































TABELLA 1

**RACCOMANDAZIONI AL CONSUMO DI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI PER BAMBINI E RAGAZZI DI DIVERSI PAESI (PORZIONI E FREQUENZE DI CONSUMO QUANDO DISPONIBILI)**

IN PARENTESI LA FASCIA DI ETÀ.

ND=NON DISPONIBILE. \* PER L'ITALIA SONO RIPORTATE LE RACCOMANDAZIONI PER L'ADULTO IN MANCANZA DI RACCOMANDAZIONI SPECIFICHE PER LE DUE FASCE DI ETÀ. ADATTATA DA[1]

	entità della porzione	 raccomandazioni per i bambini	 raccomandazioni per gli adolescenti
AUSTRALIA	 latte 250 ml  yogurt 200 g  formaggio 40 g	1.5 - 3 porzioni (4-11 anni)	3.5 porzioni (12-18 anni)
BELGIO	 latte 150 ml  yogurt, lattini fermentati o creme  formaggio (< 20% grasso) 20 g	3 porzioni di latte o yogurt; 1 porzione di formaggio (3-11 anni)	4 porzioni di latte o yogurt; 1 - 2 porzioni di formaggio (12-18 anni)
CANADA	 latte 250 ml  yogurt 175 g  formaggio 50 g	2 porzioni (2-8 anni)	3 - 4 porzioni (9-18 anni)
DANIMARCA	ND	≥ 350 ml	500 ml (≥ 250 ml accettabile)
FINLANDIA	ND	500-600 ml latte + 20 g formaggio	ND
FRANCIA	 latte 150 ml  yogurt 125 g  formaggio 30 g	3 - 4 porzioni	3 - 4 porzioni
<b>ITALIA</b>	 latte o yogurt 125 ml  formaggio fresco 100 g, stagionato 50 g	3 porzioni di latte al giorno + 3 porzioni di formaggio a settimana	3 porzioni di latte al giorno + 3 porzioni di formaggio a settimana
IRLANDA	 latte 200 ml  yogurt 125 ml  formaggio stagionato 25 g	3 porzioni (5-8 anni)	5 porzioni (9-18 anni)
ISRAELE	 latte 200 ml  yogurt 150 g  formaggio 20 g	2 - 3 porzioni	2 - 3 porzioni
GIAPPONE	 latte 90 g	2 porzioni	2 porzioni
NUOVA ZELANDA	 latte 250 ml  yogurt 150 g  formaggio 40 g  gelato 140 g	2 - 3 porzioni (2-12 anni)	≥ 3 porzioni (13-18 anni)
NORVEGIA		includi ogni giorno	includi ogni giorno
SUD AFRICA	ND	500-750 ml (7-13 anni)	250-500 ml (14-18 anni)
SPAGNA	ND	3 - 4 porzioni	3 - 4 porzioni
UK	ND	moderate quantità	moderate quantità
USA	 latte 240 ml  yogurt 240 g  formaggio 45 g	2 - 2.5 porzioni (2-8 anni)	3 porzioni (9-18 anni)