

Programma Latte nelle scuole a.s. 2021/22

LOTTO 7 Campania e Molise

1. Alimentazione sana ed equilibrata;

Nel 2018 sono state elaborate dal CREA con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione le **Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**, al cui interno si trovano Equilibrio, varietà e moderazione, all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica ed uno alla sostenibilità. Si tratta, per l'Italia, delle uniche indicazioni istituzionali per una alimentazione equilibrata dirette alla popolazione sana, autorevoli e libere da condizionamenti, redatte periodicamente, a partire dal 1986 e fino al 2003, dal CREA Alimenti e Nutrizione (allora Istituto Nazionale della Nutrizione e poi INRAN), che hanno raggiunto ogni volta milioni di persone.

Sono state elaborate con il supporto di una autorevole e nutrita Commissione multidisciplinare di esperti (oltre 100), presieduta da Andrea Ghiselli (dirigente di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione) e coordinata da Laura Rossi (ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione), con l'intento di raccogliere e rielaborare le migliori evidenze scientifiche, coniugandole con le nostre tradizioni alimentari.

L'**obiettivo** prioritario delle Linee Guida resta sempre lo stesso: la prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità che, in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati.

Le linee guida si basano su 13 direttive che sono state suddivise a loro volta in quattro blocchi logici:

- bilanciamento dei nutrienti per il mantenimento del peso (*Bilancia nutrienti ed energia*)
 - 1 controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- alimenti o gruppi il cui consumo deve essere incentivato (*Più è meglio*)
 - 2 più frutta e verdura
 - 3 più cereali integrali e legumi
 - 4 bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- nutrienti critici nella dieta attuale e il cui consumo dovrebbe essere ridotto (*meno è meglio*)
 - 5 grassi : scegli quali e limita le quantità
 - 6 zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
 - 7 Il sale? Meno è meglio
 - 8 bevande alcoliche: il meno possibile
- "come fare" a garantirsi un'alimentazione completa e salutare di tutti i nutrienti per le diverse età e condizioni della vita (*Varietà, sicurezza e sostenibilità*).
 - 9 varia la tua alimentazione: come e perché
 - 10 consigli speciali per
 - 11 attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
 - 12 la sicurezza degli alimenti dipende anche da te
 - 13 sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire.

Di seguito un breve riassunto delle linee guida, per approfondire si rimanda al sito del ministero della salute http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2915

Consuma quotidianamente più porzioni di frutta, scegli frutta e verdura di colore diverso, privilegiando quello di stagione, perché in genere costa meno ed è più saporito. Dobbiamo consumare più frutta e

verdura perché hanno una bassa densità energetica, forniscono fibra, apportano importanti vitamine e minerali, contengono sostanze ad azione protettiva.

Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi. Aumenta il consumo di legumi (fagioli, ceci, lenticchie) sia freschi che secchi alternandoli alle fonti di proteine animali (carne, pesce, uova, **latte e derivati**), avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi.

Asseconda sempre il senso di sete e anzi tentare di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno, bevi frequentemente e in piccole quantità, bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda. Le bevande zuccherate invece devono essere usate con moderazione.

Negli alimenti la quantità di acqua è molto variabile: quelli che ne contengono di più sono i vegetali e la frutta (75-95%). **Anche il latte è una buona fonte di acqua: un bicchiere da 125ml ne apporta circa 110ml.**

Modera le quantità di grassi e oli che usi per cucinare, preferisci i grassi di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva; limita il consumo di quelli di origine animale (burro, lardo, panna, ecc).

Mangia pesce e altri prodotti ittici almeno 2-3 volte a settimana e tra le carni preferisci quelle magre.

Puoi consumare 2/4 uova a settimana distribuite in più giorni. **Bevi ogni giorno una tazza di latte o yogurt.**

Modera il consumo di alimenti e bevande dolci e quindi di zuccheri nella giornata. Limita il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che aggiungi alle bevande, le caramelle e i dolci; **non ridurre il consumo** di frutta o **latte importanti per la salute** indipendentemente dal loro contenuto di zuccheri.

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina. Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato). Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).

Non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute, le quantità compatibili con basso rischio in condizioni di buona salute, non si hanno patologie, non si è in stato di gravidanza o allattamento, non si assumono farmaci, si segue un'alimentazione completa ed equilibrata sono le seguenti: fino a 2 unità alcoliche al giorno se si è un uomo adulto, fino a 1 unità alcolica al giorno se si è donna o uomo persona con più di 65 anni, 0 alcol sotto i 18 anni.

Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternando nei vari pasti della giornata e alterna all'interno dello stesso gruppo tutte le diverse tipologie di alimenti.

Diversifica le scelte alimentari anche per ragioni di sicurezza. La monotonia nella selezione di cibi può comportare anche il rischio di ingerire ripetutamente sostanze indesiderate.

Le linee guida rimando a un tema molto importante che è quello dello **spreco alimentare**.

Ci viene consigliato di non acquistare troppo cibo per vari motivi, per non ingrassare ad esempio, per risparmiare, ma anche per una maggiore **sostenibilità e riduzione dell'inquinamento ambientale**.

