) tem ação antioxidante e anti-inflamatória, protegendo nosso organismo do envelhecimento;
- d) pode ser encontrada em medicamentos para dores de cabeça e musculares;
- e) oferece sensação de bem-estar.

Mas preste atenção!

Vale lembrar que a cafeína é encontrada também em outras bebidas e alguns alimentos, como no cacau, no guaraná, e em alguns tipos de chás.

Por isso, não devemos contar somente com a cafeína do café, mas de tudo o que consumimos durante o dia. Por exemplo: chocolate, achocolatado, refrigerante à base de guaraná ou cola e chás.

Podemos encontrar o café sendo usado de várias formas. Vamos ver alguns exemplos?



Café coado



Bolos



Café expresso



Doce



Geleias



Medicamentos



Cosméticos

O leite é um alimento completo produzido pelas fêmeas de mamíferos.



Você sabia? Para o consumo humano utiliza-se apenas o leite produzido pela vaca, búfala, cabra, ovelha, égua e camela.

O leite de vaca é o mais comum, principalmente por ser um alimento capaz de atender às exigências nutricionais, por um menor preço, e fornecer nutrientes indispensáveis para todas as fases da vida.

Vamos aprender sobre esses nutrientes que tornam o leite um alimento tão especial

- a) proteínas: de alta qualidade e fácil digestão, a principal é a caseína;
- b) minerais: cálcio, fósforo, zinco, selênio, iodo e potássio;
- c) vitaminas: D, A, B3, B2 e B12;
- d) carboidratos: o principal é a lactose;
- e) gorduras: com quantidade significativa de ácido linoleico conjugado (CLA).

O leite fluido em saquinhos, a Leiteca, é totalmente puro, não contém aditivos, corantes ou conservantes. Os processamentos de homogeneização, padronização da gordura e pasteurização realizados antes da comercialização garantem qualidade e segurança alimentar.

Podemos encontrar a Leiteca sendo usada para fabricação de diversos alimentos. Vamos ver alguns exemplos?



Yogurtes



Requeijão



Queijos



Bebidas lácteas



Doce de leite



Pratos Salgados



Pratos doces



O consumo regular e moderado de café melhora a atenção, a concentração e a memória.

Você sabia? Sou uma ótima bebida matinal para crianças, adultos e idosos, faço bem ao coração, ao fígado e posso ajudar na prevenção de doenças.

É durante a infância e a adolescência que ocorrem a formação e o crescimento dos ossos. E para que isso aconteça de forma correta, a ingestão de cálcio e fósforo é fundamental.



Sou rica em cálcio, e como tenho a presença conjunta da vitamina D, garanto a absorção do cálcio, promovendo a formação de ossos e dentes fortes.

Estudos recentes descobriram que minha gordura possui agentes que protegem o organismo contra alguns tipos de câncer e também possui ação anti-inflamatória. Meus componentes aprimoram, de forma geral, o desenvolvimento dos músculos e do sistema imune.

