



www.regione.lombardia.it

www.buonalombardia.it

In collaborazione con





Cos'è il latte? 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.

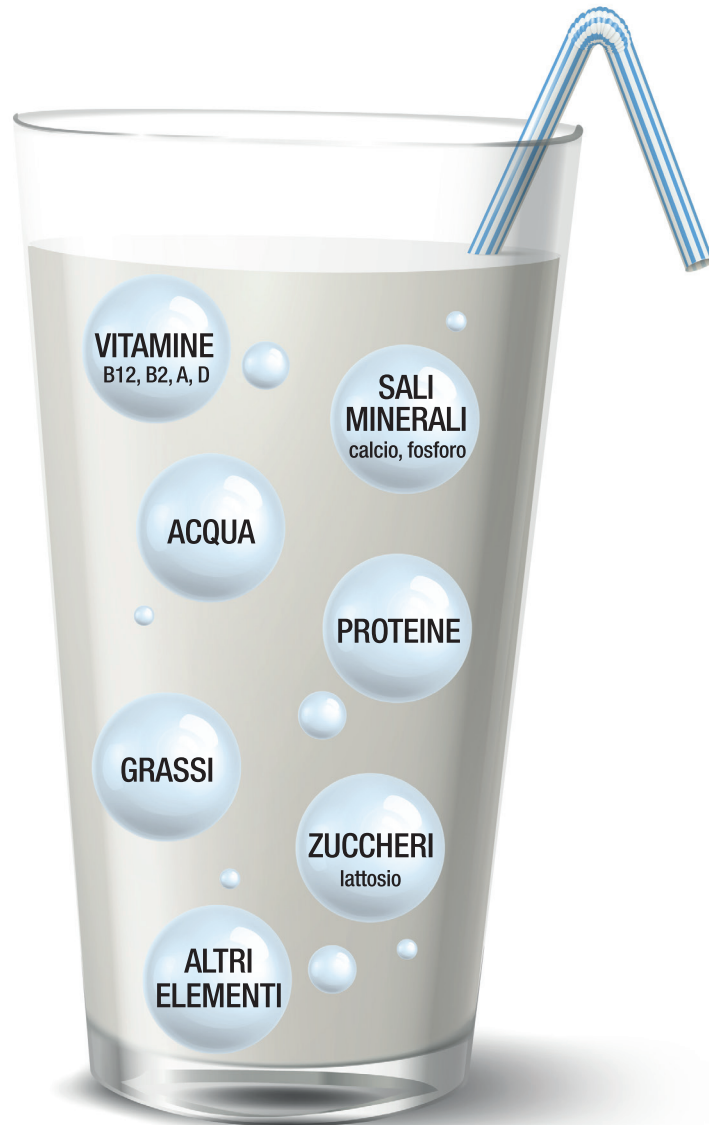
L'importanza del latte come alimento è dimostrata dalla funzione svolta da questo prodotto quale prima ed esclusiva fonte di nutrimento per i cuccioli di mammiferi. Ad essi il latte fornisce tutte le sostanze necessarie alla fase di accrescimento che segue la nascita: basti pensare che nei primi cinque mesi di vita il latte materno consente al neonato della specie umana di raddoppiare addirittura il proprio peso.

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.



I principali elementi del latte.



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 nutritive e il latte rappresenta un ottimo serbatoio di principi vitali.

Vediamo perché.

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.

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. Il latte è anche fonte di **vitamina D**, importante per la formazione delle ossa e dei denti.

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.

I tipi di latte.



FRESCO PASTORIZZATO ALTA QUALITA'

Intero

FRESCO PASTORIZZATO

Intero,
parzialmente scremato,
scremato

PASTORIZZATO A TEMPERATURA ELEVATA

Intero,
parzialmente scremato,
scremato

SPECIALI

delattosato,
arricchito,
aromatizzato,
con aggiunta di fermenti

MICROFILTRATO

Intero,
parzialmente scremato,
scremato

STERILIZZATO

Intero,
parzialmente scremato,
scremato

UHT

Intero,
parzialmente scremato,
scremato

Come viene trattato il latte?

