MANGIAR BENE

PER CRESCERE MEGLIO

*Il **Distretto del Cibo del Roero** e il **prof. Giorgio Calabrese** presentano le nuove Linee Guida per l'alimentazione dei giovani dai 6 ai 14 anni*

Crescere bene attraverso il cibo

Una corretta alimentazione durante l'infanzia e l'adolescenza è fondamentale per accompagnare la crescita, sostenere lo sviluppo fisico e cognitivo e contribuire alla prevenzione delle principali patologie dell'età adulta. Educare bambini e ragazzi a mangiare bene significa, prima di tutto, aiutarli a costruire un rapporto equilibrato e consapevole con il cibo.

Queste Linee guida, che ho elaborato per il Distretto del Cibo del Roero e rivolte ai giovani dai 6 ai 14 anni e alle loro famiglie, traducono le conoscenze nutrizionali in indicazioni semplici e concretamente applicabili nella vita quotidiana.

Varietà, moderazione, stagionalità e qualità delle materie prime sono i principi che orientano il percorso. Nessun alimento, da solo, può fornire tutto ciò di cui l'organismo ha bisogno: è l'equilibrio complessivo della giornata e della settimana alimentare a fare la differenza. Per questo **è importante alternare** le fonti di carboidrati, proteine e grassi**, consumare regolarmente frutta e verdura e privilegiare prodotti freschi, locali e di stagione.**

Il Roero offre, da questo punto di vista, una straordinaria ricchezza alimentare: albicocche, pere, nocciole, fragole, pesche, asparagi, miele, tinche gobbe, formaggi, carni, salumi, lumache, tartufi e uve rappresentano i cardini della biodiversità roerina. Conoscere questi prodotti significa comprenderne il valore nutrizionale e anche custodire il patrimonio agroalimentare di un territorio e le sue tradizioni gastronomiche. Anche questo è rispetto per la biodiversità.

Prof. Giorgio Calabrese
Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

INTRO AI MENÙ E GRAMMATURE

Ecco il **programma dietetico settimanale** elaborato dal professor Calabrese per ragazze e ragazzi tra i 6 e i 14 anni. Il menù, che va integrato con almeno **6-8 bicchieri di acqua al giorno**, è pensato per essere equilibrato, nutriente e adatto alle necessità dei bambini. Ogni pasto offre una buona varietà di nutrienti, mantenendo l'alimentazione sana e gustosa.

Le grammature sono espresse in **peso a crudo** salvo diversa indicazione.

Alimento	Scuola primaria (6–10 aa)	Scuola secondaria I grado (11–13 aa)
Pasta/Riso	60 g	80 g
Legumi secchi	30 g	40 g
Carne	80 g	100 g
Pesce	100 g	120 g
Uova	1 uovo (≈60 g)	1–2 uova (≈90 g)
Verdure	150 g	200 g
Patate	200 g	250 g
Pane SG	40 g	60 g
Frutta fresca	150 g	200 g
Olio EVO	10 g	10–15 g

MERENDE E COLAZIONI

Iniziamo bene! La colazione è un pasto fondamentale per lo sviluppo di una bambina e di un bambino e rappresenta un ottimo modo per iniziare la giornata. Spuntini e merende offrono risorse di energia per affrontare mattine di studio e pomeriggi di gioco o di sport.

Ecco, quindi, alcuni consigli per colazioni, merende e spuntini, adatte a tutte le stagioni.

Giorno	COLAZIONE	SPUNTINO	MERENDA
Lunedì	**Latte parzialmente scremato** o **yogurt naturale** con **cereali integrali** (senza zuccheri aggiunti) o **pane integrale** con un velo di marmellata senza zuccheri.	**Frutta fresca** (es. mela o banana) Un piccolo **bicchiere d'acqua**	Uno **yogurt naturale** o un piccolo **panino integrale** con **prosciutto cotto**
Martedì	**Pane integrale** con **formaggio fresco** o un **uovo sodo**.	**Carote baby** o altra verdura cruda.	**Frutta secca** (mandorle o noci) o **biscotti integrali**

