

Leite: o alimento perfeito.



Banco do
Planeta



Bradesco

Campanha de arrecadação
de leite em pó:
de 8 a 18 de julho.

Sua agência não
pode ficar de fora
dessa campanha
tão importante.

Versátil e completo, o leite é a base da nossa dieta alimentar desde o nascimento.

Por ser fonte de minerais, proteínas e vitaminas, é muito requisitado por pediatras e nutricionistas e deve ser consumido ao longo de toda a vida.

No período de 8 a 18 de julho, teremos uma grande mobilização em prol da campanha de arrecadação de leite em pó.

Para participar você deve organizar a campanha em sua agência. Converse com seus colegas e forme um grupo de arrecadação.

Depois, é só escolher para qual instituição doar o leite arrecadado.

Você deve arrecadar leite em pó (lata ou saquinho). Mas lembre-se de conferir o prazo de validade.

A campanha de sua agência deverá ser cadastrada no portal: **www.voluntariosbradesco.com.br**. E não se esqueça de divulgar os resultados no final.

Leite. Ingrediente essencial na receita para um mundo melhor.

Importância do leite em todas as fases da vida.

De 1 a 6 anos

Ótima fonte de cálcio. Nessa fase em que o organismo está em formação, recomenda-se a ingestão diária de 3 a 4 copos de leite.

Fase escolar

Nesse período a criança tem um crescimento menos acelerado que nos primeiros anos de vida, mas continua precisando de alimentação equilibrada e variada. É recomendada a ingestão de 3 a 4 copos de leite por dia.

Adolescência

Fase em que o jovem apresenta o estirão – período de rápido crescimento. Precisa de boa alimentação, pois crescer implica em maior gasto de energia. Ele necessita de ingestão diária de 5 copos de leite.

Fase adulta

A formação da massa óssea chega ao seu ponto máximo entre os 25 e 30 anos. Para atender a demanda de cálcio necessária, o adulto deve consumir todos os dias 5 copos de leite, sendo o mais indicado o leite desnatado.

Fase pós-menopausa

Nessa etapa da vida das mulheres, a estrutura óssea é mais frágil e o risco de desenvolver osteoporose é bem maior. As mulheres que não fazem reposição hormonal precisam do equivalente a pelo menos 6 copos de leite diariamente para suprir a necessidade de cálcio do organismo.

Idosos

Pessoas com mais de 65 anos precisam de dose elevada de cálcio. Para suprir a necessidade desse mineral, deve-se consumir diariamente o equivalente a 6 copos de leite, de preferência desnatado e com baixa lactose.

Para auxiliar na organização e estruturação da campanha, foi lançado um “Manual de Orientação para Campanhas de Arrecadação”, disponível na biblioteca do portal Voluntários Bradesco.