Il latte è proposto sul mercato in tantissime varietà e le denominazioni del prodotto sono in base al **contenuto di grasso** o al **trattamento termico subito**.

DENOMINAZIONE	CONTENUTO IN GRASSO SU 100 grammi
LATTE INTERO	Minimo 3,5%
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	Minimo 1,5% e massimo 1,8%
LATTE SCREMATO	Massimo 0,5%

DENOMINAZIONE	TRATTAMENTO TERMICO	CONSERVAZIONE
LATTE FRESCO PASTORIZZATO	Sottoposto al trattamento termico entro 48h dalla mungitura a temperature fra 63 e 80°C per 15-30 secondi.	6 giorni in frigorifero
LATTE FRESCO PASTORIZZATO DI ALTA QUALITÀ	Oltre ai requisiti del latte fresco pastorizzato, ha un contenuto minimo di proteine (3,2%) e di sieroproteine solubili	6 giorni in frigorifero
LATTE MICROFILTRATO PASTORIZZATO	Subisce prima un trattamento di microfiltrazione e poi di pastorizzazione	15-18 giorni in frigorifero
LATTE PASTORIZZATO A TEMPERATURA ELEVATA	Viene trattato per 2-4 secondi a una temperatura di 120°	30 giorni in frigorifero
LATTE CRUDO	Non sottoposto ad alcun trattamento termico superiore ai 40°C	Deve essere sottoposto a bollitura prima del consumo, conservato non più di 3 giorni
LATTE UHT A LUNGA CONSERVAZIONE	Latte che ha subito un trattamento di almeno 135°C per almeno un secondo	Almeno 3 mesi a temperatura ambiente

Ogni prodotto presenta caratteristiche diverse e in base alle diverse esigenze dei consumatori: modalità di conservazione, tipologie di consumo e regimi alimentari particolari

LATTI SPECIALI

I lattini speciali possono essere arricchiti con sostanze nutritive quali fermenti lattici, vitamine, sali minerali o particolari tipi di grassi (omega 3) e sono adatti nel caso di diete con particolari esigenze nutrizionali.

Viceversa possono essere trattati per eliminare sostanze per le quali alcuni soggetti presentano delle intolleranze, come ad esempio il "latte delattosato", nel quale il lattosio (principale zucchero del latte) si presenta scisso nei suoi costituenti e dunque non rappresenta un problema per chi ha scarsa o nulla presenza di uno specifico enzima (lattasi) che si trova nell'intestino.

Leggi l'etichetta: troverai un sacco di informazioni!



Informazioni in etichetta

- **Denominazione di vendita:** definisce la natura del prodotto, ad esempio latte fresco pastorizzato o latte UHT, permettendo di capire subito cosa si sta acquistando.
- **Quantità:** per il latte in genere è espressa in millilitri (ml) o litri (l).
- **Data di scadenza o termine minimo di conservazione:** la scadenza è la data entro la quale il latte fresco deve essere consumato, è indicata con la dicitura "da consumare entro il" seguita dalla data oppure dall'indicazione del punto della confezione in cui è riportata. Il termine minimo di conservazione è la data entro la quale il latte (per esempio UHT) conserva tutte le sue proprietà specifiche, è indicato con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il" seguita dalla data oppure dalla indicazione del punto della confezione in cui è riportato.
- **Origine:** nel caso del latte fresco, l'indicazione rappresenta il riferimento territoriale al quale fanno capo gli allevamenti di origine del latte impiegato. Ad esempio, se è possibile dimostrare la provenienza fino agli allevamenti d'origine, l'indicazione sarà "origine del latte crudo: provincia italiana o Italia o UE". Per le altre tipologie di latte (pastorizzato a temperatura elevata, UHT...), se il latte è stato munto, confezionato e trasformato nello stesso Paese, l'indicazione di origine avrà una sola dicitura: ad esempio "origine del latte: Italia".
- **Sede dello stabilimento e marchio di identificazione:** le due indicazioni sostanzialmente si equivalgono e sono dirette alle autorità di controllo perché, in caso di necessità, possano rintracciare il sito di produzione o di confezionamento. La presenza del marchio di identificazione consente di omettere l'indirizzo della sede dello stabilimento di fabbricazione o di confezionamento. Il marchio è costituito da una forma ovale che comprende: la sigla dello Stato in cui è prodotto o confezionato, il numero di riconoscimento e la sigla della Comunità europea (CE). In una confezione ci possono essere più marchi di identificazione, ma a lato deve essere riportata una lettera (o altro distintivo) che identifica l'impianto di fabbricazione.
- **Temperatura di conservazione:** il fabbricante deve indicare le modalità di conservazione quando sono necessari accorgimenti specifici per la conservazione del prodotto senza i quali la data di scadenza o il termine minimo di conservazione non sarebbero più garantiti. Ecco perché sulle confezioni di latte, yogurt e lattini fermentati queste indicazioni non mancano mai.

