



IL CONSUMO

Scheda attività

Il latte è uno degli alimenti più completi e nutrienti della nostra dieta, è un alimento essenziale per le sue molteplici proprietà nutrizionali e costituisce la nostra principale fonte di calcio e fosforo, due elementi altamente assimilabili e che garantiscono la crescita di ossa e denti nonché il funzionamento dei muscoli, del sistema nervoso e di altri processi metabolici.

Come per tutti gli alimenti, bisogna consumarlo con giudizio, in modo tale che non vada ad incidere sul bilancio calorico o sul livello di colesterolo.

Per una dieta completa e **una corretta alimentazione**, gli esperti consigliano di consumare **2 porzioni di latte e/o yogurt al giorno** durante la colazione o la merenda mattutina o pomeridiana. A queste si possono aggiungere **2 porzioni a settimana di formaggi**.

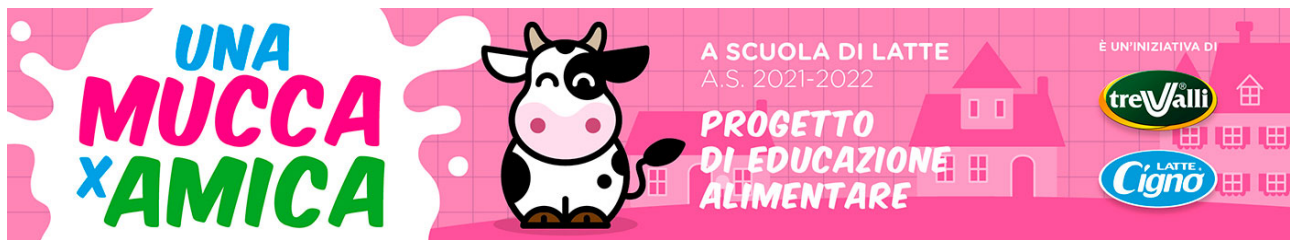
Il contenuto di grassi comporta una diversità a livello di apporto calorico. Se consumato saltuariamente, si può bere il latte intero; se, invece, il consumo è abituale o quotidiano, i nutrizionisti consigliano di consumare il latte parzialmente scremato.

Tutti i prodotti lattiero-caseari sono sicuri dal punto di vista igienico-sanitario e non richiedono nessun trattamento prima del consumo. Il latte stesso può essere bevuto freddo o leggermente riscaldato. In ogni caso è sconsigliato farlo bollire in quanto tale trattamento porta alla perdita delle sostanze sensibili al calore come vitamine e antiossidanti naturali. La bollitura è necessaria, invece, nel solo caso del consumo di latte crudo.

Il lattosio costituisce circa il 90% dei carboidrati (zuccheri) del latte ed è introvabile in altri alimenti. L'impossibilità di digerire il lattosio, che è alla base dell'"**intolleranza al lattosio**", è dovuta dalla carenza nell'intestino dell'enzima lattasi, che ha il compito di scindere il lattosio in glucosio e galattosio. La carenza di lattasi è dovuta principalmente al mancato consumo di latte o a particolari patologie. Le persone intolleranti al lattosio possono consumare senza alcun problema i formaggi stagionati, che non contengono tale zucchero, e tollerano bene anche i prodotti fermentati, come lo yogurt, che ne contengono una parte. Inoltre, per ovviare a questo problema che colpisce circa il 5 % della popolazione Europea, sono disponibili latti "ad alta digeribilità" o "delattosati".

Un altro aspetto positivo del latte e dei suoi derivati, in particolare lo yogurt, è dato dalla presenza di microrganismi, fra questi i fermenti lattici che hanno diversi effetti benefici sull'organismo umano:

- riequilibrano la flora batterica intestinale e ostacolano lo sviluppo di microrganismi "pericolosi",
- favoriscono i processi digestivi,
- potenziano le difese immunitarie,
- neutralizzano sostanze tossiche.



Conservazione:

Il latte fresco pastorizzato e il latte microfiltrato vanno conservati in frigorifero, alla temperatura di 4°C, (durata di 6 giorni per il latte pastorizzato e 10 giorni per quello microfiltrato).

Il latte UHT e il latte sterilizzato possono essere conservati a temperatura ambiente (durata di 3-4 settimane per il latte ESL e 3-4 mesi per quelli UHT e sterilizzati).

Anche i latticini e i formaggi freschi vanno conservati in frigorifero e, una volta aperta la confezione, vanno conservati in recipienti chiusi e immersi nel liquido di governo, se presente.

I formaggi stagionati, invece vanno conservati chiusi singolarmente in contenitori o sacchetti posti nella zona meno fredda del frigorifero. Il confezionamento "sotto vuoto", può allungare di qualche giorno la durata.

