

WORLD SCHOOL MILK DAY Il 28 settembre torna il World School Milk Day, voluto dalla FAO.

Assolatte: una iniziativa che sottolinea l'importanza di latte e yogurt nell'alimentazione degli studenti

Milano, 26 settembre 2022 - Tutti insieme il 28 settembre per celebrare il "**World School Milk Day**", la giornata voluta dalla FAO per ricordare l'importanza del latte nell'alimentazione di bambini e ragazzi in età scolare.

Una giornata, conferma Assolatte, che suggella la validità del **Programma Latte nelle scuole**, la campagna di educazione alimentare sul consumo di latte e derivati in corso nelle scuole primarie. Finanziata dall'Unione europea e realizzata dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, propone tutti i dettagli sul sito <https://www.lattenelescuole.it/>.

Anche se il modo migliore per celebrare questa giornata, precisa Assolatte, resta sempre il più semplice: iniziarla con una buona tazza di latte o uno yogurt e fare merenda a scuola con un bel bicchiere di latte o un gustoso vasetto di yogurt.

Dedicate al latte e allo yogurt, e alla loro importanza per la corretta crescita, ecco **5 buone ragioni** elaborate da Assolatte per cui bambini e ragazzi in età scolare devono bere latte e mangiare yogurt ogni giorno:

1. Il latte e lo yogurt sono alimenti ricchi di tanti nutrienti essenziali.

Apportano: proteine (che contengono in quantità elevata tutti gli amminoacidi essenziali), grassi (importanti per fornire energia, ed acidi grassi essenziali), carboidrati (come il lattosio, che migliora la capacità dell'organismo di assorbire il calcio e lo zinco) e oligosaccaridi, importanti per la salute della flora intestinale. Latte e lo yogurt sono alimenti determinanti anche per il contenuto di minerali (in particolare calcio e fosforo, presenti in un rapporto ottimale), di magnesio, zinco, rame e selenio, e di vitamine (come la A, D, E e K, l'acido folico e la riboflavina).

2. Il latte è un alimento più nutriente che calorico.

Un bicchiere di latte (125 g) ha un apporto energetico compreso fra le 45 calorie del tipo scremato e le 80 calorie di quello intero. Queste caratteristiche permettono di definire il latte un alimento a bassa "densità energetica" e con elevata "densità nutrizionale", ossia fornisce un elevato numero di nutrienti ma con poche calorie.

3. Bere ogni giorno latte (caldo, freddo, "liscio" o insaporito con cacao o frutta) e fare colazione o merenda con lo yogurt aiuta gli studenti a nutrirsi in modo completo e a introdurre le giuste quantità dei nutrienti più importanti.

Questo contribuisce alla qualità della loro alimentazione e li aiuta a mettere in pratica le raccomandazioni dietetiche. La giornata scolastica dei ragazzi è spesso lunga e, quindi, i pasti consumati a scuola diventano particolarmente importanti per far sì che assumano i nutrienti raccomandati in quantità sufficienti.

4. Bere latte e consumare yogurt insegna ai bambini a mangiare in modo sano. E quindi li predispone a una vita sana.

Consumare latte e latticini durante l'infanzia aiuta i bambini a sviluppare il gusto per il latte e ad adottare, da adulti, delle abitudini alimentari più sane. Gli studi mostrano che i genitori influenzano l'atteggiamento alimentare dei loro bambini e i figli di genitori che bevono abitualmente latte mostrano un più alto intake di latte e derivati.

5. Il latte e lo yogurt rendono più completa la prima colazione.

In Europa dal 10 al 30% dei bambini e degli adolescenti non fa colazione al mattino. Un'abitudine che può avere conseguenze sfavorevoli per la salute, dalle performance cognitive all'obesità. I nutrizionisti consigliano di inserire sempre i prodotti lattiero-caseari nella prima colazione di tutti, ancor di più in quella di bambini e adolescenti.

Slide show:

[5 RAGIONI PER CUI BAMBINI E RAGAZZI DEVONO BERE LATTE E MANGIARE YOGURT](#)



IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it- tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **16,7 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore raggiunge i 4.1 miliardi di euro.** **La produzione: 1.3 miliardi** di kg di formaggi, di cui la metà è DOP • **2,4 miliardi** di litri di latte alimentare • **284 milioni** di kg di yogurt • **159 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it