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

	Un bicchiere di **latte** o **succo di frutta** senza zuccheri aggiunti	**Frutta fresca** (es. una mela o una banana)	
Mercoledì	**Yogurt greco** con **frutta fresca** (mirtilli o fragole) e un cucchiaio di **miele**. Un bicchiere di **latte** o acqua.	**Crackers integrali** con un piccolo pezzo di **formaggio**	**Frutta fresca** o un **piccolo yogurt**
Giovedì	**Cereali integrali** con **latte** o un **panino integrale** con **marmellata** senza zuccheri aggiunti	**Frutta fresca** (una mela o banana)	**Biscotti integrali** o **frutta secca**
Venerdì	**Toast integrale** con **burro di arachidi** naturale o **formaggio fresco**. Un bicchiere di **latte** o un succo di **frutta naturale**	**Carote o cetrioli** a bastoncini	**Yogurt naturale** con un cucchiaio di **miele** o **frutta fresca**
Sabato	**Pane integrale** con **formaggio fresco** o **uovo sodo**. Un bicchiere di **latte** o **succo di frutta naturale**	**Frutta fresca** o **frutta secca** (come noci o mandorle)	Un piccolo **panino integrale** con **prosciutto cotto**
Domenica	**Yogurt greco** con **frutta fresca** (mirtilli o fragole) e un cucchiaio di **miele**. Un bicchiere di **latte** o acqua	**Crackers integrali** con un piccolo pezzo di **formaggio**	**Frutta fresca** o un **piccolo yogurt**

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

MENÙ PRIMAVERILE

Menu settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Penne di grano duro al sugo di pomodoro fresco, basilico e olio extravergine di oliva	Fesa di tacchino arrosto con erbe aromatiche	Zucchine trifolate al timo	Mela
Martedì	Risotto agli asparagi e parmigiano	Frittata di verdure (spinaci e porri) al forno	Insalata di lattuga, carote e ravanelli	Pera
Mercoledì	Pasta al pesto leggero di basilico e pinoli	Pollo al limone con rosmarino al forno	Carote al vapore	Fragole
Giovedì	Pasta e ceci con rosmarino	Tomino di latte vaccino alla piastra	Finocchi croccanti	Mela
Venerdì	Risotto con zucchine e zafferano	Filetti di trota salmonata al cartoccio	Patate al vapore con prezzemolo	Pera
Sabato	Lasagna vegetariana con zucchine, spinaci e besciamella leggera	Hamburger di manzo piemontese al forno	Spinaci saltati con aglio	Fragole
Domenica	Pasta integrale con salsa di peperoni dolci e ricotta	Arrosto di vitello con aromi	Insalata mista con radicchio e rucola	Mela

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

Menu settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta al ragù di verdure (sedano, carote, zucchine e cipolle)	Petto di pollo grigliato con salsa agli agrumi	Piselli stufati	Pera
Martedì	Risotto ai carciofi (quando disponibili) con parmigiano	Uova in camicia su letto di spinaci	Insalata di lattuga e ravanelli	Mela
Mercoledì	Pasta con crema di piselli e menta	Fesa di tacchino alla piastra con limone	Carote julienne	Fragole
Giovedì	Riso ai legumi (ceci e fave) con rosmarino	Robiola fresca di capra	Finocchi al vapore	Pera
Venerdì	Pasta al pomodoro e basilico	Filetti di merluzzo al vapore con prezzemolo	Patate lesse	Mela
Sabato	Pasta e fagioli leggera	Polpettone di manzo con verdure	Spinaci saltati	Pera
Domenica	Agnolotti magri con salsa di verdure	Arrosto di manzo al forno	Insalata mista con noci	Fragole

