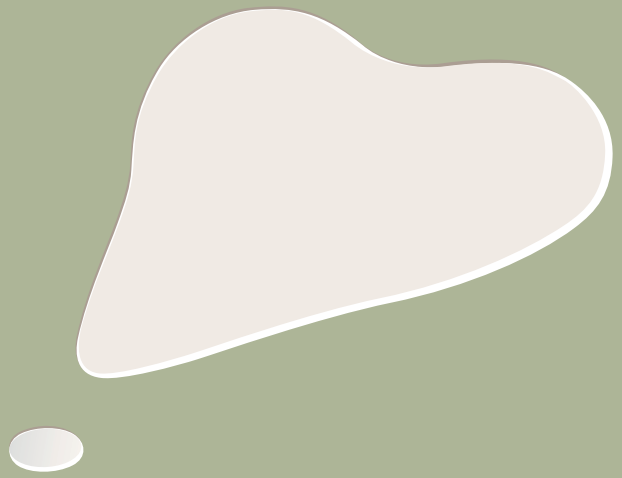
LATTE
NELLE SCUOLE

mipaaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

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.

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.

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.

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, le 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

Programma di
educazione alimentare
promosso dal Ministero
delle politiche agricole,
alimentari, forestali e
del turismo,
in cooperazione con

Ministero della Salute

Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca

CONFERENZA DELLE REGIONI
E DELLE PROVINCE AUTONOME

UNIONCAMERE