

Perché una giornata della pausa latte? Per tanti buoni motivi

Questo documento vuole servire a Lei, che organizza la Giornata della pausa latte, per rispondere alle domande che la direzione della scuola, i genitori o i docenti potrebbero rivolgerle. Quando presenterà la Sua richiesta alla direzione della scuola, La invitiamo a tenere conto anche della lista di controllo che trova su www.swissmilk.ch/pausalatte. La aiuterà a chiarire bene la situazione sin dall'inizio. Se ha domande, la responsabile del progetto Giornata della pausa latte Anne Etienne è volentieri a Sua disposizione (anne.etienne@swissmilk.ch o 031 359 57 54).

Perché una Giornata della pausa latte?

Con la collaborazione dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR), Swissmilk organizza ogni anno in tutta la Svizzera la Giornata della pausa latte, alla quale partecipano circa 300'000 allieve e allievi di tutto il paese. Questa occasione di incontro tra scuola e agricoltura, durante la quale le contadine della regione offrono un bicchiere di latte alle classi e ai loro docenti, propone un'esperienza gustativa particolare e un momento di condivisione.

1. Apprendere con gli occhi e le orecchie – ma anche con il naso, la lingua e il tatto

L'alimentazione e, in particolare, un approccio sensoriale al cibo, che presti attenzione alle sue caratteristiche organolettiche, sono parte integrante del Piano di studio della scuola dell'obbligo. Assaporare un bicchiere di latte durante la ricreazione permette all'allieva o all'allievo di attivare tutti i suoi sensi. Con questa semplice esperienza diretta, la Giornata della pausa latte aiuta la o il docente a integrare con la pratica nozioni teoriche che sono state discusse in classe. Per accompagnare questo momento, Swissmilk propone, in funzione dei diversi livelli, un materiale didattico variato e incentrato sulla salute, il piacere del cibo e la sostenibilità. Questo materiale è pubblicato anche su www.swissmilk.ch/scuola.

2. Avvicinarsi all'agricoltura regionale

La Giornata della pausa latte è organizzata in gran parte da contadine che vivono e lavorano nelle immediate vicinanze delle diverse scuole. Recandosi nelle scuole per offrire alle classi e ai loro docenti un bicchiere di latte, le contadine gettano un ponte tra mondo urbano e mondo rurale, tra città e campagna, permettendo alle allieve e agli allievi di incontrare di persona chi, non lontano dalle loro aule, produce il cibo di cui si nutrono.

3. Condividere il piacere del cibo

La Giornata della pausa latte vuole essere per le allieve e gli allievi un piacevole momento di svago, nel quale assaporare uno spuntino particolare e condividere un'esperienza gustativa.

Altri punti di vista e eventuali domande alle quali fare fronte

1. Il latte non fa più parte di un'alimentazione sana per l'infanzia e l'adolescenza.

Per noi, l'obiettivo principale della Giornata della pausa latte è innanzitutto organizzare un momento di condivisione, un'esperienza gustativa e un incontro tra le scuole e le contadine della regione.

In secondo luogo, un bicchiere di latte a ricreazione corrisponde a quanto viene raccomandato in Svizzera, a livello nazionale, per un'alimentazione sana durante la crescita. Più esattamente, l'apporto quotidiano di latte e latticini dovrebbe corrispondere a 3 porzioniⁱ (ad es. 2 dl di latte, 150-200 g di yogurt e 30 g di formaggio a pasta dura).ⁱⁱ Il latte e i latticini – che non sono solo alimenti energetici, ma contengono anche proteine pregiate, vitamine e oligoelementi – contribuiscono in modo significativo all'apporto nutritivo quotidiano e fanno parte di una dieta sana sia durante l'infanzia e l'adolescenza, sia durante l'età adulta.

2. Come fare con le allieve e gli allievi che sono intolleranti al lattosio?

In commercio si trovano latte e latticini delattosati, che saremmo lieti di proporre a queste allieve e a questi allievi per la Giornata della pausa latte.

3. Abbiamo sentito dire che durante la Giornata della pausa latte si serve anche Ovomaltina. Però il nostro regolamento interno vieta gli spuntini zuccherati.

A noi fa senz'altro piacere servire anche solo latte al naturale. Tuttavia, sappiamo per esperienza che a molti bambini piacciono l'Ovomaltina o il latte aromatizzato con polverine per frullati. Poiché la Giornata della pausa latte vuole essere un momento particolare e un'esperienza gustativa un po' diversa, vi sono scuole che accettano uno strappo alla regola – un po' come per i compleanni o la festa di fine anno.

