

# Leite com chocolate no contexto escolar

## 1. ENQUADRAMENTO

Foi apresentado em plenário, no dia 20 de Junho de 2018, o [Projeto de Lei n.º 924/XIII/3.ª \(PAN\)](#), que determina a não distribuição de leite achocolatado às crianças do ensino pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico, assegurando uma maior qualidade nas refeições escolares, que baixou à Comissão de Educação e Ciência, da Assembleia da república, onde solicita a discussão na generalidade da presente iniciativa legislativa por arrastamento com a Petição n.º 433/XIII/3.ª, agendada para a sessão plenária de dia 18 de julho de 2018.

## 2. IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE LEITE PELAS CRIANÇAS

Está cientificamente provado que o leite é um alimento saudável e o seu consumo diário é recomendado em todos os guias alimentares oficiais, incluindo a Roda dos Alimentos portuguesa.

De acordo com o Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Portugal – Alimentação Saudável em números – 2015, os hábitos alimentares inadequados foram o fator de risco que mais contribuiu para o total danos de vida saudável perdidos pela população portuguesa, sendo que uma “dieta pobre em leite” está identificada como um desses hábitos alimentares inadequados.

A obesidade infantil atinge dimensões preocupantes em Portugal. De acordo com a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil ([APCOI](#)), 1 em cada 3 crianças entre os 2 e os 10 anos tem excesso de peso.

A Organização Mundial de Saúde salienta que o consumo de alimentos de elevada densidade energética (que oferecem muitas calorias e pouca variedade de nutrientes) pode contribuir para o risco de obesidade, ao contrário dos alimentos com elevada densidade nutricional.

O leite é um alimento de elevada densidade nutricional, ou seja, oferece uma boa relação entre calorias e nutrientes essenciais para o organismo. É uma fonte valiosa de cálcio, mas também de outros nutrientes como proteínas, riboflavina, fósforo, vitamina B12, potássio e, se for inteiro, é também uma boa fonte de vitamina A.

Além disso, vários estudos científicos demonstram que o leite está inversamente associado ao ganho de peso corporal. Recentemente, uma meta-análise e revisão sistemática publicada na *British Journal of Nutrition*<sup>1</sup>, que agrega os resultados de vários estudos observacionais, atesta que o consumo de produtos lácteos está associado a um menor risco de síndrome metabólica, incluindo hiperglicemia, hipertensão, hipertriacilglicerolemia e baixo colesterol HDL (ou

---

<sup>1</sup> LEE M et al. *Dairy food consumption is associated with a lower risk of the metabolic syndrome and its components: a systematic review and meta-analysis*. British Journal of Nutrition. 2018 Jun 6:1-12. Disponível em <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/dairy-food-consumption-is-associated-with-a-lower-risk-of-the-metabolic-syndrome-and-its-components-a-systematic-review-and-metaanalysis/D18A251A57F4651558BCD93ECAFEC04>

colesterol bom). Além disso, esta meta-análise conclui que, por cada porção de leite consumida diariamente, reduz-se 12% do risco de obesidade abdominal.

Também a Academia Americana de Pediatria alerta que, para as crianças com excesso de peso, é importante que bebam, no mínimo, dois copos de leite de vaca por dia. Investigadores do Centro de Saúde e Ciência da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, apresentaram, no Congresso Europeu sobre a Obesidade, que decorreu em Viena, um estudo sobre a importância que o leite tem na alimentação de uma criança obesa, apesar de o seu consumo, em geral, estar a diminuir.

O leite deve ser bebido diariamente como parte de uma alimentação saudável, pois a sua riqueza nutricional é valiosa para o desenvolvimento das crianças. Juntamente com a fruta e os cereais, o leite deve compor o pequeno-almoço e os lanches.

Justifica-se, por todos os motivos elencados, a par da redução do consumo de leite, incentivar as crianças a beber leite.

### 3. PROGRAMA LEITE ESCOLAR

Com o intuito de promover o consumo de leite e produtos lácteos a Comissão Europeia instituiu, através do Regulamento 1308/2013, uma ajuda à distribuição desses produtos nas escolas, denominado Regimes Escolares.

O programa Leite Escolar, inscrito no Decreto-Lei n.º 55/99, de 2 de Março, prevê no seu Artigo 16.º que aos alunos do pré-escolar e os alunos do 1.º ciclo do ensino básico, recebam o leite escolar, diária e gratuitamente, ao longo de todo o ano lectivo. Neste artigo foram também inseridas as referências leite sem lactose e uma quota não superior a 5% de bebida vegetal.

A sua execução está prevista no Artigo 17.º do mesmo diploma, e é da competência dos agrupamentos de escolas.

#### 3.1 Leite achocolatado – formulação escolar

O leite achocolatado destinado às escolas é de composição diferente do leite achocolatado comercial, tem regras específicas.

O [REGULAMENTO DELEGADO \(UE\) 2017/40](#) da Comissão, de 3 de novembro de 2016, refere que o nível máximo adição de açúcar e/ou mel que pode ser autorizado pelos Estados-Membros é 7 % .

