

Torna la Giornata della pausa latte con il suo spuntino locale

Dal 2001 l'entusiasmo per l'annuale Giornata della pausa latte non sembra scemare. La prossima è imminente e si terrà il 26 ottobre nella Svizzera italiana e il 31 ottobre nel resto del paese. Sui piazzali di innumerevoli scuole in tutta la Svizzera oltre 260'000 bambini e adolescenti incontreranno le «signore del latte». Si tratta delle socie dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali USDCR, che ogni anno portano loro uno spuntino fragrante e prodotto localmente – ossia un bel bicchiere di latte.

Dai piccolini degli asili nido e delle scuole per l'infanzia, passando dai bambini delle elementari su fino agli adolescenti delle medie: a ogni livello scolastico la Giornata della pausa latte è sempre un momento molto atteso e una bella esperienza che mette in gioco tutti i sensi. L'organizzazione di questo oramai tradizionale appuntamento annuale è possibile solo grazie al prezioso sostegno dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali USDCR e delle numerose persone che danno loro una mano. L'USDCR si occupa della distribuzione di latte in 2'300 asili nido, scuole per l'infanzia, scuole elementari e scuole medie di tutta la Svizzera.

Un opuscolo e la settimana «Fresco in tavola» per approfondire il tema in classe

Nel volantino distribuito per l'occasione, le allieve e gli allievi troveranno un compito adatto al loro livello scolastico e che si presta bene a essere svolto in classe, così da accompagnare al meglio il momento nel quale gusteranno il bicchiere di latte. Per approfondire la tematica, Swissmilk propone ai docenti anche una settimana speciale intitolata «Fresco in tavola», con materiale didattico dedicato al latte in particolare e all'agricoltura in generale, che è possibile utilizzare in modo molto flessibile. Il materiale per la settimana speciale «Fresco in tavola» è disponibile sulla pagina www.swissmilk.ch/scuola, assieme a un dettagliato dossier dedicato al problema dello spreco alimentare, poster e opuscoli sugli spuntini della ricreazione, nonché dispense numerose e variate.

Il latte è un alimento completo

Un'alimentazione sana e equilibrata è importantissima non solo per la crescita, ma anche per la forma fisica e mentale. E in un'alimentazione sana e equilibrata il latte non può mancare. È per questa ragione che, dal punto di vista nutrizionale, non è consigliabile fare a meno dei latticini. Il latte è ricco di elementi nutritivi naturali e non ha bisogno di essere arricchito con vitamine o minerali. Non è edulcorato né salato artificialmente e non contiene aromi o addensanti. Il latte è un alimento genuino, prodotto localmente e di stagione tutto l'anno.

Latte e latticini: gli esperti consigliano 3 porzioni quotidiane

L'Ufficio federale della sanità pubblica, la Società svizzera di nutrizione e gli esperti di alimentazione raccomandano di consumare tre porzioni di latte e latticini al giorno: ad esempio 1 bicchiere di latte, 1 vasetto di yogurt e 1 pezzo di formaggio. Alle nostre latitudini il latte è un elemento base dell'alimentazione, contribuisce in modo decisivo all'apporto di sostanze nutritive e, per queste ragioni, fa parte di una dieta equilibrata sia durante l'infanzia sia in età adulta.

Informazioni supplementari

Anne Etienne

Responsabile del progetto Scuole
031 359 57 54

Reto Burkhardt

Direttore Comunicazione PSL

079 285 51 01

Link

Informazioni, opuscoli, poster Giornata della pausa latte:

www.swissmilk.ch/pausalatte

Materiale didattico (e-learning, poster, opuscoli, dispense):

www.swissmilk.ch/scuola

Settimana speciale «Fresco in tavola»:

<https://www.swissmilk.ch/fr/1-ciclo-settimana-speciale-fresco-in-tavola/>

Dossier «Tutti uniti contro lo spreco alimentare»:

<https://www.swissmilk.ch/fr/il-latte-a-scuola/foodwaste-it/>