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

MENÙ ESTIVO

Menu settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta fredda con pomodorini, basilico e mozzarella	Pollo al forno al limone	Carote crude in julienne	Pesca
Martedì	Riso freddo con mais, piselli e prosciutto cotto	Formaggio primo sale locale	Pomodori a fette	Albicocca
Mercoledì	Pasta al pesto di basilico	Hamburger di tacchino al forno	Insalata verde con cetrioli	Mela
Giovedì	Insalata di orzo con zucchine e carote	Uova sode con prezzemolo	Fagiolini lessati	Anguria
Venerdì	Pasta al pomodoro fresco	Filetti di pesce al forno	Patate lessate con olio extravergine	Susina
Sabato	Riso freddo con tonno e mais	Arrosto freddo di vitello	Insalata di lattuga	Albicocca
Domenica	Pasta integrale con crema di ricotta e spinaci	Pollo arrosto alle erbe	Zucchine grigliate	Pesca

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

Menu settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta fredda con pomodorini e olive nere	Mozzarella fiordilatte	Insalata mista	Pesca
Martedì	Riso alle verdure (piselli, carote, zucchine)	Tacchino al forno	Carote al vapore	Melone
Mercoledì	Pasta al pomodoro e basilico	Uova strapazzate morbide	Fagiolini lessi	Susina
Giovedì	Insalata di farro con verdure crude	Hamburger di manzo al forno	Insalata di lattughino	Albicocca
Venerdì	Pasta ai sapori dell'orto (zucchine e melanzane grigliate)	Filetti di pesce al vapore	Patate arrosto	Mela
Sabato	Riso freddo con verdure	Pollo arrosto	Pomodori a fette	Pesca
Domenica	Pasta al pesto di basilico	Arrosto di vitello freddo	Zucchine trifolate	Melone

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

MENÙ AUTUNNALE

Menu settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta di grano duro con crema di zucca e parmigiano	Polpette di manzo al forno	Patate al vapore	Pera
Martedì	Risotto ai funghi champignon	Uova al forno con erbette	Spinaci saltati	Mela
Mercoledì	Pasta e lenticchie	Fesa di tacchino arrosto	Carote stufate	Pera
Giovedì	Riso bianco con parmigiano	Formaggio fresco tomino	Finocchi crudi	Mela
Venerdì	Pasta al pomodoro con basilico	Filetti di merluzzo al forno	Patate lessate	Pera
Sabato	Pasta al ragù di carne	Arrosto di manzo con erbe aromatiche	Cavolfiore al vapore	Mela
Domenica	Lasagna vegetariana con zucca e spinaci	Pollo arrosto	Insalata verde	Pera

Menu settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta integrale alla zucca e ricotta	Bocconcini di vitello al forno	Patate arrosto	Mela
Martedì	Risotto al radicchio rosso	Frittata con cipolle	Spinaci al vapore	Pera
Mercoledì	Pasta e ceci con rosmarino	Tacchino alla piastra	Carote lessate	Mela
Giovedì	Riso con parmigiano e prezzemolo	Formaggio fresco robiola	Finocchi al vapore	Pera
Venerdì	Pasta al pomodoro fresco e origano	Filetti di trota al cartoccio	Patate al vapore	Mela
Sabato	Ravioli di magro in salsa di pomodoro	Polpettone di manzo al forno	Cavolfiore gratinato	Pera
Domenica	Pasta al forno con melanzane e provola	Pollo arrosto alle erbe	Insalata mista	Mela

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

MENÙ INVERNALE

Menu settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta e fagioli con pomodoro	Tacchino arrosto con erbe	Carote cotte al vapore	Mela
Martedì	Risotto al parmigiano con brodo di verdure	Uova strapazzate morbide	Spinaci saltati	Pera
Mercoledì	Pasta al pomodoro con basilico	Polpettone di manzo al forno	Patate al forno	Mela
Giovedì	Minestra di verdure con pastina	Formaggio primo sale	Finocchi crudi	Pera
Venerdì	Riso in bianco con olio extravergine e parmigiano	Filetti di pesce al forno	Cavolfiore al vapore	Mela
Sabato	Pasta e lenticchie	Pollo arrosto	Carote stufate	Pera
Domenica	Lasagne tradizionali con ragù di carne	Arrosto di manzo	Insalata verde	Mela

