DISTRETTO
DEL CIBO
DEL ROERO

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

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

Chi siamo







Il Distretto del Cibo del Roero è una rete che riunisce **26 Comuni e 10 associazioni**, tra organizzazioni di categoria e realtà culturali, insieme a imprese e promotori di sviluppo locale. Una comunità coesa, nata per valorizzare le produzioni agroalimentari, tutelare il paesaggio e rendere riconoscibile l'identità del Roero.

Il suo punto di forza è la biodiversità, autentica ricchezza di queste terre: una biodiversità ambientale, custodita da colline, boschi, vigneti, frutteti e orti; ma anche culturale e sociale, alimentata dai saperi dei produttori, dalle tradizioni e dal dialogo tra generazioni. Valorizzare questa biodiversità significa sostenere le imprese, rafforzare le filiere locali, promuovere la sostenibilità e integrare agricoltura, turismo ed economia in una visione condivisa di sviluppo.

Frutta, verdura, carne, formaggi, miele e le altre eccellenze roerine sono prodotti di qualità che raccontano

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

La nostra Mission

un territorio, il lavoro di chi lo cura e un modo consapevole di scegliere ciò che portiamo in tavola. Per questo il Distretto affianca alla promozione delle produzioni un'azione concreta a favore della salute e del benessere delle persone.

Queste Linee guida alimentari rivolte ai bambini e ai ragazzi dai 6 ai 14 anni e alle loro famiglie nascono da tale responsabilità.

Il Distretto del Cibo del Roero ha chiesto di elaborarle al maggior esperto di nutrizione italiano: il **professor Giorgio Calabrese**. Offrono indicazioni chiare e menù equilibrati, fondati su varietà, stagionalità, prodotti locali e a chilometro zero.

Perché educare a mangiare bene significhi anche insegnare a conoscere, rispettare e custodire il Roero e la sua biodiversità.



DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

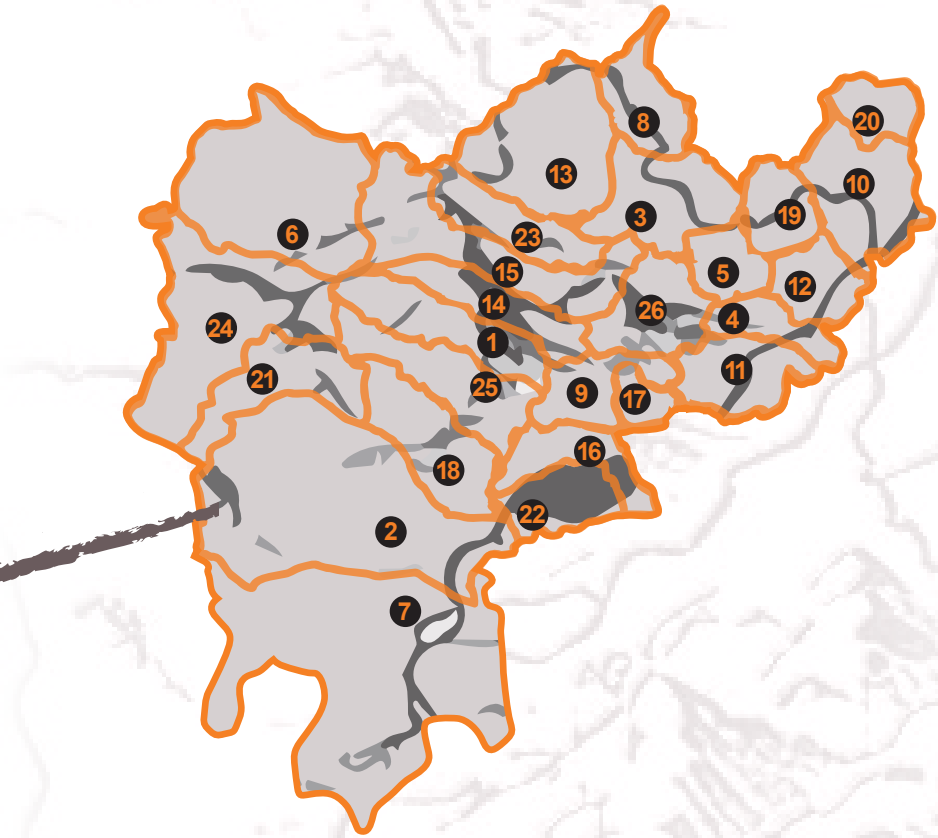
IL TERRITORIO



DISTRETTO DEL CIBO

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

I 26 COMUNI DEL DISTRETTO



1. Baldissero d'Alba
2. Bra
3. Canale
4. Castagnito
5. Castellinaldo d'Alba
6. Ceresole d'Alba
7. Cherasco
8. Cisterna d'Asti
9. Corneliano d'Alba
10. Govone
11. Guarene
12. Magliano Alfieri
13. Montà d'Alba
14. Montaldo Roero
15. Monteu Roero
16. Monticello d'Alba
17. Piobesi d'Alba
18. Pocapaglia
19. Priocca
20. San Martino Alfieri
21. Sanfrè
22. Santa Vittoria d'Alba
23. Santo Stefano Roero
24. Sommariva del Bosco
25. Sommariva Perno
26. Vezza d'Alba

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

Mangiare bene, custodire il Roero

Promuovere il benessere delle persone e valorizzare le produzioni del nostro territorio sono due obiettivi profondamente legati. È da questa convinzione che nascono le Linee guida alimentari rivolte ai bambini e ai ragazzi dai 6 ai 14 anni e alle loro famiglie.