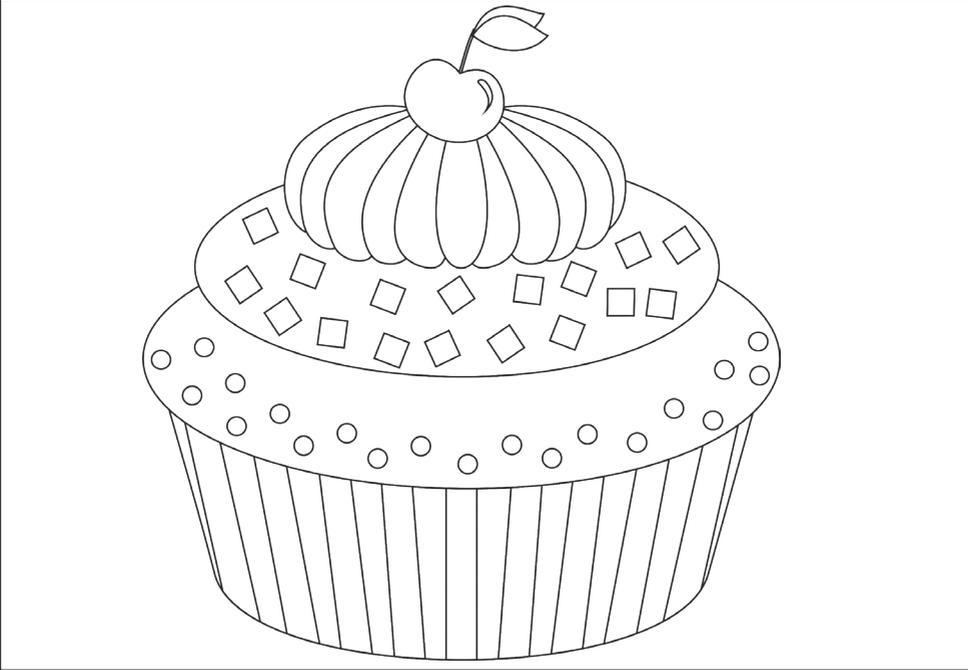
Para colorir



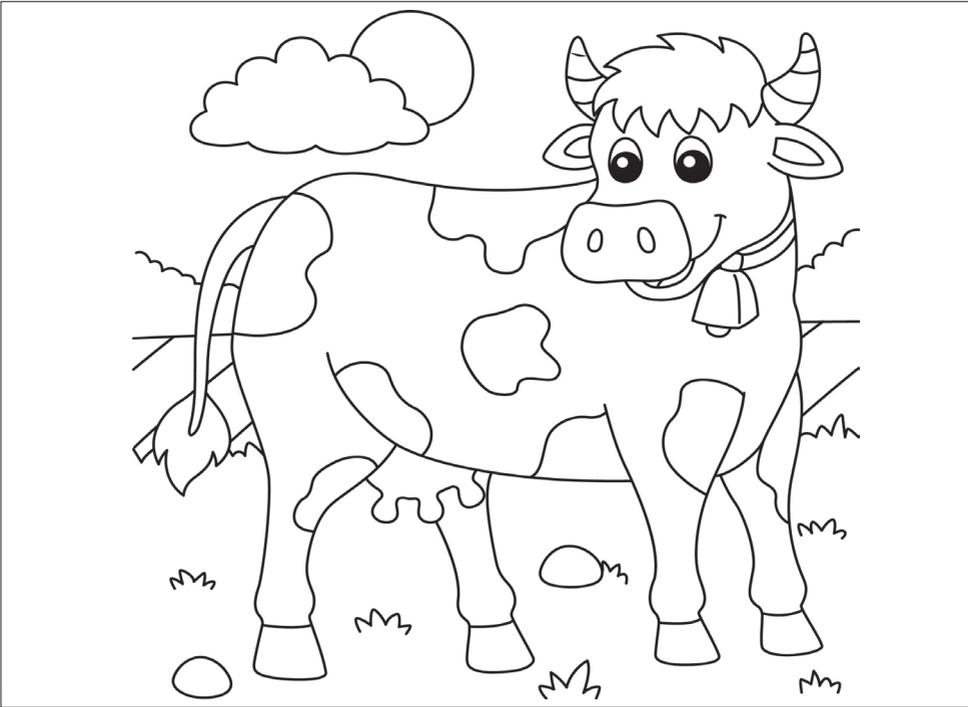
supercoloring.com



supercoloring.com



supercoloring.com



pit.vecteezy.com



Caça-palavras

Agora, para memorizar um pouco o que aprendemos, é hora de encontrar algumas palavras que estudamos nesta cartilha.

As palavras são:

caféina – bebida – leite – cálcio – cafezildo – estimulante – saúde – memória – café – atenção – leiteca – ossos – vaca

Vamos ao caça-palavras!

E	A	C	T	L	U	A	B	L	T	Z	O	C	F	D
S	C	A	F	E	Í	N	A	E	E	E	S	D	O	A
T	A	D	A	I	D	I	F	I	I	R	S	M	B	M
I	F	F	B	T	A	P	R	T	X	R	O	I	U	É
M	E	U	R	E	O	E	W	E	E	A	S	Y	F	S
U	Z	F	A	G	B	C	X	C	R	Z	H	A	I	I
L	I	O	P	A	Z	I	J	A	L	A	C	X	E	P
A	L	S	A	Ú	D	E	D	L	O	D	E	B	V	J
N	D	D	U	F	I	O	R	A	T	E	N	Ç	Ã	O
T	O	C	Á	L	C	I	O	K	C	Z	I	O	C	I
E	P	I	M	A	M	E	M	Ó	R	I	A	B	A	S

Cartilha. Cafezildo e Leiteca uma dupla sapeca, 2023

Autores

Débora Ribeiro Gomide

Médica-veterinária - Pesq. EPAMIG Sul - CETP

Vanessa Castro de Figueiredo

Engenheira-agrônoma - Pesq. EPAMIG Sul - CETP

Máisa Mancini Matioli de Souza

Pós-Doutoranda FAPEMIG/EPAMIG Sul

Renata Apocalypse Nogueira Pereira

Zootecnista - Pesq. EPAMIG Sul

Produção

Departamento de Informação Tecnológica

Vânia Lúcia Alves Lacerda

Divisão de Produção Editorial

Fabriciano Chaves Amaral

Revisão

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira

Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto Gráfico e Diagramação

Ângela Batista P. Carvalho



AGRICULTURA,
PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

EPAMIG Sul

Campo Experimental de Três Pontas

Rodovia Três Pontas/Santana da Vargem, Km 06, Zona Rural, Três Pontas, MG,

CEP 37190-000, Caixa Postal 91

(35) 98433-6873 - (35) 98433-9964 - epamigsul@epamig.br