

Trace seu caminho em

2023

 **silemg**





silemg



Tetra Pak[®]
PROTEGE O QUE É BOM

Os desenhos e redações que ilustram este calendário são reproduções dos trabalhos premiados no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak[®].

Minas é berço de grandes artistas na música,
pintura, literatura e artes plásticas.

Os 13.000 trabalhos realizados no Concurso de Redação
e Desenho são provas inequívocas disso.



3º Lugar
Bernardo Morais Santos

Idade: 10 anos

Período: 4º ano

Instituição: Escola Sesi Alvimar Carneiro Resende

Docente: Vânia Santiago

Cidade: Contagem/MG

JANEIRO

O desenho ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1º/1 - Ano Novo

JANEIRO





O leite

O leite é um alimento completo que possui cálcio (que é essencial para a petrificação dos ossos e dentes), vitamina A (tem ação anti-inflamatória), vitamina D (está envolvida em várias funções do sistema imunológico, digestivo, circulatório e nervoso), o fósforo (regula os níveis de PH do sangue, ou seja, impede que ele fique ácido ou alcalino demais), o selênio (fortalece o sistema imunológico), o zinco (acelera a cicatrização de lesões), as proteínas (ajudam a produzir anticorpos) e entre outros benefícios.

Quando falamos de leite, não podemos deixar de falar do produtor rural. O leite, até a nossa casa, traça um grande trajeto. E tudo isso depende do produtor rural, que tira o leite do animal (seja vaca, cabra ou búfala) e cria ele para isso. Então, é de tamanha importância para nós, pois a partir daí, este rico alimento vai para nossa casa para ser consumido.

Portanto, o leite é um alimento que traz grandes benefícios para nós e deve ser extremamente valorizado, porque dele vem: o queijo, o iogurte, o leite condensado, a mussarela, o doce de leite, o milkshake, o creme de leite, a manteiga, o requeijão, os leites fermentados, os queijos ultraprocessados, o queijo cremoso, entre outros alimentos.

Torna-se necessário, então, criar políticas públicas que garantam a qualidade do leite, como agências de fiscalização e propagandas de divulgação.

1º Lugar

Lídia Manuela Vieira de Rezende

Idade: 11 anos

Período: 6º ano

Instituição: Escola Municipal Estudante Leonardo Sadra

Docente: Raphael Bruno Assis Soares

Cidade: Contagem/MG

FEVEREIRO

A redação ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

21/2 - Carnaval

22/2 - Quarta-Feira de Cinzas



FEVEREIRO







2º Lugar
Maria Eduarda Peres Soares

Idade: 10 anos

Período: 5º ano

Instituição: Escola Estadual Antônio Clemente

Docente: Rosiane de Almeida dos Santos Oliveira

Cidade: Belo Horizonte/MG

MARÇO

O desenho ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARÇO





Os três lanchinhos

Era uma vez, três lanchinhos; Ítalo Leite, Valter Pirulito e Cleber Chocolate. Eles eram irmão e moravam com sua mãe.

Dias se passaram, e eles decidiram que cada um teria seu próprio lar. Depois de algum tempo a procura, encontraram um bom lugar para construir suas casas, mesmo esse lugar sendo habitado pela Loba Saúde.

As obras começaram e Valter Pirulito, que era o mais preguiçoso, construiu uma simples casa feita de paçoca; logo depois foi tirar um cochilo. Cleber Chocolate, que também era preguiçoso, construiu sua casa de marshmallows; logo após terminar, foi jogar vídeo games. Ítalo Leite, que era o mais consciente, construiu uma forte e saudável casa de queijo.

Quando a noite chegou, Valter Pirulito foi surpreendido pela Loba Saúde gritando: -Lanchinho, lanchinho, deixa eu entrar! Então Valter disse: -Não! Só passando por cima de mim! -Então vou soprar, bufar e sua casa vou derrubar. Ela soprou e derrubou a casa dele. Ele correu até a casa de Cleber e gritou: -Cleber, socorro! Deixe-me entrar! A Saúde está chegando.