Per elaborarle, il Distretto del Cibo del Roero ha scelto di affidarsi al professor Giorgio Calabrese, il più autorevole tra gli esperti italiani di alimentazione e nutrizione. A lui abbiamo chiesto di tradurre le conoscenze scientifiche in indicazioni semplici, concrete e facilmente applicabili nella vita quotidiana, accompagnandole con menù equilibrati e adatti alle diverse stagioni dell'anno.

Queste Linee guida propongono un modello alimentare fondato sulla varietà, sulla stagionalità e sulla corretta combinazione degli alimenti, valorizzando i prodotti locali e a chilometro zero. Frutta, verdura, carne, formaggi e miele del Roero diventano così parte di un percorso educativo che unisce salute, conoscenza e consapevolezza.

Siamo convinti che educare a mangiare bene significhi accompagnare bambini e ragazzi verso una crescita sana, aiutandoli a costruire fin dai primi anni un rapporto positivo ed equilibrato con il cibo.

Significa anche insegnare loro a riconoscere l'origine degli alimenti, comprendere il valore del lavoro dei produttori e rispettare i ritmi della natura.

Ogni prodotto del Roero racconta infatti un ecosistema, un paesaggio, una tradizione e una comunità. Portarlo in tavola con consapevolezza vuol dire conoscere, rispettare e custodire la biodiversità del nostro territorio: una ricchezza ambientale, culturale e sociale che desideriamo consegnare alle nuove generazioni.

Silvio Artusio Comba
Presidente del Distretto del Cibo del Roero

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

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.

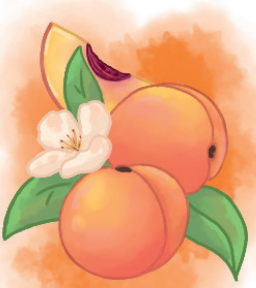
Queste Linee guida, che ho elaborato per il Distretto del Cibo del Roero e rivolte ai giovani dai 6 ai 14 anni e alle loro famiglie, traducono le conoscenze nutrizionali in indicazioni semplici e concretamente applicabili nella vita quotidiana.

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









Giorgio Calabrese è medico, specializzato in Scienza dell'Alimentazione, docente di Alimentazione e Nutrizione Umana, ricercatore e giornalista pubblicista. Consulente scientifico del Ministero della Salute, svolge attività clinica, accademica e divulgativa ed è tra i più autorevoli esperti italiani di nutrizione.

È ospite di numerosi programmi televisivi, tra cui *La Volta Buona, Porta a Porta, UnoMattina, TG2 Salute e Medicina 33*, e ha pubblicato numerosi libri e contributi scientifici dedicati alla corretta alimentazione.

Inquadra e scopri tutti i menù del prof. Giorgio Calabrese

REGIONE PIEMONTE

FONDAZIONE CRC

COORDINAMENTO SCIENTIFICO A CURA DI:
prof. **Giorgio CALABRESE**
TESTI: **Valeria PELLE** - we4you consulting
ILLUSTRAZIONI: **Emma BARILE** - we4you consulting
IMPAGINAZIONE: **PUBLIALBA**

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

Programma dietetico settimanale

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.

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

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

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

Per scoprire le indicazioni del prof. Calabrese per i celiaci e gli intolleranti inquadra il QR CODE

Merende, spuntini e colazioni

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

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 adatti a tutte le stagioni per colazioni, merende e spuntini.

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 Un bicchiere di latte o succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Carote baby o altra verdura cruda Frutta fresca (es. una mela o una banana)	Frutta secca (mandorle o noci) o biscotti integrali
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

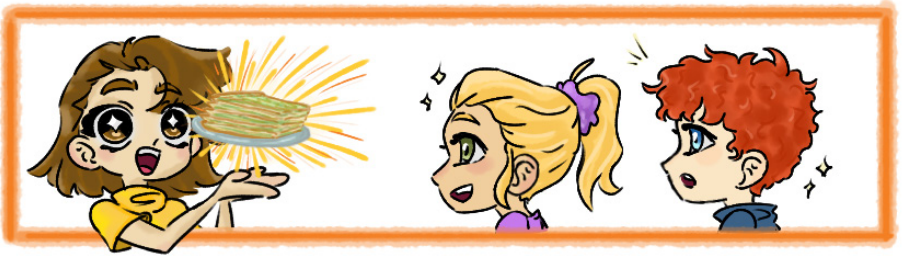
DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

