

COMUNICATO STAMPA

Berna, 25 ottobre 2022

### Anche quest'anno torna la Giornata della pausa latte

**In due decenni di Giornata della pausa latte, sono state distribuite nelle scuole di tutta la Svizzera qualcosa come 5.5 milioni di porzioni di latte! Organizzata per la prima volta nel 2001, la Giornata della pausa latte è diventata un appuntamento molto atteso del calendario scolastico. Il 27 ottobre nella Svizzera italiana e il 3 novembre nella Svizzera francese e tedesca, le innumerevoli «signore del latte», come le chiamano i bambini, serviranno ancora una volta circa 260'000 porzioni di latte.**

Certo, lo spuntino della ricreazione deve essere sano e equilibrato... ma anche buono! La Giornata della pausa latte esiste proprio per questo: per dimostrare che il latte è uno spuntino ideale. Grazie al prezioso sostegno dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR) e delle numerose persone che danno una mano in ben 2'300 località di tutto il paese per organizzare la distribuzione, migliaia di allieve e allievi, dai più piccolini degli asili nido ai più grandi di quarta media, assaporeranno un po' di latte, di cui potranno apprezzare appieno il sapore, il colore e la fragranza naturali.

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

Nell'opuscolo che le allieve e gli allievi ricevono in occasione della Giornata della pausa latte si trova un piccolo esercizio, particolarmente adatto a essere svolto in classe come approfondimento. Per l'occasione, Swissmilk propone ai docenti anche un programma tematico articolato sull'arco di una settimana e intitolato «Fresco in tavola», con tutto il materiale didattico necessario per approfondire diversi temi molto interessanti, che spaziano dalla produzione di latte in particolare all'agricoltura in generale, e che possono essere selezionati e combinati con grande flessibilità. Il materiale per la settimana speciale «Fresco in tavola», ma anche un dettagliato dossier dedicato al problema dello spreco alimentare, diversi programmi di apprendimento, poster sugli spuntini della ricreazione così come dispense numerose e variate, sono disponibili sulla pagina [www.swissmilk.ch/scuola](http://www.swissmilk.ch/scuola).

### Il latte, tutto in uno

Per crescere bene e essere in forma, sia fisicamente sia mentalmente, una dieta sana ed equilibrata ha un'importanza decisiva. Per essere sana ed equilibrata deve comprendere anche latte e latticini, ed è per questo che gli esperti in nutrizione raccomandano di non farne a meno. Il latte è ricco di sostanze nutritive naturali e non ha bisogno di essere arricchito con vitamine o minerali supplementari – ne ha già abbastanza. Non è edulcorato o salato artificialmente e non contiene aromi o addensanti. Il latte è un prodotto naturale e regionale che è 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****Fidan-Ezgi Sazpinar**

Responsabile del progetto Scuole  
031 359 57 52

**Reto Burkhardt**

Direttore Comunicazione PSL  
079 285 51 01

**Link**

Giornata della pausa latte: informazioni, opuscolo, poster:

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

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

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

Settimana speciale «Fresco in tavola»:

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

Dossier tematico sullo spreco alimentare:

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

3552 segni (spazi inclusi)