Cleber rapidamente abriu a porta e Valter entrou. Então, a loba chegou e disse: -Lanchinho, lanchinho, deixa eu entrar! Então eles disseram: -Não! Só passando por cima de nós! -Então vou soprar, bufar e sua casa vou derrubar. Ela soprou até que a casa caiu. Eles correram até a casa de Ítalo e gritaram: -Ítalo, abra a porta! A Saúde vai nos pegar!

Então ele abriu a porta, deixou eles entrarem e começou a explicar: -Eu e meus derivados temos muitos benefícios, como proteínas, carboidratos, cálcio e vitamina "D", sou um alimento completo, sigam o meu exemplo e a Saúde estará ao seu lado.

2º Lugar Gabriel Ferreira de Castro

Idade: 13 anos

Período: 8º ano

Instituição: Escola Sesi Hamleto Magnavacca

Docente: Hanns Muller Carvalho Aguiar

Cidade: Contagem/MG

ABRIL

A redação ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7/4 - Sexta-Feira da Paixão

9/4 - Domingo de Páscoa

21/4 - Tiradentes



ABRIL







3º Lugar Mel Sangalette dos Santos

Idade: 10 anos

Período: 5º ano

Instituição: Escola Estadual Joaquim José de Assunção

Docente: Ligia Martins Silva

Cidade: Coromandel/MG

MAIO

O desenho ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.

silemg

Tetra Pak®
PROTEGE O QUE É BOM

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1º/5 - Dia do Trabalho

14/5 - Dia das Mães

MAIO





A Família laticínio

Num lugar chamado Lactolândia, havia uma família um tanto quanto curiosa. Certa vez, a Tia Coalhada estava conversando com a Tia Manteiga e levantou uma polêmica sobre um primo distante: -Menina, você ficou sabendo que o Primo Milkinho fez um procedimento de tirar gordura? Agora tá todo desnatado!

-Ah, mas é comum na nossa família, uns estão desnatado, semi-desnatados, tem uns que nem lactose tem mais! Mas eles se deram bem, estão cheios de cálcios e zinco.

-Quem tá bem mesmo é a nossa avó, que continua rica em proteínas, vitaminas e minerais. -Outro que também está ótimo é o Primo Queijim de Minas, pelo jeito a família de lá aumento, agora tem de tudo! Pão de queijo, queijo quente, bolinha de queijo.

-Mas temos que dizer que nós duas estamos ótimas, estamos saudáveis e cheias de cálcio, fósforo, sou boa para o intestino e até ajudo a ganhar massa muscular! O que importa é que a nossa família tem tradição nutricional que beneficia a todos!

1º Lugar Caroline Costa Lira

Idade: 12 anos

Período: 7º ano

Instituição: Colégio Professor Roberto Herbster Gusmão

Docente: Mariângela de Araújo Rabelo

Cidade: Sete Lagoas/MG

JUNHO

A redação ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				 1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

1º/6 - Dia Mundial do Leite

8/6 - Corpus Christi



JUNHO







Menção Honrosa: Catarina Rodrigues da Silva

Idade: 8 anos

Período: 3º ano

Instituição: Sesi - Alvimar Carneiro de Rezende

Docente: Aniella

Cidade: Contagem/MG

JULHO

O desenho ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JULHO





A Bebida Sagrada

Em uma terra distante chamada lactopia, existiam magia e seres místicos que conviviam em paz, como sereias, fadas, elfos e magos, que viviam sob a proteção dos deuses da natureza, que para criar a harmonia produziram uma bebida sagrada chamada leite. Este possuía componentes como cálcio, fósforo, magnésio e proteínas essenciais para a formação e reparação óssea, o que ajudava a curar a principal doença dos habitantes, a osteoporose. Os povos podiam usar a bebida para criar alimentos como iogurte, queijo e outros derivados que possuíam a cura, mas precisavam dividir.

