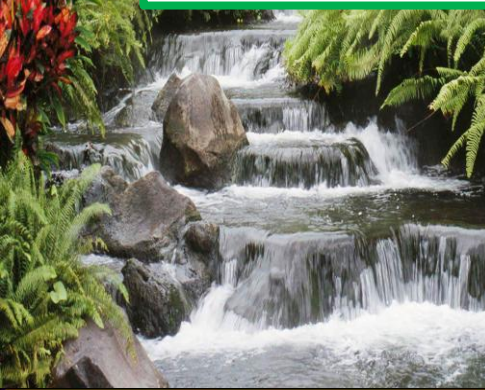




# IL CIBO SANO PER OGNI BAMBINO



# **Il latte nella tazza e il calcio nelle ossa**



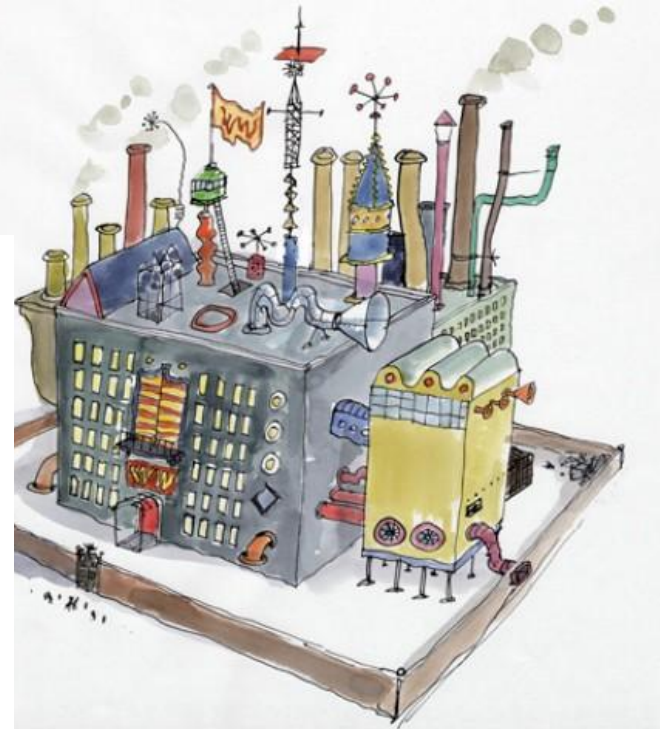
# Chi di voi fa colazione la mattina?



# Quanti bevono latte?



# Ma il latte si semina? Si raccoglie? Si fabbrica?



**Il latte si... munge!!**



# Cosa è il latte

- Il latte è un liquido bianco, tiepido e dolce prodotto da tutte le mamme mammifere in un momento particolare della vita: dopo la nascita del loro piccolo



- Il latte serve per nutrire e proteggere dalle malattie il cucciolo durante le prime fasi della sua vita, e per le fasi della crescita



# Quanto è importante per la crescita?

- Tra tutti i cibi, il latte occupa un posto davvero privilegiato: la presenza di numerosi e indispensabili nutrienti in giusto equilibrio tra loro lo rende **un alimento particolarmente ricco e prezioso**.
- Non a caso il latte e i prodotti che da esso derivano costituiscono da soli uno dei cinque gruppi alimentari che devono essere **sempre rappresentati nella dieta quotidiana**, come condizione essenziale per la sua completezza.
- L'importanza del latte come alimento è dimostrata dalla funzione svolta da questo prodotto quale prima ed esclusiva fonte di nutrimento per i cuccioli di mammiferi. Ad essi il latte fornisce tutte le sostanze necessarie alla fase di accrescimento che segue la nascita: basti pensare che nei primi cinque mesi di vita il latte materno consente al neonato della specie umana di raddoppiare addirittura il proprio peso.



# Quanto è importante per la crescita?

- Ma il latte non esaurisce certo qui la sua funzione alimentare. Dopo lo svezzamento e per tutta la vita, sotto diverse forme ed elaborazioni, **il latte continua a costituire un'importante fonte di principi nutritivi.**

La gran parte del futuro benessere fisico di bambini e ragazzi dunque dipende anche dall'equilibrata assunzione in questi anni di tutti i principi nutritivi contenuti negli alimenti. E di questi principi il latte ne contiene in abbondanza.



