

## Giornata della pausa latte – 27 ottobre 2022

### Perché la Giornata della pausa latte? Per tanti buoni motivi

Più volte, negli ultimi anni, sono state mosse accuse ingiustificate contro la Giornata della pausa latte. In questa scheda Le proponiamo alcuni solidi argomenti a favore. Se ha domande, oppure se dovesse ricevere riscontri critici da parte della direzione della scuola, dei docenti o dei genitori, La preghiamo di rivolgersi a [pausalatte@swissmilk.ch](mailto:pausalatte@swissmilk.ch).

#### Perché una Giornata della pausa latte?

Un'alimentazione sana è importante a tutte le età, ma conta soprattutto durante l'infanzia, per garantire una crescita senza problemi, e per dare ai bambini le energie psicofisiche necessarie ad affrontare le loro giornate di studio e di gioco. Oggi si discute molto, anche a scuola, di alimentazione – in particolare di alimentazione sbagliata. Sono sempre più numerosi gli istituti scolastici che sorvegliano ciò che gli allievi mangiano, soprattutto durante la ricreazione, informando, dando consigli e imponendo regole interne. La Giornata della pausa latte intende motivare i bambini e gli adolescenti a riflettere sulla loro alimentazione e a nutrirsi in modo sano ed equilibrato anche durante la ricreazione.

#### Gli esperti nutrizionisti consigliano 3 porzioni quotidiane di latte e latticini

Gli esperti nutrizionisti, le associazioni professionali (Società svizzera di nutrizione SSN) e l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP raccomandano di consumare tre porzioni di latte e latticini al giorno. Ciò corrisponde, ad esempio, a 1 bicchiere di latte, 1 vasetto di yogurt e 1 pezzo di formaggio. I nutrizionisti sono unanimi sul fatto che, alle nostre latitudini, il latte svolge il ruolo di un alimento di base, contribuisce in modo decisivo all'apporto di sostanze nutritive e non deve mancare in un'alimentazione equilibrata, tanto durante l'infanzia quanto durante l'adolescenza e l'età adulta. Un consumo di latte e latticini regolare e adatto al fabbisogno individuale non comporta alcun pericolo per la salute.

I benefici nutrizionali del latte e dei latticini sono ben documentati in tutto il mondo. A tutt'oggi, il numero di studi scientifici che ha provato un effetto positivo del latte sulla salute umana è nettamente maggiore rispetto a quello di studi che hanno ottenuto un risultato opposto o neutro.

#### La Giornata della pausa latte non è un'iniziativa pubblicitaria

Quando informiamo sull'importanza del latte nell'alimentazione o consigliamo di consumare almeno 3 porzioni quotidiane di latte o di latticini non facciamo «pubblicità», bensì ci limitiamo a ripetere le raccomandazioni ufficiali, quali emanate ad esempio dall'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, dalla Società svizzera di nutrizione SSN o dalle omologhe associazioni di altri Paesi. Swissmilk non rappresenta alcun marchio né alcuna azienda, bensì l'intera filiera lattiero-casearia svizzera. Chi accusa la Giornata della pausa latte di non essere altro che un'operazione pubblicitaria muove pertanto delle critiche infondate.

#### Conforme ai tre piani di studio svizzeri (Piano di studio TI, Plan d'études romand, Lehrplan 21)

Le informazioni sull'alimentazione in generale e, in particolare, sugli spuntini della ricreazione aiutano gli allievi a sorvegliare ciò che mangiano e, in tal modo, a mantenere un buon livello di rendimento e di attenzione durante tutto l'arco della giornata. Ecco perché l'alimentazione in generale e la produzione di latte in particolare sono parte integrante dei piani di studio per la scuola dell'obbligo, in tutte le regioni del paese.

Swissmilk offre la possibilità di trattare e approfondire questi temi in classe mettendo a disposizione dei docenti materiale didattico e documenti adeguati ai diversi livelli scolastici. Quest'anno, inoltre, proporrà, sulla pagina [www.swissmilk.ch/scuola](http://www.swissmilk.ch/scuola), una serie di supporti per il progetto «Fresco in tavola», ossia una settimana tematica articolata attorno ai prodotti agricoli. Infine, il volantino distribuito durante la Giornata della pausa latte offre agli allievi l'opportunità di avvicinarsi in modo ludico al mondo del latte e ai principi della sostenibilità.

#### Giornata della pausa latte: facoltativa o obbligatoria?

La Giornata della pausa latte non è «obbligatoria», al contrario: ogni scuola, ogni classe è libera di decidere se partecipare o meno. Ovviamente, nessun allievo è costretto a bere latte se non lo desidera.

## Giornata della pausa latte – 27 ottobre 2022

### **Intolleranza al lattosio e latte delattosato**

L'intolleranza al lattosio può manifestarsi con disturbi più o meno forti, sia negli adulti sia nei bambini. Alcuni sopportano il latte in piccole quantità, altri no. La Giornata della pausa latte tiene conto anche di chi ha un'intolleranza al lattosio. Swissmilk lo ricorda esplicitamente alle responsabili locali, raccomandando loro di proporre anche latte delattosato.

### **Un regime vegano è sconsigliato, soprattutto durante l'infanzia**

Si considera che sopprimere i latticini dall'alimentazione comporti un deficit di sostanze nutritive. Durante l'infanzia e l'adolescenza, per favorire una crescita sana e una buona forma fisica e mentale occorre un regime alimentare equilibrato, che preveda una quantità sufficiente di latticini.

### **I surrogati del latte non sono un'alternativa**

Sovente, chi segue un regime vegano consuma prodotti generalmente considerati come un'alternativa al latte, ossia bevande a base di soia, di avena, di mandorle o di riso. Questi prodotti, tuttavia, non possono in alcun caso sostituire il latte, poiché hanno una composizione nutritiva differente. I drink vegetali sono, per loro natura, poveri di sostanze nutritive. Anche se sono stati arricchiti con qualche minerale e vitamina, non riusciranno mai a sostituire veramente il latte con i suoi numerosi vantaggi. Inoltre, molti di questi drink contengono additivi (edulcoranti, sale, aromi) e addensanti. Sovente provenienti dall'estero, e trasportati quindi su lunghe distanze, richiedono una lavorazione lunga e complessa – mentre il latte è un alimento naturale, genuino e prodotto in Svizzera.

### **La Svizzera, un paese di prati e pascoli**

A causa delle condizioni geografiche e climatiche, in Svizzera solo poco meno di un terzo della superficie destinata all'agricoltura può essere utilizzato per coltivare vegetali commestibili. Gli oltre due terzi restanti sono prati o pascoli, la cui erba va a nutrire le nostre mucche. In altre parole, la verde Svizzera offre condizioni ideali per la produzione lattiera.