4. Come fare con le allieve e gli allievi che seguono una dieta vegana?

La partecipazione alla Giornata della pausa latte è facoltativa. Le allieve e gli allievi decidono da soli se bere o meno un bicchiere di latte.

5. L'impatto ecologico delle bevande vegetali è minore rispetto a quello del latte.

Per noi, la Giornata della pausa latte è in primo luogo un momento per condividere un'esperienza gustativa e per fare nuovi incontri, tra le classi e le contadine della regione, a prescindere da qualsiasi questione ecologica. Per quanto riguarda l'impatto ambientale della produzione lattiera, invitiamo comunque a considerare i seguenti aspetti:

- È vero che il latte è sovente confrontato a determinate bevande vegetali, ma bisogna precisare che si tratta di un paragone tra alimenti dalle caratteristiche nutrizionali

completamente diverse. Se si confronta un litro di bevanda vegetale con un litro di latte, la prima può risultare più ecologica, ma se si prende in considerazione l'apporto di sostanze nutritive (ad es. calcio e proteine), il latte risulta senz'altro la scelta migliore. Quindi, se oltre alle questioni ambientali si considerano anche quelle nutritive, vale la pena scegliere il latte. Rispetto alle bevande vegetali, il latte è una bevanda naturale che contiene molte sostanze nutritive. In una più vasta riflessione ambientale va incluso anche questo aspetto.

- La situazione geografica e climatica della Svizzera è propizia alla produzione di latte. Non bisogna dimenticare che nel nostro paese due terzi dei terreni coltivabili sono prati. I prati proteggono il suolo dall'erosione e forniscono al bestiame da latte foraggio di alta qualità. La produzione di latte è particolarmente adatta alle caratteristiche del territorio svizzero e permette alla popolazione di disporre tutto l'anno di latticini di provenienza regionale.

6. Il benessere animale nella produzione lattiera è attualmente oggetto di un dibattito critico. Per questo motivo non siamo sicuri di voler ancora accogliere la Giornata della pausa latte.

Per noi la Giornata della pausa latte è in primo luogo un momento di condivisione, di esperienza gustativa in comune e di incontro tra le scuole e le produttrici di latte attive nella regione – e ciò indipendentemente dalle questioni legate al benessere degli animali.

Vorremmo tuttavia ricordare che la Svizzera ha adottato da tempo una delle leggi più severe al mondo in materia di benessere animale, legge che anche le produttrici e i produttori di latte rispettano in modo rigoroso. Swissmilk, da parte sua, mette a disposizione materiale scolastico che presta molta attenzione alle condizioni nelle quali vivono gli animali nelle aziende agricole svizzere. Inoltre, nulla vieta di discutere in classe anche questo aspetto.

7. Swissmilk utilizza la Giornata della pausa latte per fare pubblicità e non possiamo accettarlo.

Nella Giornata della pausa latte i loghi trovano ben poco spazio. In futuro, inoltre, per la Giornata della pausa latte non sarà più organizzato alcun concorso a premi. Vorremmo anche precisare che Swissmilk si conforma alle raccomandazioni della Confederazione e della Società svizzera di nutrizione (SSN). Durante la Giornata della pausa latte sono distribuiti opuscoli che presentano ai docenti il materiale didattico pubblicato da Swissmilk, e questo materiale sviluppa temi legati alla salute, al piacere del cibo e alla sostenibilità, il tutto in modo conforme a quanto preconizzato dal Piano di studio della scuola dell'obbligo. Infine, è importante sottolineare che Swissmilk non fa la promozione di alcun prodotto specifico, ma rappresenta semplicemente una categoria di alimenti, ossia il latte e i latticini.

8. Ci piacerebbe combinare la Giornata della pausa latte con una visita in fattoria. Come possiamo fare?

La Giornata della pausa latte può senz'altro essere combinata con una visita in una fattoria della regione: un'occasione per la classe di entrare in contatto con le contadine e i contadini e per vedere come vivono i loro animali. Tutte le informazioni utili si trovano su www.scuolainfattoria.ch. Sul sito si possono cercare le aziende agricole della regione che sono a disposizione per accogliere una o più classi. Da parte nostra, prendiamo volentieri contatto con l'azienda che accoglierà la classe per inviarle il materiale necessario alla Giornata della pausa latte.

Bibliografia:

ⁱ Società svizzera di nutrizione (SSN) (2019). *L'alimentazione dei bambini*, pag. 6: https://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_bambini_2017.pdf

ⁱⁱ Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) (2021). *Piramide alimentare svizzera*. <https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-lebensmittelpyramide.html> (pagina consultata il 5 gennaio 2023)