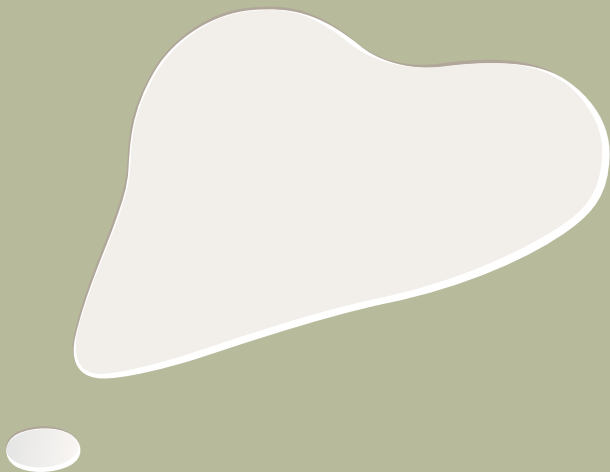


LATTE  
NELLE SCUOLE

  
MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



Il primo amore  
non si scorda mai.



*Le sane abitudini alimentari*

Una corretta alimentazione consente al corpo umano di crescere e svilupparsi in condizioni ottimali durante l'infanzia e la pubertà, contribuisce al mantenimento del benessere psico-fisico in età adulta e rappresenta un prezioso investimento per giungere alla vecchiaia nelle migliori condizioni di salute.

Per questo è importantissimo imparare sin da bambini a seguire un'alimentazione sana, equilibrata e variata, prevedendo cioè l'introduzione di tutti i gruppi alimentari nelle giuste proporzioni, per assicurare un apporto bilanciato di sostanze nutritive.

L'organismo umano ha infatti bisogno di tutti i nutrienti per funzionare correttamente.

Seguire un'alimentazione equilibrata è più facile se si prevedono 5 pasti nell'arco della giornata: colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda a metà pomeriggio e infine cena.

L'abitudine a un regolare consumo di latte e derivati, tradizione tramandata nei secoli in Italia e parte del nostro patrimonio culturale, può e deve essere trasmessa alle nuove generazioni fin dall'infanzia. Una sana consuetudine è quella di consumare latte al mattino: il latte si integra perfettamente con gli altri alimenti della tradizione e garantisce così una colazione energetica e saziante.

*Suddivisione dell'apporto energetico nei 5 pasti*

**15-25%** delle calorie a colazione

**5%** delle calorie per lo spuntino di metà mattina

**35-40%** delle calorie a pranzo

**5%** delle calorie per la merenda di metà pomeriggio

**30-35%** delle calorie a cena

La prima colazione è un pasto fondamentale che fornisce energie pronte all'uso dopo le ore di digiuno notturne. La colazione fornisce energia a corpo e cervello, aiuta a mantenere il peso corretto, ha un effetto positivo sulla concentrazione e sulla memoria, è una buona abitudine alimentare e dovrebbe assicurare da sola il 15-25% dell'apporto calorico giornaliero.

Gli alimenti da suggerire per una buona colazione sono: latte o yogurt bianco, frutta, cereali e prodotti da forno (possibilmente integrali) o un po' di pane e ricotta se si preferisce una colazione salata.

Sono importanti anche lo spuntino di metà mattina e la merenda pomeridiana, in cui consumare uno yogurt o un frullato (con latte e frutta fresca) o un frutto o un piccolo panino. Entrambi permettono di non arrivare ai pasti principali (pranzo e cena) con troppa fame, cosa che porta a mangiare in maniera quasi compulsiva, senza dare al cervello la possibilità di avvertire i segnali di sazietà e aumentando così il rischio di obesità.

Come tutti gli alimenti, anche il latte e i suoi derivati dovrebbero essere inseriti in una dieta equilibrata e variata. Dovremmo consumare latte o yogurt tutti i giorni, a colazione e a merenda, mentre per i formaggi non si dovrebbero superare le 2/3 volte a settimana.

*Un alimento "completo" o "perfetto", che contenga tutte le sostanze indicate nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo le necessità nutritive, semplicemente non esiste.*

*Né come alimento naturale né come prodotto trasformato. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile e di combinare i diversi alimenti in modo opportuno.*

Il latte non è soltanto l'alimento principale dell'infanzia, ma ci accompagna in tutte le fasi della vita. Le innumerevoli virtù del latte ci aiutano a mantenere il corpo in equilibrio e salute fino alla terza età.

Il latte è una fonte di numerosissimi nutrienti fondamentali come vitamine, minerali, proteine, zuccheri e grassi. È un prodotto ad elevata "densità nutrizionale" ma a bassa "densità energetica": un concentrato di nutrienti con poche calorie. Il latte contiene notevoli quantità di calcio e, soprattutto, lo contiene in una forma che ne consente un assorbimento immediato e un facile utilizzo da parte dell'organismo. Per questa ragione, il consumo di latte e suoi derivati è particolarmente indicato durante l'infanzia e fino all'adolescenza. Il latte è inoltre ricco di proteine di alta qualità e contiene una corretta proporzione di tutti gli aminoacidi essenziali: utili per crescere e indispensabili per molti processi biologici di fondamentale importanza, anche in età adulta.

### *formaggi*

*freschi 1 porzione  
50 - 70 g*

*stagionati 1 porzione  
28 - 35 g*

*Puoi consumare i formaggi  
fino a un massimo di  
2 o 3 porzioni a  
settimana*

### *Composizione del latte intero*

*acqua 87,6%  
grassi 3,6%  
proteine 3,3%  
lattosio 4,8%  
calcio e altri minerali 0,7%*

*energia 64 kcal - 269 kJ*

*latte 1 porzione  
125 - 150 ml*

*yogurt 1 porzione  
125 g*

*Puoi consumare  
latte o yogurt  
tutti i giorni*

[www.lattenellescuole.it](http://www.lattenellescuole.it)

Programma di educazione alimentare realizzato dal Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste, in cooperazione con



*Ministero della Salute*



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*



CONFERENZA DELLE REGIONI  
E DELLE PROVINDE AUTONOME



UNIONCAMERE