

Il 28 ottobre 247'364 giovani e giovanissimi riceveranno uno spuntino a ricreazione Le «signore del latte» sono tornate!

Dal 2001, anno in cui fu organizzata la prima Giornata della pausa latte, sono ben 5,5 milioni gli allievi di tutte le regioni linguistiche del paese ad aver ricevuto una porzione di latte per ricreazione. Questo evento, organizzato puntualmente ogni autunno da oramai due decenni, è diventato un momento molto atteso dalle classi di tutta la Svizzera. Quest'anno cadrà il 28 ottobre, giorno in cui le «signore del latte» saranno accolte con entusiasmo da tanti giovani e giovanissimi, ai quali torneranno a distribuire qualcosa come 250'000 porzioni di latte. Nella Svizzera italiana saranno 11'609.

Uno spuntino dovrebbe essere equilibrato – ma anche buono! Quello che viene offerto in occasione della Giornata della pausa latte riesce a coniugare entrambi questi aspetti. Dalla scuola dell'infanzia alla scuola media, bambini e ragazzi di tutta la Svizzera riceveranno una porzione di latte che potranno assaporare in tutta la sua freschezza e genuinità. Una vasta operazione che non sarebbe possibile senza il prezioso sostegno dell'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR) e delle numerose persone che ogni anno danno loro una mano un po' ovunque in tutto il paese per riuscire a distribuire latte a ricreazione in circa 2350 asili nido, scuole dell'infanzia, scuole elementari e scuole medie.

Approfondimento in classe: materiale didattico e una settimana speciale

Nell'opuscolo distribuito in occasione di questa giornata speciale, i bambini troveranno un piccolo compito particolarmente adatto per approfondire in classe alcuni aspetti legati al latte e all'alimentazione in generale. Inoltre, Swissmilk mette a disposizione dei docenti materiale didattico per un'intera settimana speciale, intitolata «Fresco in tavola» e dedicata all'agricoltura e alla produzione di latte. Il programma e il relativo materiale possono essere adattati in funzione dei bisogni delle singole classi e sono disponibili su www.swissmilk.ch/scuola, assieme a un ricco dossier tematico incentrato sullo spreco alimentare, a opuscoli e a poster che offrono interessanti consigli per un'alimentazione equilibrata e per comporre spuntini della ricreazione sani e nutrienti.

Il latte, un alimento che offre tutto il necessario

Nutrirsi in modo sano e equilibrato è importante sia per la crescita sia per mantenere una buona forma fisica e mentale. Poiché gli apporti nutrizionali del latte sono fondamentali, non è raccomandabile sopprimerlo dall'alimentazione, e lo stesso vale per i latticini. Il latte, infatti, è un alimento ricco di sostanze nutritive naturali e non ha bisogno di essere arricchito con l'aggiunta di vitamine supplementari o oligoelementi. Non è né edulcorato né salato artificialmente e non contiene né aromi né addensanti. Il latte non è solo un prodotto naturale e genuino, ma è 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, le specialiste e gli specialisti di dietologia 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 corso di quest'anno, 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 chi organizza la Giornata della pausa latte è una grande soddisfazione constatare che, malgrado le limitazioni imposte dalla pandemia, anche quest'anno numerose sedi scolastiche prenderanno parte a questa iniziativa!

Informazioni supplementari

Daniela Carrera

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

Reto Burkhardt

direttore Comunicazione PSL
079 285 51 01

Link

Informazioni, concorso, opuscolo e poster per la Giornata della pausa latte:

www.swissmilk.ch/pausalatte

Film Giornata pausa latte: <https://youtu.be/TEYrJRv6P4o>

Materiale didattico (e-learning, poster, opuscoli, dispense): www.swissmilk.ch/scuola

Settimana speciale «Fresco in tavola»: www.swissmilk.ch/scuola > [Settimana Fresco in tavola](#)

Dossier tematico sullo spreco alimentare: www.swissmilk.ch/scuola > [Spreco alimentare](#)