In quali paesi viene utilizzato 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 **Laponia** vengono utilizzate principalmente le **renne**
- In **India** e in **Malesia** le **bufale**
- In **Palestina** le **asine**
- In **Medio oriente** le **cammelle**
- In **Madagascar** le **zebu**
- In generale **in tutto il mondo** viene consumato il latte di **mucca**, di **capra** e di **pecora**.

Divertiti imparando e trova la risposta esatta.

La mucca Mù ti mette alla prova. Leggi le domande e scegli la risposta corretta. Quando hai finito guarda le soluzioni in fondo alla pagina.

1. Che cos'è il latte pastorizzato?

- A E' il latte prodotto dai pastori nelle baite di montagna.
- B E' il latte che è stato processato ad alta temperatura, pronto per essere consumato senza essere bollito.
- C Viene chiamato così il latte che contiene un alto numero di grassi.

2. Perché il calcio è tanto importante per lo sviluppo dell'organismo?

- A Perché è fondamentale per rinforzare le ossa e i denti e per altre funzioni del nostro organismo.
- B Perché è lo sport più seguito e più indicato per i ragazzi in fase di crescita.
- C Perché contiene molte vitamine e sali minerali.

3. In quali paesi viene consumato il latte?

- A Solo in Europa e negli Stati Uniti.
- B In tutti i paesi del mondo perché è un alimento fondamentale per l'uomo.
- C Solo nei paesi in cui vengono allevate le mucche.

4. Quali sostanze contiene principalmente il latte?

- A Cioccolato, biscotti e cereali.
- B Latticini e yogurt.
- C Calcio, vitamine, zuccheri.

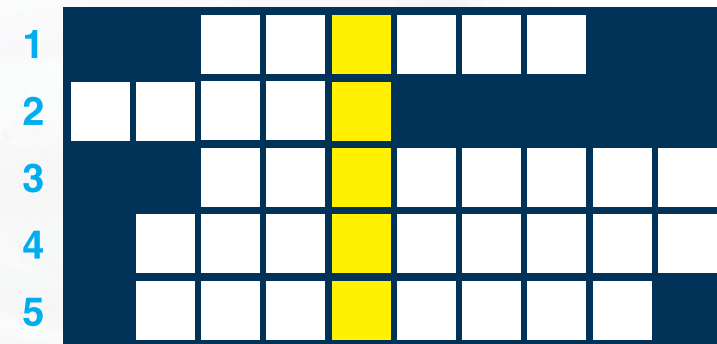


SOLUZIONE
1B 2A 3B 4C

Divertiti imparando col cruciverba.

Completa il cruciverba rispondendo esattamente alle domande... e scopri la parola nascosta nella colonna gialla!

La mucca Mù ti aiuterà a scoprire le risposte!



- 1 È un elemento contenuto in grande quantità nel latte ed è fondamentale per sviluppare e rinforzare le ossa
- 2 È uno dei più diffusi e utilizzati tra gli animali che producono il latte
- 3 Sono sostanze fondamentali per la crescita, la vista e il sistema immunitario
- 4 Si definiscono così i prodotti derivati dal latte
- 5 Il latte può esserlo parzialmente



SOLUZIONE

5	O	I	O	M	A	T	O	S	C	R	E
4	L	A	T	I	C	I	N	E			
3	L	A	T	T	A	M	I	N	E		
2	M	U	C	A							
1	C	A	L	C	I	O					