

Il latte e i suoi derivati

13 aprile 2018

Come tutti gli alimenti, anche il latte e i suoi derivati devono essere inseriti all'interno di una dieta varia ed equilibrata, secondo precise modalità di consumo.

Il consumo di latte è un patrimonio culturale che appartiene a noi italiani e che abbiamo consolidato con tradizioni e abitudini alimentari tramandate nei secoli.

La diffusione di abitudini e modelli alimentari alternativi rischiano oggi di penalizzare i prodotti lattiero-caseari, privando il nostro regime alimentare di grandi valenze nutritive.

Il Programma Latte nelle scuole, vuole trasferire la buona abitudine di un regolare consumo di questi prodotti alle nuove generazioni, agendo sull'educazione alimentare fin dall'infanzia. Ad esempio, una tradizione sana che vale la pena conservare è la nostra tipica abitudine di consumare latte al mattino. Il latte si integra perfettamente con gli altri alimenti tipici della tradizione italiana e ci garantisce così una colazione energica e saziante.

Scopri tutto su come consumare latte e formaggio in queste pagine.

»