

### **247 364 enfants reçoivent une collation le 4 novembre La "dame" qui distribue le lait est de retour!**

*Depuis 2001, 5,5 millions de portions de lait ont été distribuées aux élèves des quatre régions linguistiques. Après deux décennies, la Journée du lait à la pause a toujours le vent en poupe. Le 4 novembre prochain, ces "dames" seront de nouveau nombreuses à distribuer quelque 250 000 portions de lait à la récré, pour le plus grand plaisir des enfants.*

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 en faisant appel à tous leurs sens. Cela grâce au précieux soutien de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) et des nombreux bénévoles, qui organisent la distribution dans quelque 2350 crèches, garderies et écoles de toute la Suisse.

#### **Approfondir en classe: dépliant et semaine de projet**

Le dépliant de la Journée du lait à la pause propose aux enfants une tâche qui peut être réalisée en classe en complément de la distribution de lait à la récré.

Pour approfondir le sujet en classe, Swissmilk propose aux enseignant-es la semaine de projet "Tout frais sur la table". Celle-ci comprend des leçons et des supports didactiques utilisables de manière flexible sur le lait et l'agriculture. La semaine de projet, le dossier sur le gaspillage alimentaire, le didacticiel, les brochures et les affiches sur les collations ainsi que le matériel didactique 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 encore 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

### **Liens**

Informations, concours, dépliants, affiche de la Journée du lait à la pause:

[www.swissmilk.ch/laitalapause](http://www.swissmilk.ch/laitalapause)

Film Journée du lait à la pause: <https://youtu.be/-pS4zXV10N8>

Matériel didactique (e-learning, affiches, brochures, fiches de travail): [www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole)

Semaine de projet "Tout frais sur la table": [www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole) > [Semaine Tout frais sur la table](#)

Dossier sur le gaspillage alimentaire: [www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole) > [Gaspillage alimentaire](#)