# Perché è importante bere il latte?

- Il latte contiene molti principi nutritivi in giusto equilibrio tra loro e questa caratteristica lo rende un alimento prezioso in tutte le età. Ma a beneficiare maggiormente di un regolare e abbondante consumo di latte sono proprio i bambini e i ragazzi. Gli organismi in crescita sono “affamati” di sostanze nutrienti e il latte rappresenta un ottimo serbatoio di principi vitali.
- Nel latte sono presenti dei nutrienti capaci di fornire rapidamente energia in giusta quantità. **Il lattosio**, lo zucchero del latte che non si trova in nessun altro alimento animale o vegetale, è agevolmente assimilabile, mentre i grassi sono caratterizzati da buona digeribilità e facile utilizzazione.
- Le **proteine** del latte hanno un “alto valore biologico”, sono cioè proteine di elevata qualità, fra le più adatte a coprire le necessità fisiologiche in relazione alla crescita, riparazione dei tessuti, formazioni di enzimi, ormoni, anticorpi etc.

# Perché è importante bere il latte?

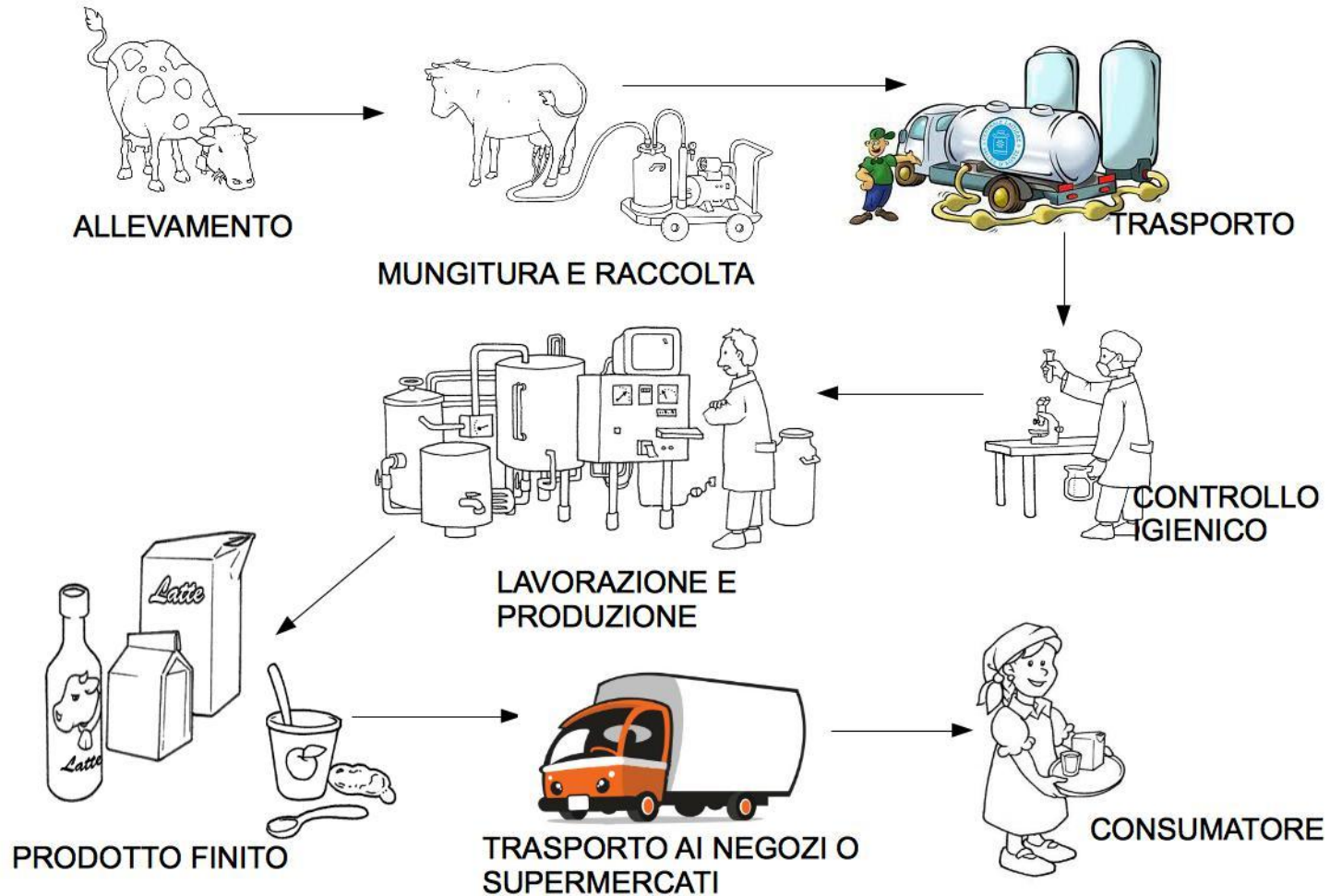
- Anche sotto l'aspetto vitaminico il latte è da considerarsi una buona fonte. Sono presenti infatti alcune **vitamine** importanti per diverse funzioni: la produzione dei globuli rossi (vitamina B12) e la respirazione cellulare (vitamina B2). La vitamina A, anch'essa presente, è invece essenziale per la crescita, il funzionamento della vista e per l'integrità del sistema immunitario.
- Per quanto riguarda i **sali minerali**, il latte vanta una concentrazione unica di calcio e fosforo, irraggiungibile da altri alimenti. Questo particolare equilibrio rende il calcio altamente "biodisponibile", cioè particolarmente facile da assorbire e utilizzare. Il calcio svolge un'insostituibile funzione nella costruzione e nel mantenimento dell'apparato scheletrico in tutta la vita, in particolare nell'infanzia e nell'adolescenza.

