

## **Journée du lait à la pause – 20 ans de succès**

***Les dix-heures devraient être équilibrés... et savoureux. La Journée du lait à la pause offre les deux. Enfants et élèves pourront savourer une portion de lait le 3 novembre. Swissmilk a lancé cette journée en 2001 avec le soutien de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF). Depuis, plus de 5,5 millions d'élèves, ainsi que les enfants des crèches et garderies depuis 2017, ont reçu une portion de lait.***

Cet événement montre que le lait et les produits laitiers font partie d'une alimentation équilibrée et que l'on peut facilement préparer des dix-heures sains avec des produits locaux et régionaux.

### **Semaine de projet "Tout frais sur la table"**

Pour approfondir le sujet en classe, Swissmilk a développé cette année la semaine de projet "Tout frais sur la table". Celle-ci comprend des leçons et des supports didactiques utilisables de manière flexible et offre aux enseignant-es la possibilité d'approfondir le thème du lait et de l'agriculture avec leurs élèves. Les classes peuvent participer au concours "anti-gaspi" en proposant des solutions pour éviter le gaspillage alimentaire. La semaine de projet, le matériel didactique et le concours sont en ligne sur [www.swissmilk.ch/ecoles](http://www.swissmilk.ch/ecoles).

### **Tout est dans le lait**

Une alimentation saine et équilibrée est très importante pour la croissance et la forme physique et mentale. Le lait y contribue beaucoup. Il est donc contre-indiqué de renoncer aux produits laitiers. Le lait est riche en nutriments naturels et n'a pas besoin d'être enrichi avec des vitamines ou des minéraux supplémentaires. Il n'est pas édulcoré ou salé artificiellement et ne contient pas non plus d'arôme ou d'épaississant. Le lait est un produit naturel et régional, disponible toute l'année.

### **Consommer du lait et des produits laitiers trois fois par jour**

Les spécialistes de la nutrition et les organismes nationaux compétents comme l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ou la Société suisse de nutrition (SSN) recommandent de consommer trois portions de lait et de produits laitiers par jour. Par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage. Sous nos latitudes, le lait fait partie des aliments de base, il joue un rôle important dans l'approvisionnement en nutriments et est indissociable d'une alimentation saine pour les enfants et les adultes.

### **Distribution du lait durant la période du coronavirus**

Comme beaucoup d'autres manifestations, la Journée du lait à la pause est aussi touchée par le coronavirus. Dans les écoles et les crèches où sa réalisation est possible, elle aura lieu dans le respect des mesures de protection instaurées localement. Il est donc réjouissant que, cette année encore, de nombreuses écoles, crèches et garderies de toute la Suisse puissent y participer.

## **Informations complémentaires**

Daniela Carrera  
Responsable d'équipe Écoles / Lait à la pause  
031 359 57 52

Reto Burkhardt  
Responsable de la communication PSL  
079 285 51 01