Num levantamento realizado pela EDA (European Dairy Association), acerca da distribuição de leite com chocolate nas escolas, é possível constatar que países como a Áustria, Bélgica, Dinamarca, França, Alemanha, Eslovénia, Espanha e Reino Unido, procedem à distribuição de leite com chocolate nas escolas, mesmo que não estejam ao abrigo do Regime Escolar, mas sempre com taxas de açúcar adicionados inferiores a 7%.

---

*Em Portugal, o leite destinado às escolas possui um valor de 3,5g de açúcar adicionado*

---

O leite chocolateado é uma referência importante em termos de gosto e opção de consumo dada à criança.

#### 4. Contributo do leite achocolatado para a ingestão de açúcar

Os produtos lácteos contêm os “açúcares do leite” que não podem ser reduzidos e, de acordo com a OMS ([Guideline: Sugars intake for adults and children](#)), não apresentam evidência de efeitos adversos para a saúde, por isso as recomendações da própria OMS focam-se apenas na redução do consumo de açúcares adicionados (designados por «free sugars»).

*«Como não existe evidência de efeitos adversos do consumo de açúcares intrínsecos e açúcares naturalmente presentes no leite, as recomendações deste guia focam-se nos efeitos da ingestão de açúcares livres. Pela primeira vez em 1989, o Study Group da OMS estabeleceu um valor referência para a ingestão de açúcares livres inferior a 10% do valor total de energia ingerido, e que foi reiterado em 2002 pelo Joint OMS/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases» («Because there is no reported evidence of adverse effects of consumption of intrinsic sugars and sugars naturally present in milk, the recommendations of this guideline focus on the effect of free sugars intake. For the first time in 1989, the WHO Study Group established a dietary goal for free sugars intake of less than 10% of total energy intake, and this was reiterated by the Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases in 2002»)*

---

**Importa referir que o leite, e por consequência o leite achocolatado, possui um valor médio de lactose de cerca de 4,9g/100ml.**

---

***O açúcar total de um leite achocolatado compreende o valor do açúcar naturalmente presente (lactose – 4,9g) e o valor de açúcar adicionado. Pelo que foi referido anteriormente, em Portugal, a quantidade de açúcar adicionado é de 3,5g/100g. Isto é, metade do valor previsto como possível máximo permitido a nível europeu. Mais se adianta que este valor, num futuro muito próximo, será inferior, fruto das novas tendências de reformulação.***

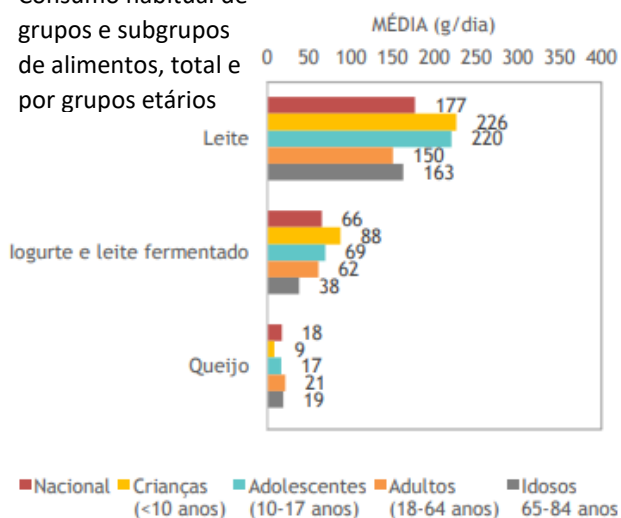
De acordo com estudos realizados nos Estados-Unidos, o consumo de leite, incluindo leite com sabores, está positivamente correlacionado com a qualidade da dieta e não está associado a maior ingestão de açúcares adicionados e ao ganho de peso excessivo<sup>2</sup>.

Importa também referir, que no [Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física \(IAN-AF\) 2015-2016](#), a população Portuguesa consome, em média, 296 g/dia de produtos lácteos, dos quais em média 177 g/dia são de leite. As crianças e adolescentes são os grupos etários que mais consomem quer leite quer iogurtes.

---

<sup>2</sup> Murphy M, Douglass J, Johnson R, Spence L (2008) Drinking chocolate or plain milk is positively associated with nutrient intake and is not associated with adverse effects on weight status in US students and adolescents. J Am Diet Assoc 108 (4): 631–39