2. Rispetto e salvaguardia dell'ambiente

Tutelare l'ambiente è importante perché le risorse come l'aria, l'acqua, le specie vegetali e le specie animali non sono inesauribili, ma spesso, e purtroppo, sono state considerate come tali. La protezione dell'ambiente è una questione che riguarda il benessere e lo sviluppo della società, si tratta, dunque, di un dovere di tutti gli uomini e di tutti i Paesi, senza alcuna esclusione. Oggi, quindi, è necessario imparare a considerare le conseguenze che le proprie azioni possono avere sull'ambiente. Ignoranza o indifferenza, a lungo andare, possono causare danni enormi e irreversibili. Al contrario, una conoscenza approfondita, piccole azioni e attenzioni quotidiane possono aiutare a preservare l'ambiente e la natura circostante, ottenendo così effetti enormemente benefici sulla vita di ognuno, migliorandone la qualità. Tutelare l'ambiente significa impegnarsi concretamente e costantemente per migliorare le condizioni di vita di ogni cittadino.

A livello nazionale, nel dicembre 2017 è stata adottata la Strategia Nazionale per lo sviluppo sostenibile (SNSvS) che rappresenta lo strumento di coordinamento dell'attuazione in Italia dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite. Il documento contiene scelte strategiche e obiettivi nazionali articolati all'interno di 6 aree (Persone, Pianeta, Pace, Prosperità, Partnership e Vettori di sostenibilità) e include l'educazione per lo sviluppo sostenibile nel sistema dei cosiddetti vettori di sostenibilità, definiti come ambiti di azione trasversali e leve fondamentali per avviare, guidare, gestire e monitorare l'integrazione della sostenibilità nelle politiche, piani e progetti nazionali. Per approfondire clicca qui:

<https://www.mite.gov.it/pagina/strategia-nazionale-lo-sviluppo-sostenibile>

L'Educazione Ambientale (EA) è uno strumento fondamentale per sensibilizzare i cittadini e le comunità ad una maggiore responsabilità e attenzione alle questioni ambientali e al buon governo del territorio.

La crescente attenzione all'interconnessione tra le dinamiche ambientali, sociali ed economiche ha portato all'elaborazione del concetto, più ampio, di Educazione allo Sviluppo Sostenibile che non riguarda solo l'ambiente, ma anche l'economia (consumi, povertà, nord e sud del mondo) e la società (diritti, pace, salute, diversità culturali). È un processo che dura per tutta la vita, con un approccio olistico, che non si limita all'apprendimento "formale", ma si estende anche a quello non formale e informale. L'ESS tocca tutti gli aspetti della vita e i valori comuni di equità e rispetto per gli altri, per le generazioni future, per la diversità, per l'ambiente, per le risorse della Terra.

Alcune buone abitudini per rispettare e salvaguardare l'ambiente possono riguardare semplici azioni quotidiane come:

- Seguire un'alimentazione sana e sostenibile;
- Scegliere prodotti locali a km zero o filiera corta;
- Ridurre gli sprechi alimentari e di acqua;
- Fare la raccolta differenziata;
- Usare meno plastica possibile e preferire usare prodotti riutilizzabili o biodegradabili;
- Scegliere tessuti naturali;
- Staccare la presa degli elettrodomestici inattivi e non lasciarli in stand-by;
- Spegnerne la luce o chiudere il rubinetto d'acqua di casa quando non necessari;
- Camminare a piedi o muoversi in bici o usare mezzi elettrici;
- Trascorrere più tempo a contatto con la natura, Amarla e rispettare la fauna.

Secondo la FAO, oltre un terzo del cibo prodotto al mondo va perso. Gli alimenti sono persi o sprecati lungo l'intera catena di approvvigionamento alimentare: nell'azienda agricola, durante la trasformazione e la lavorazione, nei negozi, nei ristoranti e in ambito domestico. Oltre ai relativi impatti economici e ambientali, i rifiuti alimentari presentano anche un importante aspetto sociale: si dovrebbe agevolare la donazione delle eccedenze, affinché chi ne ha maggiormente bisogno possa ricevere alimenti sicuri e idonei al consumo.

Il tema dello spreco alimentare ha una fortissima valenza anche a livello nazionale e da tempo il Ministero dell'Ambiente e in particolare la Direzione per i Rifiuti e l'inquinamento se ne occupano.

Approfondisci su <https://www.minambiente.it/pagina/spreco-alimentare>

Noi a casa possiamo seguire semplici regole per evitare lo spreco:

- acquistare senza eccedere nelle quantità;
- prepararsi con cura un elenco di ciò che serve;
- guardare le date di scadenza;
- conservare con cura e secondo le indicazioni ciò che si acquista;

- riciclare gli avanzi in nuove ricette.
- 3. L'importanza e la valorizzazione dei prodotti a Km zero o filiera corta

Affermando che un prodotto è "**a chilometro zero**" s'intende dire che, per arrivare dal luogo di produzione a quello di vendita e consumo, esso ha percorso il minor numero di chilometri possibile.

