

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 <http://www.swissmilk.ch/pausalatte> e che La aiuterà a chiarire bene la situazione sin dall'inizio. Se ha domande, la responsabile del progetto 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 265'000 allievi e docenti. Questa occasione di incontro tra scuola e agricoltura, durante la quale le contadine offrono un bicchiere di latte ai bambini o agli adolescenti della loro regione, 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 le dita

L'alimentazione in generale 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. La Giornata della pausa latte permette alla o al docente di integrare con la pratica nozioni teoriche discusse in classe riguardo la salute, l'alimentazione o la sostenibilità. Per accompagnare questo momento, Swissmilk propone, su <http://www.swissmilk.ch/scuola>, materiale didattico variato e ideato in funzione dei diversi livelli.

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 scuole. Recandosi sui piazzali 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 ai bambini e agli adolescenti di incontrare di persona chi, non lontano dalle loro aule, produce quotidianamente il cibo di cui si nutrono.

3. Assaporare il cibo in modo consapevole

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

Altri punti di vista e eventuali domande alle quali fare fronte

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

L'obiettivo della Giornata della pausa latte è, in primo luogo, 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 rientra nel quadro di quanto raccomandato in Svizzera dalle autorità e dalle esperte e gli esperti di nutrizione per un'alimentazione sana durante la crescita. Più esattamente, l'apporto quotidiano di latte e latticini dovrebbe corrispondere a 3 porzioni¹ (ad es. 2 dl di latte, 150-200 g di yogurt e 30 g di formaggio a pasta dura).² 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 la crescita, sia in 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.

In linea di massima, per la Giornata della pausa latte raccomandiamo di servire 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. È l'allieva o l'allievo che decide se vuole bere il bicchiere di latte offerto dalle organizzatrici.

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

La Giornata della pausa latte vuole essere in primo luogo un momento per condividere un'esperienza gustativa e per fare nuovi incontri, tra le classi e le contadine della regione, 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 ed è molto nutriente. 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 la popolazione dispone su tutto l'arco dell'anno di latticini a chilometro zero.

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.

La Giornata della pausa latte intende essere, 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 legislazioni più severe al mondo in materia di benessere animale, che le produttrici e i produttori di latte rispettano in modo rigoroso.^{3,4} Il materiale scolastico messo a disposizione da Swissmilk 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. Occorre anche precisare che Swissmilk segue le raccomandazioni delle autorità federali e della Società svizzera di nutrizione (SSN). Durante la Giornata della pausa latte sono distribuiti opuscoli che presentano alle e ai docenti il materiale didattico pubblicato da Swissmilk, e questo materiale approfondisce 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 pubblicizza 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?

Il progetto «Scuola in fattoria» offre alle classi l'opportunità di vedere dove è prodotto il latte e di stabilire un contatto diretto con l'agricoltura e con gli animali. La visita a un'azienda agricola è un complemento ideale alla Giornata della pausa latte. Su appuntamento, le aziende agricole svizzere accolgono con piacere le classi durante tutto l'anno. Per ulteriori informazioni: www.scuolainfattoria.ch

Bibliografia:

¹ Società svizzera di nutrizione (SSN) (2019). *L'alimentazione dei bambini*: https://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_bambini_2017.pdf

² 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> (consultata il 5 gennaio 2023)

³ Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) (2024). *Protezione degli animali*. <https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/tiere/tierschutz.html> (consultata il 18 aprile 2024)

⁴ Agridea (2018). *Comparaison du bien-être et de la protection des animaux dans la production de viande entre la Suisse et ses pays fournisseurs en 2018*. https://www.agridea.ch/fileadmin/AGRIDEA/Theme/Production_animales/Bien-etre_et_sante_animale/Etude_comparative_bien-etre_et_protection_des_animaux.pdf