Menu settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta integrale con crema di fagioli cannellini	Polpette di tacchino al forno	Purè di patate	Mela
Martedì	Risotto alla milanese (con zafferano)	Frittata al forno con spinaci	Spinaci al vapore	Pera
Mercoledì	Pasta al sugo di verdure (carote, sedano, cipolla)	Bocconcini di manzo al forno	Patate lessate	Mela
Giovedì	Zuppa di verdure e legumi	Formaggio fresco robiola	Finocchi crudi	Pera
Venerdì	Riso con zucca e parmigiano	Filetti di merluzzo al cartoccio	Cavolfiore lesso	Mela
Sabato	Pasta e ceci	Pollo arrosto con patate	Carote al vapore	Pera
Domenica	Cannelloni ricotta e spinaci al pomodoro	Arrosto di vitello	Insalata mista	Mela

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

MENÙ PER BAMBINI CELIACI E INTOLLERANTI AL LATTOSIO

Linee guida generali

- **Senza glutine** (idoneo per celiachia)
- **Senza lattosio** (utilizzando bevande vegetali o prodotti delattosati certificati)
- **Bilanciato** secondo i LARN per scuole **elementari e medie**
- **Adatto alla ristorazione scolastica**

Menu settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Riso al pomodoro e basilico	Polpette di tacchino al forno	Carote julienne	Mela
Martedì	Pasta senza glutine con zucchine	Filetto di platessa al vapore	Patate lesse	Pera
Mercoledì	Riso con piselli	Omelette alle erbette (senza latte)	Insalata verde	Banana
Giovedì	Pasta senza glutine al ragù di manzo	Hamburger di ceci	Fagiolini al vapore	Arancia
Venerdì	Risotto allo zafferano	Merluzzo gratinato con pangrattato SG	Zucchine trifolate	Kiwi

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

Menu settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Riso con verdure primaverili	Tacchino arrosto	Insalata di pomodori	Mela
Martedì	Pasta senza glutine con zucchine	Uova strapazzate	Spinaci saltati	Pera
Mercoledì	Pasta senza glutine al pomodoro	Hamburger di manzo	Patate al forno	Fragole
Giovedì	Riso con lenticchie decorticate	Merluzzo al vapore	Carote al vapore	Banana
Venerdì	Pasta senza glutine con crema di zucchine	Filetto di nasello al forno	Insalata verde	Kiwi

Menu settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Riso al pomodoro	Pollo al forno con erbe	Fagiolini	Mela
Martedì	Pasta senza glutine con melanzane	Uova sode	Zuccine grigliate	Pera
Mercoledì	Riso con zucca	Hamburger di ceci	Insalata mista	Banana
Giovedì	Pasta senza glutine al ragù bianco di tacchino	Tacchino ai ferri	Carote al forno	Fragole
Venerdì	Risotto alle verdure	Bastoncini di pesce SG al forno	Patate lesse	Kiwi

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it

Menu settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta senza glutine al pomodoro e basilico	Tacchino ai ferri	Insalata verde	Mela
Martedì	Riso con piselli	Omelette con zucchine	Carote julienne	Pera
Mercoledì	Pasta senza glutine con crema di carote	Polpette di lenticchie	Zucchine trifolate	Banana
Giovedì	Riso al pomodoro	Merluzzo al vapore	Fagiolini	Fragole
Venerdì	Pasta senza glutine al ragù di manzo		Insalata di pomodori	Kiwi

Note operative

- Tutti i prodotti devono essere **certificati senza glutine**.
- Evitare contaminazioni crociate in cucina.
- Latte e derivati sostituiti con bevande vegetali (riso, soia, avena SG).
- Menu adattabile in grammature per **elementari** e **medie**.

Distretto del Cibo del Roero
Piazza Marone 2, 12069, Santa Vittoria d'Alba
P.Iva e C.F. 90062700043
presidente@distrettociboroero.it, press@distrettociboroero.it, info@distrettociboroero.it