Il latte e i suoi derivati vanno **consumati entro la data di scadenza** riportata sulla confezione. La scadenza è sempre riferita a una confezione integra e conservata rispettando le condizioni di conservazione riportate in etichetta. Una volta aperto il contenitore, qualsiasi tipologia di latte deve essere conservata in frigorifero (a una temperatura di 4°C) e consumato comunque entro 2-3 giorni.

Nelle etichette si possono trovare due diciture diverse relative alla durata dei prodotti:

- *"da consumare entro il ..."*: il prodotto deve essere consumato entro quella data,
- *"da consumare preferibilmente entro il ..."*: il prodotto può essere consumato anche dopo la data di scadenza, non è pericoloso, ma ha ridotto qualcuna delle sue qualità.

Note:

Il lattosio costituisce circa il 90% dei carboidrati (zuccheri) del latte ed è introvabile in altri alimenti. L'impossibilità di digerire il lattosio, che è alla base dell'"**intolleranza al lattosio**", è dovuta dalla carenza dell'enzima lattasi, che ha il compito di scindere il lattosio in glucosio e galattosio. La carenza di lattasi è dovuta principalmente al mancato consumo di latte o a particolari patologie. Le persone intolleranti al lattosio possono consumare senza alcun problema i formaggi stagionati, che non contengono tale zucchero, e tollerano bene anche i prodotti fermentati, come lo yogurt, che ne contengono una parte.

QM (Qualità Garantita delle Marche) è il marchio di **qualità** della Regione Marche che garantisce l'origine, promuove e valorizza i prodotti agroalimentari e assicura maggiore trasparenza ai consumatori. QM, inoltre, garantisce il divieto a utilizzare OGM, maggiori requisiti qualitativi, sicurezza alimentare, tutela ambientale e salute e benessere degli animali.

Esistono lattici di **origine vegetale** (per esempio latte di soia e latte di riso), che non hanno nulla a che vedere con il latte di origine animale. Il nome "latte" deriva dall'aspetto liquido e biancastro.



Attività:

Il latte e i suoi derivati sono disponibili in diverse tipologie, invita gli alunni a riflettere sul latte e sui suoi derivati che abitualmente consumano a casa:

- *Quale tipo di latte bevi prevalentemente a casa?*
- *Conosci le caratteristiche del latte?*
- *In quali momenti lo consumi?*
- *Lo bevi tale quale o aggiungendo altri prodotti (cacao, orzo, caffè, cereali, miele, ...) per rendere il sapore più piacevole?*

Chiedi agli alunni di portare a scuola una confezione (meglio se vuota !!!) del latte che consumano a casa. In classe invitali, suddivisi in piccoli gruppi, a cercare sulla confezione le informazioni richieste nella tabella sottostante. Una volta compilata la tabella confronta le diverse tabelle per scoprire i diversi tipi di latte che sono in vendita.

La stessa tabella può essere compilata anche per lo yogurt o per i formaggi acquistati confezionati, in modo da avere l'etichetta con tutte le indicazioni richieste.

Fonti bibliografiche di riferimento

Latte e derivati, produzione, commercializzazione, ricette: www.lattetrevalli.it

Qualità, tracciabilità, informazione sui prodotti di qualità: www.gm.marche.it

Latte e derivati, salute e benessere: www.assolatte.it

Approfondimenti

Normativa, legislazione italiana, etichettatura, prodotti tipici e certificati: www.politicheagricole.it

Linee guida per una sana alimentazione, tabelle di composizione degli alimenti, studi sui consumi alimentari: <http://nut.entecra.it>

Alimentazione e salute: www.fondazioneveronesi.it

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it



Per info:

Segreteria organizzativa - Alimos Soc. Coop.
Tel. 0547 317091 – email segreteria@scuolasilatte.it



Scheda "il mio latte"

Una mucca per amica – a scuola di latte

Il "mio" latte

Latte: _____

Nome dell'azienda produttrice: _____

Il latte è: intero parzialmente scremato scremato

Altre caratteristiche particolari: _____

Lo abbiamo comprato il: _____ Scade il: _____

Va conservato in: _____

Di solito lo consumo a: colazione nell'intervallo pranzo
 merenda cena prima di andare a letto

Di solito lo consumo a: caldo appena riscaldato freddo

A me piace con: cacao caffè cereali miele altro: _____

Di solito lo consumo con: _____

Oggi ho imparato che: _____

Cosa mi è piaciuto: _____

Nome: _____

Nome plesso: _____

Indirizzo: _____

Classe e sezione: _____

Località: _____ Prov. _____

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it



Per info: Segreteria organizzativa
 Tel. 0547 317091 – email segreteria@scuolasilatte.it