# Che importanza ha il calcio per l'organismo?

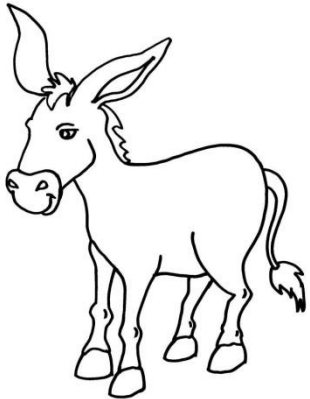
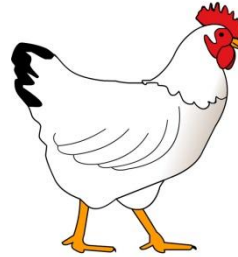
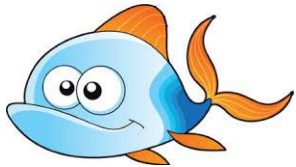
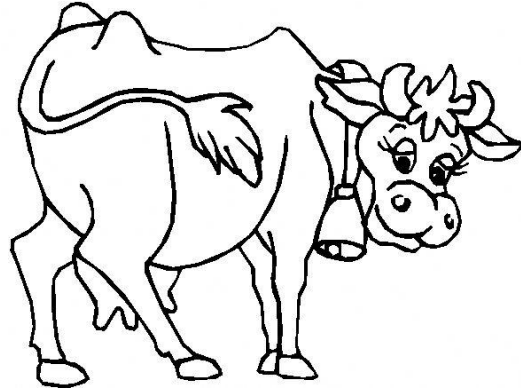
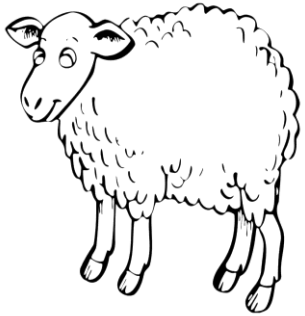
- **Il calcio** è un minerale di fondamentale importanza: è un elemento indispensabile per la costruzione e il mantenimento delle ossa.
- L'assunzione di calcio è importante a tutte le età, ma lo è maggiormente nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza. Solo nelle prime due-tre decadi di vita, infatti, l'organismo ha la capacità di accumulare il massimo del calcio messi a disposizione. In questi anni si dovrebbe raggiungere il cosiddetto "picco di massa ossea", ossia il massimo della calcificazione possibile.
- Sarà poi più agevole affrontare la riduzione della massa ossea, fenomeno che inizia a partire dai 30 anni e che può sfociare, in età avanzata, nell'osteoporosi. Non a caso, quindi, l'osteoporosi viene definita una "patologia d'interesse pediatrico".



