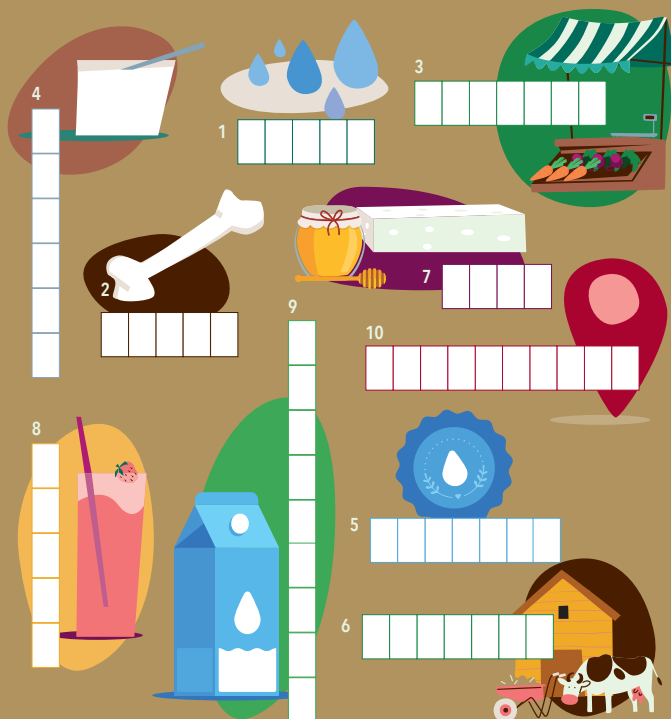


el joc que t'endinsarà en un món boníssim!

Llença't a l'aventura de trobar paraules amagades mentre jugues! Viatjaràs per les granges del nostre territori i aprendràs on neixen els aliments que arriben cada dia als nostres mercats i a casa teva.

Descobreix curiositats sobre la producció de la llet i dels productes làctics, i com els nostres ramaders treballen cada dia per portar-nos aliments bons, sans i de proximitat.



1. Component principal de la llet (87%). / 2. Mineral que ajuda els nostres ossos i dents a créixer forts. / 3. Lloc on trobes aliments frescos i locals, directament del productor. / 4. Producte làctic cremós que es menja amb cullera. / 5. Sucre natural que es troba a la llet i els productes làctics. / 6. Lloc on viuen les vaques i on es pot comprar la llet que produeixen. / 7. Tipus de formatge que és deliciós acompanyat amb mel. / 8. Forma nutritiva i refrescant de barrejar llet amb fruita. / 9. Com se'n diu de la llet a la qual li han tret el greix? / 10. Quan comprem llet i productes làctics a prop de casa, comprem de...

la llet
i els productes làctics
t'ajuden a créixer
amb energia per viure
aventures cada dia



El nostre centre educatiu participa en el Programa Escolar de Llet amb ajuda econòmica de la Unió Europea.



Generalitat
de Catalunya

Tot hom



m'agrada!



per començar el teu camí amb energia, pren llet i productes làctics cada dia

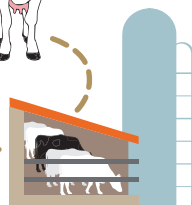
1

La vaca es munya 2 cops al dia seguint les guies de pràctiques correctes d'higiene en la muniada.



2

La llet es refreda fins a uns 4° C en tancs de refrigeració.



3

Es ven a la mateixa granja o la recullen camions cisternes que la porten fins a la planta de transformació, on s'analitza abans de descarregar-la.



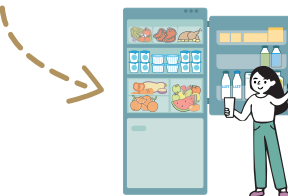
4

Es processa la llet (se'n treu la nata i se sotmet a altes temperatures. És el cas de la llet UHT, que es ven envasada en brics).



5

El bric de llet, un cop obert, el podem guardar a la nevera de 3 a 4 dies.



programes escolars:

→ QUÈ SÓN?

És una iniciativa subvencionada per la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació; el de Salut, i el d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya.

→ QUI HI PARTICIPA?

Els centres educatius amb alumnat de 3 a 12 anys.

→ A ON?

Dins del recinte del centre, perquè la consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar.

→ QUAN HO FEM?

Durant el curs escolar es distribuirà fruita seleccionada en funció de l'estació de l'any, la proximitat de la producció i la qualitat i també llet.

→ AMB QUÈ HO COMPLEMENTEM?

Amb tallers als centres educatius i visites a explotacions agrícoles i ramaderes productores de fruites i hortalisses i de llet.

→ HI VOLS PARTICIPAR?

Ves al cercador de tràmits i accedeix a la sol·licitud de participació en els Programes Escolars quan s'obri el tràmit: agricultura.gencat.cat/ca/tramits



hàbits saludables:

- El consum recomanable de làctics (llet, iogurt i formatges) és d'1 o 2 racions/dia.
- A què equival una ració de llet? A un got de 200 ml.
- Tant si és per esmorzar com si és per berenar o, fins i tot, per postres, els làctics han d'estar presents cada dia en la nostra alimentació!
- Sabies que es recomana prendre llet a totes les edats?
- Com que la llet ja conté la lactosa, no cal afegir-hi cap altre sucre.
- Som els únics mamífers que continuem prenent llet més enllà del període de lactància!



ho provem?

A la batidora, hi podeu introduir llet i alguna fruita que us agradi i aconseguireu fer un batut molt refrescant i nutritiu!