

# COMO COMEÇAR

## COMO FAZER A TRANSIÇÃO DO LEITE DA CRIANÇA DE INTEGRAL PARA 1% OU DESNATADO

### QUAL É A DIFERENÇA?

São tantas as opções de leite, que pode ser difícil escolher. Embora a quantidade de gordura e calorias varie, todo leite contém os mesmos

#### 13 nutrientes essenciais:

<b>Cálcio</b>	<b>Vitamina A</b>
<b>Riboflavina</b>	<b>Niacina</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>Ácido pantotênico</b>
<b>Iodo</b>	<b>Potássio</b>
<b>Proteína</b>	<b>Zinco</b>
<b>Vitamina D</b>	<b>Selênio</b>
<b>Fósforo</b>	

LEITE DESNATADO (sem gordura)	LEITE 1% (baixo teor de gordura)	LEITE 2% (baixo teor de gordura)	LEITE INTEGRAL
GORDURA <b>0 g</b>	GORDURA <b>2,5 g</b>	GORDURA <b>5 g</b>	GORDURA <b>8 g</b>
PROTEÍNA <b>8 g</b>	PROTEÍNA <b>8 g</b>	PROTEÍNA <b>8 g</b>	PROTEÍNA <b>8 g</b>
CÁLCIO <b>30%</b>	CÁLCIO <b>30%</b>	CÁLCIO <b>30%</b>	CÁLCIO <b>30%</b>
CALORIAS <b>80</b>	CALORIAS <b>100</b>	CALORIAS <b>120</b>	CALORIAS <b>150</b>

### VOCÊ SABIA?

- O leite é uma boa fonte de **cálcio, vitamina D, proteína** e outros **nutrientes essenciais**.
- Recomenda-se que a maioria das crianças beba leite integral até os dois anos de idade.
- Converse com seu médico se tiver alguma preocupação referente a crescimento ou necessidades nutricionais.

### COMO FAZER A TRANSIÇÃO

A diferença na textura e no sabor pode fazer com que a transição do leite integral para o leite 1% ou desnatado pareça um grande ajuste para o paladar dos pequenos.

- Seu filho aprende observando você e outras pessoas. Dê um bom exemplo e beba leite em suas refeições.
- Use um copo pequeno e especial, que seja divertido.
- Como em toda transição, pode ser necessário algum tempo para se adaptar.
- Comece com leite integral e gradualmente substitua-o por desnatado ou 1% (como mostrado abaixo).



#### Tem intolerância à lactose?

- O leite sem lactose é leite de verdade, com o mesmo sabor e os mesmos nutrientes, mas sem a lactose.



©Midwest Dairy 2023

[usdairy.com](http://usdairy.com)