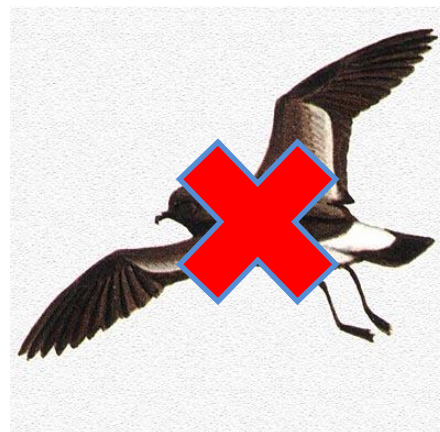
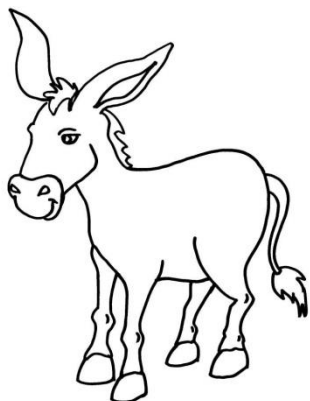
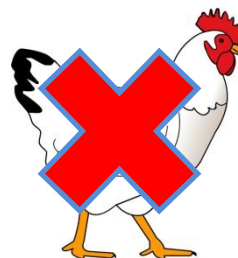
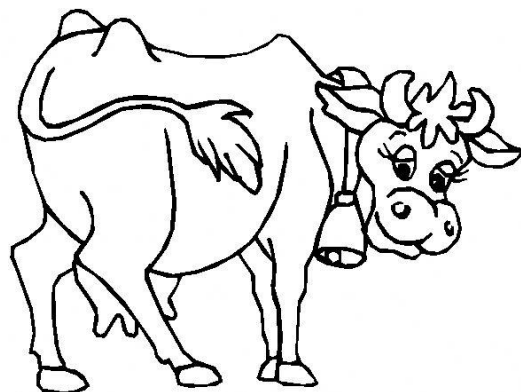
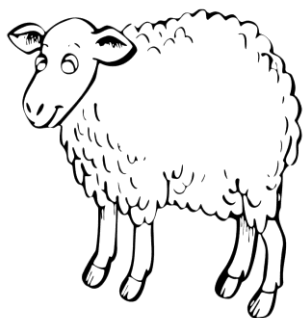
# Il ciclo del latte



# Indovina chi.....



# Indovina chi.....



# Chi beve il latte.....

Il latte è il primo e unico alimento per tutti i neonati dei mammiferi nel mondo, uomo compreso, è per questo che viene consumato ovunque. E' per questo che ben presto le varie popolazioni della terra hanno imparato ad allevare gli animali più idonei a produrne, a seconda del luogo in cui si trovano:

in Lapponia vengono utilizzate principalmente le renne

In India e in Malesia le bufale

In Palestina le asine

In Medio oriente le cammelle

In Madagascar le zebù

In generale in tutto il mondo viene consumato il latte di mucca, di capra e di pecora.

Alcuni studi hanno portato a constatare che "i popoli che consumano più latte sono caratterizzati da una statura media più alta, da una maggiore resistenza alle malattie, da un'attività intellettuale e manuale più intensa, da una longevità più prolungata e da un'inferiore mortalità infantile"



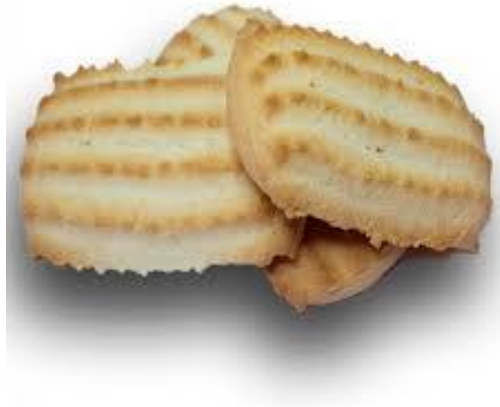
# Le tante forme del latte.....



# Le tante forme del latte.....



**E anche.....**



# Il formaggio.....

- Nonostante le tecniche di preparazione siano estremamente varie, il principio per cui dal latte si ricava il formaggio è praticamente unico.
- Al latte, intero o scremato, viene aggiunto il caglio, sostanza naturale che favorisce la separazione della parte solida del latte (la cagliata) dalla parte liquida (il siero). La cagliata, che ha assorbito parte importante del grasso, vitamine e sali minerali del latte, può essere lavorata in moltissimi modi, a seconda del formaggio da realizzare.
- Anche la maturazione e la stagionatura del formaggio, quando ha luogo, è diversa nei modi e nella durata.