Gli alimenti "**a Km zero**", definiti anche con il termine più tecnico "**a filiera corta**", sono prodotti locali che vengono venduti o somministrati nelle vicinanze del luogo di produzione.

Gli alimenti "**a Km zero**", offrono maggiori garanzie di freschezza proprio per l'assenza, o quasi, di trasporto e di passaggio. Inoltre, con questa scelta di consumo, si valorizza la produzione locale e si recupera il legame con il territorio, imparando a conoscere sapori tipici e tradizioni gastronomiche.

La diffusione di questi prodotti è legata anche al proposito di ridurre, attraverso le proprie pratiche di consumo, l'impatto ambientale che il trasporto di un prodotto comporta: in particolare le pratiche di produzione, distribuzione e consumo riducono l'emissione di anidride carbonica che va ad incrementare il livello d'inquinamento.

Risulta vantaggioso consumare prodotti locali in quanto accorciare le distanze significa aiutare l'ambiente, promuovere il patrimonio agroalimentare regionale e abbattere i prezzi, oltre a garantire un prodotto fresco, sano e stagionale. L'idea di prodotti "a chilometri zero", essendo sensibile alla riduzione delle energie impiegate nella produzione km 0, fa riferimento a una dimensione spaziale che si lega ad un uso consapevole del territorio, facendo riscoprire al consumatore la propria identità territoriale attraverso i prodotti locali.

La filiera corta punta a stabilire una relazione diretta fra chi consuma e chi produce attraverso varie modalità: ad esempio consumatori singoli od organizzati nei cosiddetti "gruppi di acquisto" si rivolgono direttamente all'agricoltore e all'allevatore, per acquistare i loro prodotti; oppure, gli stessi produttori possono "aprire" la loro azienda ai consumatori come anche organizzare dei mercati locali, i cosiddetti "farmer markets".

La filiera rappresenta un valore aggiunto per le aziende alimentari in quanto assicurano un'altissima qualità dei prodotti e spesso sono espressione del territorio in cui nascono, sono eccellenze gastronomiche o comunque alimenti che non vengono venduti nella grande distribuzione.

A differenza dei mercati legati alla grande distribuzione, spesso causa anche di grande spreco e grandi costi, il mercato a "chilometro zero" ha vari aspetti positivi:

1. Abbattimento di inquinamento e spreco: uso dei carburanti e delle emissioni che ne derivano limitati al minimo grazie ai ridotti spostamenti. Ciò comporta anche un minor ricorso ad imballaggi e a sistemi di conservazione (come le celle frigorifere) e di confezionamento.
2. Qualità: i prodotti sono sempre locali e sempre freschi, garantendo l'assenza di prodotti coltivati in paesi esteri provvisti di scarsi controlli di qualità.
3. Territorio e tradizione: conoscenza diretta dei produttori, collaborazione tra produttori e consumatori, possibilità di visitare e controllare le aziende, coinvolgimento diretto nelle attività sociali e sviluppo dei rapporti interpersonali, oltre al recupero di sapori e gusti tipici degli alimenti e delle ricette tradizionali locali.
4. Abbattimento dei costi: l'assenza di intermediari tra produttori e consumatori e l'abbattimento dei costi di spedizione e carburante permette di spendere meno.

Il consumo di prodotti a km zero comporta degli evidenti benefici per la tua salute, si tratta infatti di alimenti stagionali che arrivano a tavola più freschi e genuini. I prodotti alimentari appena raccolti, come frutta e verdura, oppure il latte, conservano infatti le loro proprietà nutrizionali e un gusto e un profumo migliori. Inoltre non subiscono trattamenti di conservazione o di congelamento e permettono anche di preservare le preparazioni di piatti tipici a base di prodotti locali. Si riacquistano quindi i profumi e i sapori autentici della tradizione e delle diverse stagioni. Ma i vantaggi sono anche altri. Sono infatti anche

alimenti eco sostenibili, nel senso che dal momento che le distanze tra produttori e consumatori sono ridotte, allo stesso modo si riduce l'impatto ambientale dovuto a lunghi trasporti e quindi ad emissioni di gas ad effetto serra. Hanno anche il pregio di sostenere l'occupazione e l'economia locale, agevolando soprattutto i piccoli e medi produttori. Dal un punto di vista sociale poi, questi prodotti per così dire virtuosi sensibilizzano i consumatori a documentarsi riguardo ciò che acquistano aumentando di conseguenza l'informazione e la cultura rispetto all'origine dei prodotti e ai metodi di produzione.

Sapevi che molti prodotti distribuiti nel programma “Latte nelle scuole” sono a km zero o di provenienza regionale Campania/Molise?

Ebbene sì, tutto il latte alta qualità distribuito dalla Ermes srl proviene da un'azienda che ha sede a Pignataro Maggiore (CE) così come quasi tutto lo yogurt.

Il Caciocavallo Silano DOP è fatto in Montesano sulla Marcellana (SA).