Essa regra foi respeitada por todos, mas um dia a harmonia foi quebrada. Por pura ganância, um dos magos mais poderosos roubou a bebida e a levou para sua torre, para que apenas ele pudesse ter a capacidade de proteger os habitantes da doença, e em troca queria que o reverenciassem como rei. Os seres não aceitaram esse ocorrido e iniciaram expedições para recuperar o leite. Muitas batalhas foram travadas, mas infelizmente o mago continuava os derrotando.

Até que um dia, um pequeno elfo, após ter perdido seu pai em uma batalha, decidiu que, com a ajuda de seus companheiros guerreiros, derrotaria o mago. Passaram por diversas adversidades, tanto com a doença quanto com os perigos da jornada, lutando para sobreviver.

Ao chegarem à torre, vendo a grande quantidade de mortos, o elfo, tomado pela ira, a invadiu e travou uma batalha violenta com o mago. Quando finalmente conseguiu recuperar o leite, o mago, já sem poderes, agarrou um punhal e apunhalou o pequeno elfo desprevenido.

O elfo conseguiu se soltar e levar a bebida ao resto de seus companheiros, mas infelizmente, não sobreviveu ao ferimento. Ao voltarem para Lactopia, a tropa restaurou a bebida ao seu devido lugar e até hoje homenageiam a coragem e determinação do pequeno elfo Zip.

1º Lugar

Larissa Lopes Gama Nunes

Idade: 16 anos

Período: 1º do Ensino Médio

Instituição: Escola Sesi Benjamim Guimarães

Docente: Shelian Caroline

Cidade: Contagem/MG

AGOSTO

A redação ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

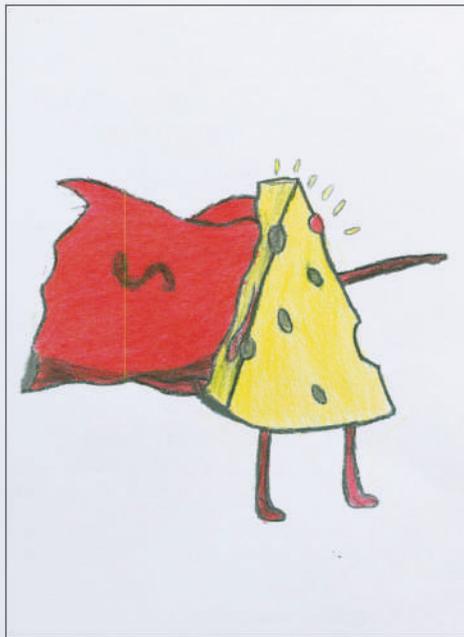
13/8 - Dia dos Pais



AGOSTO







Menção Honrosa: Bernardo Augusto Gonzaga da Silva

Idade: 10 anos

Período: 5º ano

Instituição: Escola Sesi Mariza Araújo

Docente: Lidiane Patrícia

Cidade: Belo Horizonte/MG

SETEMBRO

O desenho ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.

 **silemg**

 **Tetra Pak®**
PROTEGE O QUE É BOM

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7/9 - Dia da Independência do Brasil



SETEMBRO





Os benefícios nutricionais do leite e derivados

O leite é um dos alimentos que devemos ter um olhar especial na nossa dieta alimentar, devido aos seus valores nutricionais. O consumo do leite e seus derivados proporcionam diversos benefícios por haver um grande teor de vitaminas e minerais necessários para a prevenção de uma série de doenças, promovendo assim uma boa qualidade de vida.

Quando falamos dos benefícios do leite e seus derivados logo relacionamos o cálcio, por ser o maior mineral presente na sua composição, além do cálcio auxiliar na qualidade da estrutura óssea e dental, um estudo da universidade da Califórnia mostra que a quantidade de cálcio presente no leite e seus derivados estimula a queima da gordura no organismo, ele também contribui para a diminuição da contração muscular, dores nas costas e na ansiedade, por isso algumas pessoas tem a sensação de relaxamento quando consomem leite.

