

## Giornata della pausa latte – 20 anni di successo

*Lo spuntino della ricreazione deve essere equilibrato – ma anche buono! Con la Giornata della pausa latte riesce senz'altro ad essere entrambe le cose. Come ogni autunno dal 2001 a questa parte, anche il prossimo 29 ottobre Swissmilk tornerà ad offrire latte all'ora dello spuntino in numerose scuole di tutto il paese. Lanciata 20 anni fa con il sostegno dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR), questa giornata speciale dedicata al latte a ricreazione ha sinora contato qualcosa come oltre 5,5 milioni porzioni di latte, distribuite ad altrettanti bambini e giovani in età scolare, e dal 2017 anche ai più piccolini delle scuole per l'infanzia.*

Questa giornata speciale ricorda che il latte e i latticini fanno parte di una dieta equilibrata e che non è per nulla difficile trovare uno spuntino per la ricreazione sano, buono e a base di prodotti regionali e locali.

### Settimana speciale «Fresco in tavola»

Per incoraggiare le classi a riflettere su temi legati alla produzione agricola in generale e a quella lattiera in particolare, quest'anno Swissmilk ha ideato un programma speciale di una settimana, che ha intitolato «Fresco in tavola». Il programma, che i docenti possono adattare a piacimento, propone materiale didattico e diverse occasioni particolari per approfondire singole tematiche. Inoltre, le classi di tutta la Svizzera sono invitate a partecipare al concorso «Meno è meglio!», con un progetto di gruppo per combattere lo spreco di cibo. Il materiale didattico, il programma della settimana speciale e la documentazione concernente il concorso per lottare contro lo spreco alimentare sono disponibili su [www.swissmilk.ch/scuola](http://www.swissmilk.ch/scuola).

### Il latte, un vero factotum nutritivo

Una dieta sana ed equilibrata è importante sia per la crescita sia per mantenersi in forma tanto fisicamente quanto mentalmente. Poiché il ruolo svolto dal latte è fondamentale, non è raccomandabile sopprimerlo dall'alimentazione, e lo stesso vale per il latticini. Il latte, infatti, è un alimento ricco di sostanze nutritive naturali e non ha bisogno di essere «ritoccato» con l'aggiunta di altre vitamine o oligoelementi. Non è né edulcorato né salato artificialmente e non contiene aromi o addensanti. Non è solo naturale e genuino, ma anche regionale e di stagione tutto l'anno.

### Gli esperti consigliano 3 porzioni al giorno di latte e latticini

L'Ufficio federale della sanità pubblica, la Società svizzera di nutrizione e i dietologi 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 tanto durante l'infanzia quanto in età adulta.

### **Distribuzione di latte e misure sanitarie legate alla pandemia**

Come molte manifestazioni previste nel 2020, anche la Giornata della pausa latte dovrà adattarsi all'attuale situazione sanitaria. In tutte le sedi di scuola per l'infanzia, elementari e medie la distribuzione di latte avrà luogo nel rispetto delle misure di sicurezza adottate localmente. Per gli organizzatori è una grande soddisfazione constatare che, malgrado le limitazioni imposte dalla pandemia, anche quest'anno le sedi scolastiche che parteciperanno alla Giornata della pausa latte sono numerose!

### **Informazioni supplementari**

#### **Daniela Carrera**

responsabile dell'équipe Scuole / Pausa latte  
031 359 57 52

#### **Reto Burkhardt**

direttore Comunicazione PSL  
079 285 51 01