



**La Camera di Commercio di Napoli, con la sua Azienda Speciale SI Impresa, promuove in Campania il Programma «Latte nelle Scuole» finanziato dall'Unione Europea e realizzato dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.**

**Il Latte**

Sana alimentazione, sostenibilità ambientale, conoscenza dei prodotti e delle produzioni del territorio, sono alla base della campagna di educazione alimentare sul corretto consumo di latte e prodotti derivati destinata agli allievi delle scuole primarie. I bambini da 6 a 11 anni possono conoscere le proprietà nutrizionali e provare latte, yogurt - senza lattosio per chi è intollerante - e formaggi. Possono inoltre scoprire il legame tra prodotti e territorio e le differenze tra i vari gusti, indirizzando il proprio gusto in modo autonomo e ricordando negli anni l'importanza di alcuni nutrienti.



**Prova i benefici a colazione**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità promuove il consumo di latte in quanto fonte privilegiata di calcio, in una forma facile da assorbire. Una tazza di circa 250 ml di latte contiene circa il 30% del fabbisogno raccomandato per un adulto. Necessario per formazione e mantenimento di ossa e denti e per massimizzare il picco di massa ossea nell'età evolutiva.



**Scopri falsi miti e veri vantaggi**

Hai sentito dire che il latte contiene troppi grassi? Sono 3,6 grammi ogni 100 di latte intero. Inoltre il calcio contribuisce al metabolismo energetico e le proteine del latte incrementano il senso di sazietà, che ci aiuta a controllare il peso. È un alimento importante dall'infanzia alla terza età, quando contrasta la riduzione della massa muscolare e della forza.



**Fai così in caso di intolleranza**

Per digerire il lattosio, zucchero del latte, serve un enzima, la lattasi, che è ben presente nei neonati, ma tende a diminuire nel tempo. Così alcune persone provano fastidiosi sintomi da intolleranza. Per assumere comunque i nutrienti positivi del latte, puoi consumare yogurt, latte fermentato e formaggi stagionati, che perdono naturalmente il lattosio.