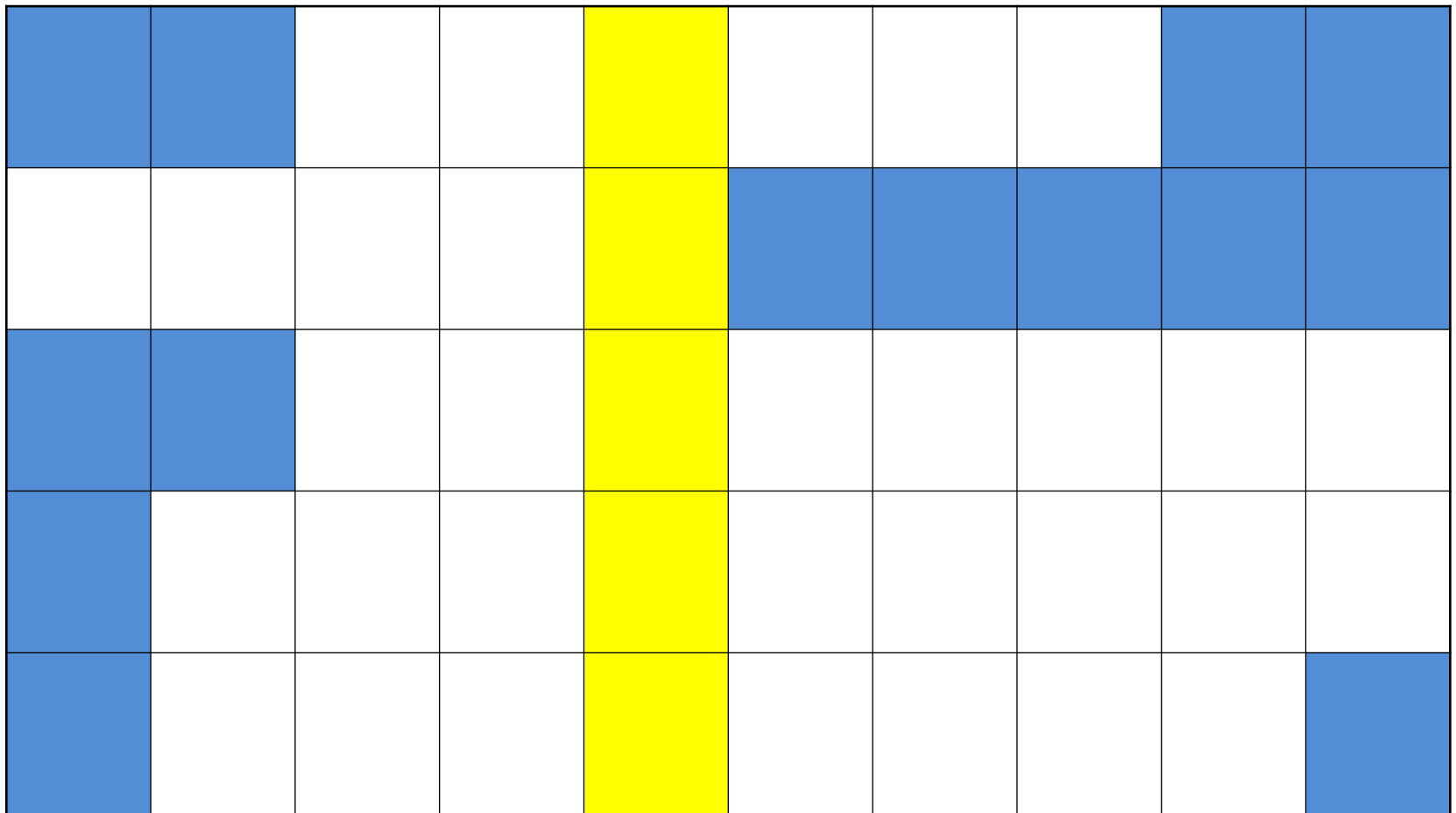
# Il formaggio.....

- Le differenze tra i formaggi dipendono anche dal tipo di latte: vaccino, caprino, ovino o bufalino. La combinazione di due lattì dà vita invece ai formaggi misti. Ci sono formaggi freschi, come la robiola e il mascarpone, a pasta filata come la mozzarella e il provolone, stagionati come il parmigiano reggiano e il grana padano. Addirittura “erborinati” come il gorgonzola.
- Dal siero di latte viene invece prodotta la ricotta che non è quindi tecnicamente un formaggio. È un latticino, ottenuto dall’acidificazione del siero e successiva cottura



# CRUCIVERBA.....

È un elemento contenuto in grande quantità nel latte ed è fondamentale per sviluppare e rinforzare le ossa





















# CRUCIVERBA.....

Il latte può esserlo parzialmente.....

		C	A	L	C	I	O		
M	U	C	C	A					
		V	I	T	A	M	I	N	E
	L	A	T	T	I	C	I	N	I
	S	C	R	E	M	A	T	O	

# **Il latte nella tazza e il calcio nelle ossa**

