

Uno spuntino sano e locale per la Giornata della pausa latte 2009

Su incarico della Fondazione Pausa Latte, il 7 novembre 2019 Swissmilk e l'Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USDCR) organizzeranno nuovamente la distribuzione di oltre 310'000 porzioni di latte in scuole medie, elementari e per l'infanzia di tutta la Svizzera. L'obiettivo di questa simpatica campagna è aiutare i giovani e i giovanissimi a nutrirsi in modo corretto, in particolare durante la ricreazione, e spiegare loro quali sono i criteri che fanno di un alimento una soluzione buona e sana per uno spuntino. La Giornata della pausa latte dimostra inoltre in modo efficace che per trovare uno spuntino sano non si deve andare lontano, al contrario: bastano prodotti regionali e locali.

Marketing

Assaporando il latte fresco che verrà loro offerto in occasione della Giornata della pausa latte, i bambini e gli adolescenti potranno percepire con tutti i loro sensi che il latte o i latticini sono uno spuntino equilibrato e una scelta senz'altro migliore rispetto alle bevande zuccherate e alle merendine industriali.

Weststrasse 10
casella postale
CH-3000 Berna 6

Tel. 031 359 51 11
Fax 031 359 58 51
psl@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Il latte svizzero – buono e sano a ricreazione, interessante in classe

Il latte fornisce ai bambini e agli adolescenti l'energia e le sostanze nutritive di cui hanno bisogno per rimanere concentrati e in forma – compresa la vitamina B12, indispensabile per il buon funzionamento del cervello – e contiene anche molto calcio, particolarmente importante durante la crescita. Il latte, inoltre, è un soggetto interessante da studiare in classe, ad esempio per riflettere sull'alimentazione oppure sulla produzione e la lavorazione degli alimenti.

Ricettario di spuntini per la ricreazione – garantito senza zucchero

Il libretto «Spuntini sani, rapidi e semplici» offre tante idee per preparare in quattre quattrotto tanti spuntini squisiti – che non contengono zucchero e rispettano quanto raccomandato per l'alimentazione a ricreazione dalla Società svizzera di nutrizione (SSN).

Il latte svizzero – tutto in uno

Un'alimentazione sana ed equilibrata è particolarmente importante per la crescita e per mantenere la forma fisica e mentale. Il latte contiene tutto ciò che occorre. Dal punto di vista nutrizionale, pertanto, rinunciare ai latticini è sconsigliato, poiché può comportare un deficit di sostanze nutritive. Nei regimi vegani si ricorre sovente a surrogati del latte, ma queste bevande (ad es. a base di soia, avena, mandorle o riso) non sono vere e proprie alternative, poiché presentano un tenore di sostanze nutritive di gran lunga inferiore al latte. Senza contare che per produrle occorrono procedimenti molti complicati, e che sovente provengono dall'estero e sono quindi state trasportate su lunghe distanze.

Gli esperti consigliano 3 porzioni quotidiane di latte e latticini

Gli esperti nutrizionisti e le associazioni professionali nazionali e internazionali (Ufficio federale della sanità pubblica, Società svizzera di nutrizione, Società tedesca di nutrizione) raccomandano di consumare tre porzioni di latte e latticini al giorno. Ciò corrisponde, ad esempio, a 1 bicchiere di latte, 1 vasetto di yogurt e 1 pezzo di formaggio. In Svizzera il latte figura tra gli alimenti di base, fornisce molte sostanze nutritive importanti e fa parte di una dieta equilibrata sia durante l'infanzia sia durante l'età adulta.

Ricettario per spuntini senza zucchero (art. 131290I) www.swissmilk.ch/shop

Informazioni:

Daniela Carrera, responsabile dell'équipe Scuole / Pausa latte

031 359 57 52

Reto Burkhardt, direttore Comunicazione PSL

079 285 51 01

3'316 battute (spazi compresi); www.swissmilk.ch