Programma dietetico

MENÙ PRIMAVERILE

Settimana 1

GIORNO	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
LUNEDÌ	Penne di grano duro al sugo di pomodoro fresco, basilico e olio EVO	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

Inquadra il QR CODE per scoprire i menù delle settimane seguenti

Programma dietetico

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

MENÙ ESTIVO

Settimana 1

GIORNO	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
LUNEDÌ	Insalata di pasta integrale con pomodorini, basilico e mozzarella di bufala	Pollo al forno al limone con rosmarino	Carote crude a julienne	Pesca
MARTEDÌ	Insalata di riso con verdure croccanti (mais, piselli, zucchine) e tonno	Formaggio primo sale con erbe	Pomodori a fette	Albicocca
MERCOLEDÌ	Spaghetti al pesto di basilico e pinoli	Hamburger di tacchino alla griglia	Insalata verde con cetrioli	Melone
GIOVEDÌ	Orzotto con verdure estive (zucchine, carote) mantecato al parmigiano	Uova sode in insalata	Fagiolini lessi	Anguria
VENERDÌ	Penne al sugo di pomodoro fresco e basilico	Filetti di orata al forno con limone	Patate lesse	Susina
SABATO	Insalata di riso integrale con tonno, olive e pomodori	Arrosto freddo di vitello aromatizzato	Insalata di lattughino	Albicocca
DOMENICA	Fusilli integrali con crema di ricotta ed erbe aromatiche	Pollo arrosto con rosmarino	Zucchine grigliate	Pesca



Inquadra il QR CODE per scoprire i menù delle settimane seguenti

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

Programma dietetico

MENÙ AUTUNNALE

Settimana 1

GIORNO	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
LUNEDÌ	Penne alla crema di zucca con rosmarino	Polpettine di manzo piemontese al forno	Patate al vapore con prezzemolo	Pera
MARTEDÌ	Risotto ai funghi porcini o champignon	Uova al forno con spinaci	Spinaci saltati con aglio	Mela
MERCOLEDÌ	Zuppa di lenticchie e pasta corta	Tacchino arrosto con erbe	Carote stufate	Pera
GIOVEDÌ	Riso al parmigiano e noce moscata	Tomino alla griglia con miele	Finocchi crudi	Mela
VENERDÌ	Fusilli al sugo di pomodoro e basilico	Filetti di salmone o trota al forno	Patate lesse	Pera
SABATO	Lasagne di carne e verdure	Arrosto di manzo alle erbe	Cavolfiore al vapore	Mela
DOMENICA	Risotto al radicchio trevigiano	Pollo arrosto con aromi	Insalata mista con noci	Pera



DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

Inquadra il QR CODE per scoprire i menù delle settimane seguenti

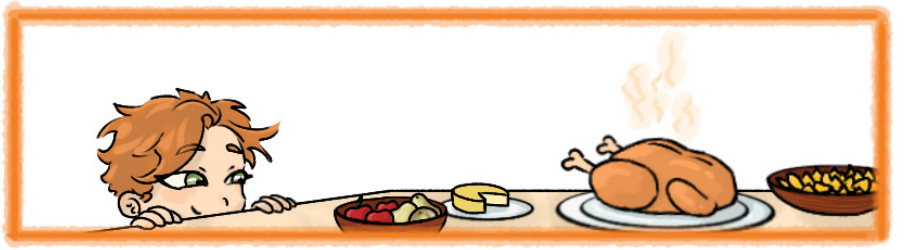
Programma dietetico

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO

MENÙ INVERNALE

Settimana 1

GIORNO	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
LUNEDÌ	Minestrone di verdure con pasta integrale	Tacchino arrosto con rosmarino	Carote al vapore	Mela
MARTEDÌ	Risotto al parmigiano con brodo di ossa	Uova strapazzate con spinaci	Spinaci saltati	Pera
MERCOLEDÌ	Spaghetti al sugo di pomodoro e basilico	Polpettone di manzo con verdure	Patate al forno	Mela
GIOVEDÌ	Zuppa di farro e legumi	Formaggio caprino	Finocchi crudi	Pera
VENERDÌ	Riso con crema di zucca e parmigiano	Filetti di pesce al forno	Cavolfiore al vapore con limone	Mela
SABATO	Pasta e lenticchie	Pollo arrosto con patate	Carote stufate	Pera
DOMENICA	Lasagne alla bolognese	Arrosto di manzo con erbe	Insalata mista con radicchio	Mela



Inquadra il QR CODE per scoprire i menù delle settimane seguenti

DISTRETTO DEL CIBO DEL ROERO