Junto disso temos presente no leite o ácido linoléico conjugado que retarda o desenvolvimento de tumores mamários e pode minimizar o câncer de colón tanto feminino quanto masculino; e também a vitamina D que é uma das vitaminas mais importantes para o humor, o que favorece a produção de serotonina.

Muitas pessoas costumam dizer que o leite incha, isso se dá à dificuldade em digerir o açúcar do leite, a chamada intolerância lactose. Nesse caso uma boa opção para os intolerantes a lactose são queijos mais curados e iogurte natural pois apresentam uma carga menor desse açúcar. Vale ressaltar que qualquer alimento ingerido em excesso traz danos à saúde.

2º Lugar Ana Lívia Fernandes Moreira

Idade: 16 anos

Período: 2º do Ensino Médio

Instituição: Escola Estadual Diretor Nelson Rodrigues

Docente: Juliana Ramalho Bolognani Dias

Cidade: Serrania/MG

OUTUBRO

A redação ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

12/10 - Nossa Senhora Aparecida

OUTUBRO







Menção Honrosa: Ana Beatriz Queiroz Gonçalves

Idade: 7 anos

Período: 2º ano

Instituição: Sesi - Alvimar Carneiro de Rezende

Docente: Mara

Cidade: Contagem/MG

NOVEMBRO

O desenho ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.

 **silemg**

 **Tetra Pak®**
PROTEGE O QUE É BOM

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2/11 - Dia de Finados

15/11 - Proclamação da República



NOVEMBRO





"EXPOSED"

@BRANQUIN240: Eu não gosto de me envolver em polêmicas. Quem me conhece, sabe que eu sempre tento agradar todo mundo: me transformo em bolos e doces para que os gostam de um sabor mais adoçado; posso virar pães e queijos até molhos para aqueles que se agradam com salgados; para quem não se dá bem comigo, deixo de lado até mesmo minha lactose. Mas, sinceramente, cansei! Já estou ficando talho disso. Por isso, estou aqui nas redes sociais, para fazer um "exposed" desses tais "super-heróis." Antes que haja críticas por estar utilizando a "fazendit" para expor essas celebridades, gostaria de deixar evidente que tentei entrar em contato com assessoria delas. Enviei diversos "e-mails", porém nunca obtive retorno. Parece que nem sou gente!

Vocês, meus "seguidores", já estão brancos de saber minhas qualidades - afinal, os 240 no meu "user" não é à toa. Contudo, mesmo sendo de conhecimento geral, ainda há pessoas que me consomem diariamente e dizem ser super dotados, quando, na realidade, é tudo fruto das minhas vitaminas, aminoácidos e outras propriedades nutricionais.

Dentre alguns deles, está a fêmea-elástico. Vocês acham que aquela estrutura óssea incrível se provém de quê? E a força do Helkano? Não posso deixar de comentar da visão excepcional de super-macho. Vocês acham que é algum colírio? Pois bem, o segredo é que todos me consomem todos os dias, seja puro ou na forma de queijos e outros derivados, por exemplo. Não busco dinheiro, longe disso. Reivindico apenas meus direitos do crédito pelo desempenho desses heróis. Busco isso porque há muitos falando mal de mim - que sou muito gorduroso, provoço doenças e que não faço bem a ninguém.

Acredito que, reconhecido, essas informações equivocadas se amenizem. Por isso, vos peço que não cancelem, quero apenas que todos saibam que posso ser mais que um sabor agradável.

1º Lugar

Ana Laura Freitas Saraiva

Idade: 17 anos

Período: 3º do Ensino Médio

Instituição: Escola Sesi Betim CETEM

Docente: Shelian Caroline

Cidade: Betim/MG

DEZEMBRO

A redação ao lado é uma reprodução de um trabalho premiado no Concurso de Redação e Desenho 2022, iniciativa do SILEMG e patrocínio da Tetra Pak®.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

25/12 - Natal

31/12 - Véspera de Ano Novo

 **silemg**

 **Tetra Pak®**
PROTEGE O QUE É BOM

DEZEMBRO



