

## Des dix-heures sains et de la région à la Journée du lait à la pause 2019

**Sur mandat de la Fondation du Lait à la Pause, Swissmilk et l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) serviront plus de 320 000 portions de lait aux écoliers suisses le jeudi 7 novembre 2019. Le but de cette action menée dans les écoles et les crèches est de mettre en avant les collations saines et savoureuses. Elle montre ainsi de manière sympathique qu'on peut facilement préparer des dix-heures sains avec des produits locaux et régionaux uniquement.**

Cet évènement est l'occasion de montrer aux jeunes et aux enfants – en faisant appel à leurs papilles – que le lait et les produits laitiers constituent une collation équilibrée, bien plus saine que les boissons sucrées et les snacks.

### Marketing

#### **Le lait suisse, délicieux, sain et passionnant**

Le lait contient la fameuse "vitamine du cerveau" (B2) et fournit aux enfants l'énergie nécessaire et tous les nutriments dont ils ont besoin pour rester concentrés et performants. Il est en outre riche en calcium, un minéral particulièrement important pendant la croissance. Mais le lait est aussi un thème passionnant à traiter en classe, qui s'inscrit notamment dans le domaine de l'éducation nutritionnelle et de l'économie familiale du Plan d'étude romand. Le didacticiel "Du pré au verre" propose diverses possibilités d'approfondir le sujet.

Weststrasse 10  
Case postale  
CH-3000 Berne 6

Tél. 031 359 51 11

Fax 031 359 58 51

psl@swissmilk.ch

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

#### **Une brochure de dix-heures sans sucre**

La brochure *Des dix-heures sains: simple & rapide* propose différentes variantes de collations pour tous les jours. Ces suggestions sont conformes aux recommandations officielles de la Société suisse de nutrition (SSN) pour des dix-heures sains et ne contiennent pas de sucre.

#### **Tout est dans le lait**

Une alimentation saine et équilibrée est particulièrement importante pour la croissance et les performances physiques et intellectuelles. D'ailleurs, le lait offre tout ce dont le corps a besoin. Il est ainsi contre-indiqué de renoncer aux produits laitiers, car leur suppression peut entraîner des carences nutritionnelles. Les véganes recommandent souvent des substituts du lait. Pauvres en nutriments, les succédanés tels que les boissons au soja, à l'avoine, aux amandes et au riz ne les remplacent pourtant pas. De plus, ces boissons passent par de nombreuses étapes de production et parcourent souvent de longues distances avant d'arriver en Suisse.

#### **Consommer du lait et des produits laitiers trois fois par jour**

Les professionnels de la nutrition et les organismes nationaux et internationaux compétents (tels que l'Office fédéral de la santé publique, la Société suisse de nutrition ou la Société allemande de nutrition) recommandent de consommer du lait et des produits laitiers trois fois par jour. Par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage. Sous nos latitudes, le lait fait partie des aliments de base. Il joue un rôle important dans l'approvisionnement en nutriments et contribue à une alimentation équilibrée pour les enfants et les adultes.



Vidéo sur la Journée du lait à la pause [www.swissmilk.ch/laitalapause](http://www.swissmilk.ch/laitalapause)

Brochure des dix-heures sans sucre (art. 131290F) [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)

Didacticiel "Du pré au verre" [www.swissmilk.ch/dupreauverre](http://www.swissmilk.ch/dupreauverre)

**Renseignements:**

Daniela Carrera, responsable d'équipe Écoles / Lait à la pause

031 359 57 52

Reto Burkhardt, responsable de la communication de PSL

079 285 51 01

2'980 signes (espaces incluses); [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

