

Le 13 novembre, c'est la Journée du lait à la pause!

330 000 enfants dégusteront du lait pendant leur pause

31.10.2018 – Le 13 novembre prochain, Swissmilk et l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) serviront du lait à plus de 330 000 enfants pendant leur grande pause des dix-heures dans toute la Suisse. 2985 crèches, garderies et écoles se réjouissent d'ores et déjà de participer à cette grande journée.

Cet évènement est l'occasion de montrer aux jeunes et aux enfants – en faisant appel à leurs papilles – que le lait est une collation équilibrée, bien plus saine que les boissons sucrées et les snacks. Pour la première fois en 2017, la Journée du lait à la pause s'est invitée dans les crèches, nombreuses à participer cette année aussi. Lors de cette journée, Swissmilk et l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) offriront un verre de lait à plus de 330 000 enfants et adolescents dans toute la Suisse, soit presque 40% des écoliers.

Le lait, délicieux et passionnant

Le lait contient la fameuse "vitamine du cerveau" (B2) et fournit aux enfants l'énergie nécessaire et tous les nutriments dont ils ont besoin pour rester concentrés et performants. Il est en outre riche en calcium, un minéral particulièrement important pendant la croissance. Mais le lait est aussi un thème passionnant à traiter en classe, qui s'inscrit notamment dans le domaine de l'éducation nutritionnelle du Plan d'étude romand. Le didacticiel "Du pré au verre", tout comme le nouveau film pédagogique "Comment fait-on le yogourt?", offrent diverses possibilités d'approfondir le sujet.

Consommer du lait et des produits laitiers trois fois par jour

Les professionnels de la nutrition et les organismes nationaux et internationaux compétents (tels que l'Office fédéral de la santé publique, la Société suisse de nutrition ou la Société allemande de nutrition) recommandent de consommer du lait et des produits laitiers trois fois par jour. Par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage. Pour les milieux spécialisés, le lait fait incontestablement partie des aliments de base, joue un rôle important dans l'approvisionnement en nutriments et contribue largement à l'alimentation saine des enfants et des adultes sous nos latitudes. Une consommation régulière et appropriée de lait et de produits laitiers ne comporte aucun risque pour la santé.

Tout est dans le lait

D'un point de vue nutritionnel, il est déconseillé de renoncer aux produits laitiers, car cela peut entraîner des carences alimentaires. Une alimentation équilibrée comportant suffisamment de produits laitiers est particulièrement importante chez les enfants; elle assure une croissance saine et de bonnes performances physiques et intellectuelles.

Fédération des Producteurs Suisses de Lait (FPSL)

Swissmilk

Weststrasse 10

3000 Berne 6

Tél. 031 359 57 28

Fax 031 358 58 55

www.swissmilk.ch

Les véganes recommandent souvent des substituts du lait. Pauvres en nutriments, les succédanés tels que les boissons au soja, à l'avoine, aux amandes et au riz ne le remplacent pourtant pas. De plus, ces boissons passent par de nombreuses étapes de production et parcourent de longues distances avant d'arriver en Suisse.

Renseignements:

Daniela Carrera

Responsable de projet Journée du lait à la pause

Courriel: daniela.carrera@swissmilk.ch

Téléphone: 031 359 57 52

Barbara Paulsen Gysin

Responsable Nutrition & cuisine

Courriel: barbara.paulsen@swissmilk.ch

Téléphone: 031 359 57 51