

Pourquoi du lait à la récréation? Information à l'attention des parents et enseignants

Pourquoi une Journée du lait à la pause?

Il faut informer les enfants, les parents et les enseignants de la place importante qui revient au lait dans l'alimentation, et spécialement à la récréation. C'est pourquoi une fois par année, il est mis en vedette pendant une journée d'école. Une alimentation saine et équilibrée aide les enfants à être à la hauteur des exigences scolaires et leur donne du pep durant leurs loisirs. En outre, la distribution de lait sur place permet aux écoliers de découvrir par les sens cet aliment encore souvent méconnu.

Pourquoi le lait est-il si important à la récréation?

Le lait est un aliment de base indispensable et fournit tout un éventail de vitamines et de minéraux, dont le calcium. En consommant tous les jours l'équivalent de 3 portions de lait, soit 1 verre de lait, 1 gobelet de yogourt, 1 morceau de fromage, les enfants – comme les adultes – constituent des réserves de calcium suffisantes pour plus tard. Rappelons que sur les préaux, la consommation de casse-croûtes malsains est en augmentation, que ce soient les douceurs, les limonades ou le thé froid. Ces préparations sont synonymes d'excès de graisse et de sucre, et elles sont exemptes des nutriments essentiels, laissant les enfants fatigués et sans énergie.

Et si les enfants n'aiment pas le lait?

Les enfants (et les adultes !) préfèrent souvent le lait aromatisé au lait nature. Mélangé avec des baies, du yogourt aux fruits, du sirop, du miel, des épices ou du cacao, et servi bien froid sous forme de frappés mousseux, le lait est une boisson à laquelle même les plus réticents ont de la peine à résister.

Comment parents et enseignants peuvent-ils encourager une alimentation saine tout au long de l'année?

Donnez l'exemple! Tant il est vrai que les enfants prennent de bonnes et de mauvaises habitudes en imitant leurs parents et leurs maîtres. Lorsqu'on est habitué à déjeuner correctement à la maison, le comportement acquis restera. Si, dans leurs choix alimentaires, les parents veillent à respecter les saisons et à acheter des produits du pays, et qu'ils sont attentifs à la valeur nutritive ce qu'ils mangent et boivent, ils sensibilisent également leurs enfants à ces aspects. Sur notre page www.swissmilk.ch/family, vous trouverez des conseils et astuces pour des repas «décontractés» en famille, et bien sûr de nombreuses recettes appétissantes.

Il est peut-être compliqué pour les écoles de proposer à la récréation des goûters-santé, mais cette option est de loin préférable aux friandises tirées du distributeur. La brochure «À l'école enfantine et à l'école: les plaisirs de la récré» vous propose des idées de goûters, avec un plan des dix-heures à photocopier. Souhaitez-vous distribuer du lait à la pause dans votre école? La brochure «Promouvoir le lait à la pause. Guide pratique» est pleine d'idées futées pour une distribution réussie.

Vous pouvez commander plusieurs brochures gratuites supplémentaires soit par téléphone, au numéro 031 359 57 28, soit dans la boutique du site www.swissmilk.ch/shop.

L'alimentation saine: un thème passionnant à aborder en classe.

Pour chaque niveau d'enseignement, nous avons élaboré du matériel didactique disponible sur www.swissmilk.ch/ecole

