

Il latte

Perché è così importante in età scolare?

La Giornata della pausa latte cade una volta l'anno. Ogni autunno il latte s'invita nelle scuole. Durante la ricreazione circa 360'000 bambini e docenti ne potranno assaporare un bel bicchiere. Gli spuntini sani sono un tema importante, poiché la tendenza al sovrappeso e le carenze alimentari tra i più giovani destano sempre maggiori preoccupazioni.



Muscoli forti e testoline intelligenti

Il latte è uno spuntino pratico, vitaminico e ricco di calcio. Fa bene all'intero organismo e fornisce anche, al cervello e al sistema nervoso, tutte le sostanze necessarie per concentrarsi.

Un'alimentazione sana durante l'infanzia è particolarmente importante per affrontare con le migliori energie lo studio e il gioco.

Per ossa forti

I consigli nutrizionali concernenti il latte si basano sul fabbisogno giornaliero di calcio. Durante l'intera fase di crescita, ai bambini e agli adolescenti occorre una quantità sufficiente di questo prezioso elemento, in proporzioni man mano maggiori. Nel processo di sviluppo, il fabbisogno raddoppia, passando da 600 mg di calcio al giorno per i bambini di un anno a 1200 mg al giorno per gli adolescenti di 15 anni. Tutti i paesi consigliano il latte come buona fonte di calcio: perché contiene considerevoli quantità di questo elemento, ma anche proteine pregiate, altrettanto importanti per l'osteogenesi. Senza dimenticare la vitamina D, il magnesio e il fosforo, necessari per un sistema osseo sano e forte. Il latte presenta anche un altro vantaggio, poiché contiene solo sostanze che favoriscono l'assorbimento del calcio, e nessuna che lo inibisce come quelle che, al contrario, si trovano nelle fonti di origine vegetale (ad es. l'acido fitico dei cereali integrali o l'acido ossalico della verdura).

3 volte al giorno

Nello sviluppo dall'infanzia all'adolescenza occorre una quantità di latte sempre maggiore, così da permettere al corpo di crescere nel migliore dei modi e di costituire una massa ossea sufficiente. Gli istituti nazionali e internazionali di scienza dell'alimentazione hanno stabilito la quantità di latte necessaria alle diverse fasce di età. La regola d'oro è: 3 porzioni di latte al giorno ossia, ad esempio, 1 bicchiere di latte, 1 vasetto di yogurt e 1 pezzo di formaggio. Ai bambini più piccoli porzioni più piccole, ai più grandi porzioni più grandi. Non occorre fissarsi con pedanteria, ogni giorno, sulle tre porzioni in questione, bensì fare in modo che, nella media settimanale, i conti tornino.



Ogni giorno 3 porzioni di latte

1 anno	2 biberon da 150 ml l'uno, 100 g di yogurt nature
2 – 3 anni	1 tazza di latte e 1 biberon e 20 g di formaggio a pasta molle
4 – 6 anni	1 tazza di latte (150 ml), 1 vasetto di yogurt (150 g), 20 g di formaggio a pasta dura
7 – 10 anni	1 bicchiere di latte (2 dl), 1 vasetto di yogurt (180 g), 20 - 30 g di formaggio a pasta dura
10 – 13 anni	1 bicchiere di latte (2 dl), 1 vasetto di yogurt (180 g), 30 - 40 g di formaggio a pasta dura
13 – età adulta	1 bicchiere di latte (2 dl), 1 vasetto di yogurt (180 g), 40 - 60 g di formaggio a pasta dura

una porzione di latte (150 ml) può essere sostituita con 150 g di yogurt.

Fabbisogno di calcio nell'infanzia

1 – 4 anni:	600 mg/giorno
4 – 7 anni:	700 mg/giorno
7 – 10 anni:	900 mg/giorno
10 – 13 anni:	1100 mg/giorno
13 – 15 anni:	1200 mg/giorno

(D-A-CH, Raccomandazioni alimentari, 2008)



Niente di meglio che il latte intero

I bambini hanno bisogno di latte intero. Non solo per gli oltre 300 preziosi acidi grassi che contiene, ma anche per le vitamine A, D e E, la cui presenza è legata a quella dei grassi. La vitamina D, ad esempio, è importante per l'osteogenesi; il latte è scremato, tuttavia, ne contiene una quantità minore.