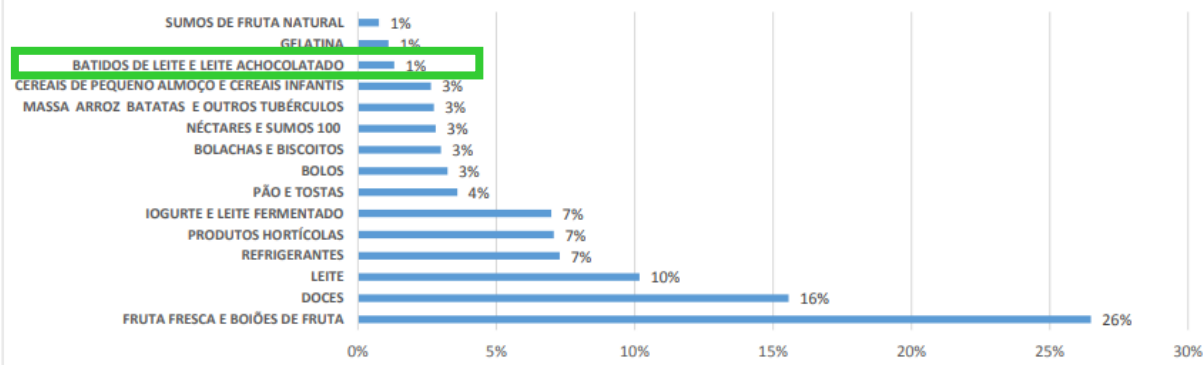
Consumo habitual de grupos e subgrupos de alimentos, total e por grupos etários



A definição dos grupos de alimentos, presente no inquérito, refere que o grupo **Batidos de leite e leite achocolatado** é constituído pelos seguintes alimentos: Batidos de leite, leites achocolatados, bebidas à base de leite

*De acordo com o inquérito, podemos constatar que este grupo de alimentos “batidos de Leite e leite com chocolate contribui, APENAS, com 1% para a ingestão de açúcar.*

Gráfico A3.16 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares (mono + dissacarídeos) (%)



Há que sublinhar que a comparação, apresentada pelo PAN na sua proposta, entre o leite achocolatado e uma cola, não é intelectualmente honesta ao comparar um produto nutricionalmente denso, com um de calorias vazias, ao comparar açúcar total e não açúcares adicionados. A desonestidade é agravada pela quantidade de referência utilizada para demonstração (200ml/100 ml).

### O papel do leite achocolatado nas escolas

O leite achocolatado desempenha um papel importante no consumo de produtos lácteos por parte da população escolar, levando ao cumprimento das metas de nutrientes, numa idade chave de desenvolvimento físico e cognitivo.

Crianças e adolescente (2 aos 18) que bebem leite achocolatado apresentam uma ingestão superior de leite em comparação com crianças e adolescentes que apenas bebem leite “branco”<sup>3</sup>.

O leite achocolatado não retira importância ao valor nutricional do leite. Aliás pode tornar-se um estímulo à toma de leite por parte das crianças e adolescentes, alicerçando hábitos de consumo de leite, fundamentais em termos de alimentação saudável.

Pesquisas demonstram que alunos que bebem leite achocolatado não apresentam ingestão de açúcar adicionado superior às crianças que não ingerem leite achocolatado<sup>4</sup>. O leite achocolatado contém os mesmos nutrientes essenciais que o leite “branco” incluindo, proteína, cálcio, fósforo, magnésio, Vitamina A, B12, D, riboflavina e Iodo – nutrientes fundamentais e deficitários para muitas crianças.

### **Impacto da retirada do leite achocolatado das escolas.**

Nos Estados Unidos, a introdução em 2011 de políticas de retirada do leite achocolatado das cantinas escolares, resultou num fracasso ao nível da qualidade da dieta dos alunos, facto que originou, passados cinco anos, a reintrodução deste alimento nas escolas.

### **Conclusão**

Os presentes argumentos apresentados são, na nossa opinião, suficientes para aconselhar a não aprovação do Projecto Lei n.º 924/XIII/3.<sup>ª</sup> (PAN), citado inicialmente.

Com efeito, a posição do PAN assenta em pressupostos ideológicos já sobejamente conhecidos e que são contrários à própria existência da produção animal, sendo esta presente acção apenas mais um instrumento de ataque a uma atividade económica que se pretende debilitar, senão mesmo extinguir.

Para tal são utilizados argumentos capciosos os quais, sob uma capa de aparente fundamentação técnica, apenas visam mascarar uma animosidade visceral relativa a um legítimo e importante sector económico do nosso País.

**A tentativa torpe de confundir açúcares naturalmente presentes nos alimentos e açúcares adicionados é o expoente máximo desse dissimulado ódio que move o PAN.**

Será que o PAN também pretende proibir o consumo de fruta nas escolas? Seguindo o mesmo raciocínio, são as frutas os alimentos que contêm a maior quantidade de açúcar...além disso, como aqui se demonstrou, são os alimentos que mais contribuem para a ingestão diária de açúcares!!!

Haja coerência e decência no discurso político. Realmente, são já costumeiros os argumentos enviesados que movem o PAN nesta azáfama de atacar tudo e todos que não se regem pelas suas normas programáticas de elevada higienização mental!

---

<sup>3</sup> Murphy M, Douglass J, Johnson R, Spence L (2008) Drinking chocolate or plain milk is positively associated with nutrient intake and is not associated with adverse effects on weight status in US students and adolescents. J Am Diet Assoc 108 (4): 631–39

<sup>4</sup> Johnson RK, Panely C, Wang MQ. The association between noon beverage consumption and diet quality of school-age children. J Child Nutr Manag 1998