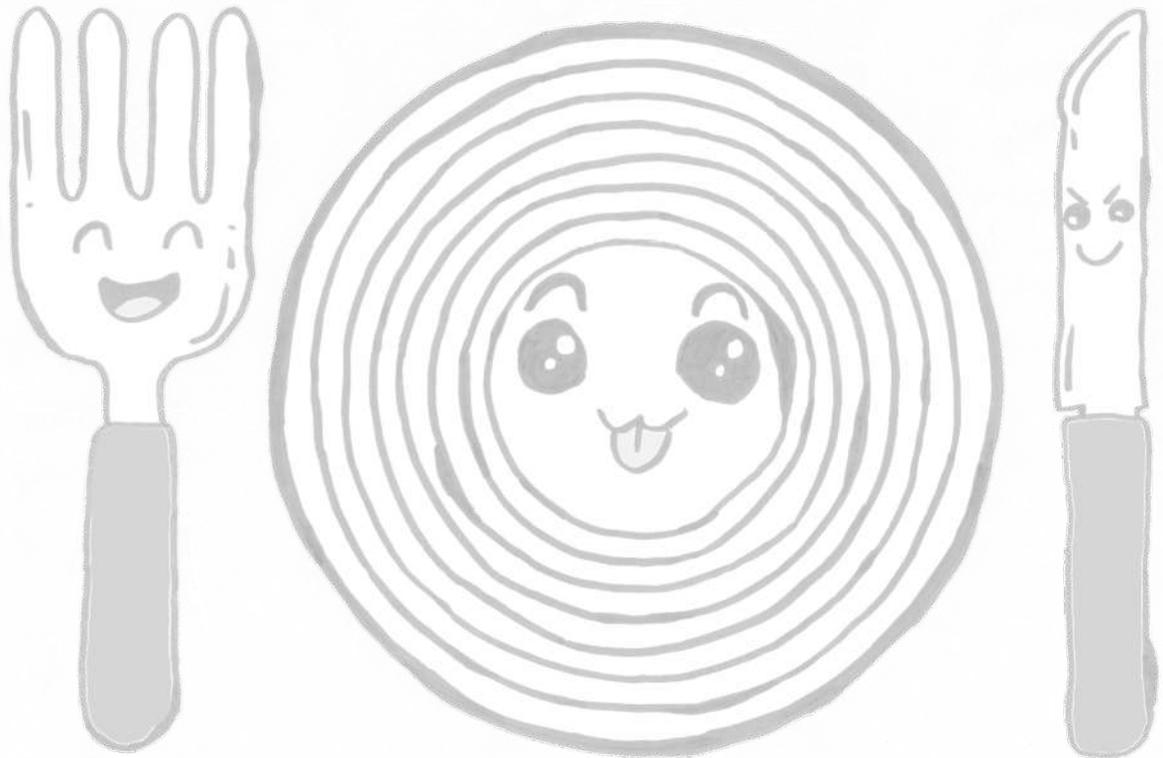


Decalogo per il corretto consumo di latte e yogurt nella alimentazione quotidiana



1. **Latte e yogurt** sono alimenti preziosi **ad ogni età**.
2. Consuma **ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt**. Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
3. **Latte e yogurt** sono alimenti utili **per cominciare la giornata**, ma anche **per una sana merenda**. Con una tazza di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
4. **Latte e yogurt** sono preziosi per la salute. Essi sono fonti di **calcio, vitamina A, vitamine del gruppo B** e altri **sali minerali** come **fosforo, magnesio, zinco e selenio**.
5. Il **calcio** e il **fosforo** presenti nel latte e nello yogurt sono **facilmente assorbiti** dall'organismo. Il loro consumo contribuisce a **diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi**.
6. Lo **yogurt**, grazie ai **fermenti lattici**, favorisce l'**equilibrio della flora intestinale**. Lo **yogurt** si ottiene per **fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si ottengono **latte fermentati** che sono altrettanto benefici per l'intestino. Un esempio è dato dal **kefir**, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.
7. Il **latte** e lo **yogurt bianco senza zuccheri aggiunti** (non dolcificato) sono molto simili dal punto di vista nutrizionale: puoi scegliere tra **latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT)**. Il **latte crudo** è sconsigliato per ragioni di sicurezza alimentare, se scegli di consumarlo ricorda che è necessaria una sua lunga bollitura prima di assumerlo.
8. **Latte e yogurt** possono essere **interi, scremati o parzialmente scremati** in base alla **percentuale di grassi**. La scelta di latte e yogurt **parzialmente scremati** può essere opportuna per il loro **ridotto apporto calorico e di grassi** tenendo conto che mantengono lo **stesso contenuto in calcio e proteine**.
9. Lo **yogurt** è **ben tollerato** dalla maggior parte di coloro che soffrono di **intolleranza al lattosio**. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i **latte delattosati**.
10. Nell'**intestino umano** è presente la **lattasi**, enzima necessario per la digestione del **lattosio** (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini e adulti ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.



MyWaste-Plate



Project partners:



This project has received funding from the European Union, European Health And Digital Executive Agency (HADEA) - Health and Food Directorate under the Grant Agreement SMP-FOOD-2022-FWStakeholders-AG - Project: 101112062 Measurement, reduction, and prevention of food waste in school canteens: proposal of a strategic approach (MYWASTE-PLATE). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

 Testi ed impaginazione grafica di DEV4U Srls | Illustrazioni di Lorenzo Patitucci

 Per un mondo più sostenibile stampa questo “decalogo furbetto” su carta riciclata!