

Scolina La Ila

Mangé sann te scolina

Gesundes Essen im Kindergarten

Alimentazione sana nelle scuole dell'infanzia

Alimentaziun sana: importanza por le svilup di mituns y dles mitans

Na alimentaziun sana, naturala y ecuilibrada é öna dles fondamèntes por le svilup di mituns y dles mitans. Èi y ères é tres en movimènt, descür so ambiènt incèria, sogà y impara: por fá döt chësc adora so corp tröpa energia. Na alimentaziun coreta ne pita nia ma l'energia de chëra che ai á debojegn, mo promöi ince le svilup fisich y mental, la capacità de concentrasiun y de rendimènt y renforza le sistem imunitar. Implü póra te n tèmp plü lunch ince prevení y sconé da maraties sciöche le diabetes, la presciun alta y l'obesité.

Te sü pröms agn de vita fej i mituns y les mitans esperiènzes cun l'alimentaziun che condizionará sü comportamènc alimentars tl dagní. Tan plü él important che ai y ares vègnes condüc pormez a alimènc frësc y sagns bele dai pröms agn insö y che ai impares lapró che "sann" pó ince ester "bun". Le mangé é suradöt ince na esperièntza di sèncsc. Ara nen vá da vire l'alimentaziun sciöche n fat cultural y da ti le trasmète inant ai mituns y ales mitans.



Alimentaziun balanzada y naturala tles scolines

Te scolina ti vëgnel dé na gran importanza al'alimentaziun. Te nostes valades ladines unse implü ciamó la gran fortuna da avëi te vigni scolina öna o de plü cöghes/un o de plü coghi cun formaziuns specifiches, che se fistidiëia vigni de da arjigné ca spëises frësches y cialdes, aladô di criters de cualité por na alimentaziun sana, bona y naturala.

Ausgewogene und nachhaltige Ernährung in den Kindergärten

Der Kindergarten legt großen Wert auf die Ernährung. In unseren ladinischen Tälern haben wir noch das große Glück, eine/n oder mehrere Köche/Köchinnen zu haben, die über eine spezifische Ausbildung verfügen. Sie achten darauf, jeden Tag frische und warme Gerichte zuzubereiten, anhand von Qualitätskriterien für eine gesunde, gute und nachhaltige Ernährung.



Le ritual dl mangé te scolina

Dlungia al ci che al vëgn mangé te scolina, ti vëgnel ince dé na gran importanza al co che al vëgn mangé. Al ti vëgn porchël dé na atenziun particulara ai comportamënc y ai rituai dan, tratan y do i momënc di pasc, por promöie insciö ti mituns y tles mitans na cultura dl mangé.

Sön la proscima plata ciafëise na descriziun de co che le ritual dl danmisdé y dla marëna é organisá te nosta scolina.

Il rituale dei pasti nella scuola dell'infanzia

Oltre al cibo che si mangia alla scuola dell'infanzia, si attribuisce molta importanza al modo in cui si consuma il cibo. Una particolare attenzione viene data ai comportamenti e ai rituali prima, durante e dopo i pasti, per promuovere nei bambini e nelle bambine la cultura del cibo.

Nella pagina successiva trovate una descrizione di come sono organizzati i rituali della merenda di metà mattinata e del pranzo nella nostra scuola dell'infanzia.



La spëisa te nosta scolina

I mituns y les mitans ciafa do le jüch lëde le danmisdé, arjigné ca cun na gran varieté: de vigni sort de verzöra o ordöra, iogurt cun müsli o früc, turtes o pan cun jambun y ciajó.

Dan marëna mët le fant o la fancela sön mësä. I mituns y les mitans se sënta pro mësä y adöm rengraziunse cun na ciantia o na oraziun dla bona spëisa. Sön vigni mësä vëgnel partí fora les salates y dedô ince le past. I mituns y les mitans se ciaria fora instësc/instësses le mangé.

Nos educadësses ciarun da ti trasmëte le valor dl bun mangé sann y ciarun che ai/ares cërcia döt, zënza i/les sforzé.



Co tenunse pa sön mësä?



1



2



3



4



5



6

Come apparecchiamo
la tavola?



7

Co partiunse pa fora la marëna?

1



2



3



**Wie wir das Essen
austeilen**



Menü d'edema dla scolina

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	budino Pudding budino	G	salates - gnoch da spinot gemischter Salat – Spinatnocken insalata mista– gnocchi di spinaci	A C O
mertesc Dienstag martedì	banana split banana split banana split	G	salates – lasagnes gemischter Salat - Lasagne insalata mista - lasagne	A E G H L O F
mercui Mittwoch mercoledì	jüfa da pom cöta Apfelmus purè di mele	H	salates - stres da chirba y ciałó gemischter Salat – Kürbisspätzle und Käse insalata mista – „späzle“ da zucca e formaggio	A C G O
jöbia Donnerstag giovedì	iogurt cun ordöra Joghurt mit Früchten yoghurt con frutta	G	salates – piet de galüc y soni apratá te furn gemischter Salat – Thruhahnbrust mit Ofenpommes insalata mista – pollo con patate fritte al forno	E
vëndres Freitag venerdì	macedonia Obstsalat macedonia		platessa impanada „verzöra cöta, soni cun mesaron „Platessa“, gekochtes Gemüse, Kartoffeln, mit Majoran platessa impannata, verdure cotte, patate con maggiorana	A D G E

1° edema
1° Woche
1° settimana

2° edema
2° Woche
2° settimana

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	pan da jambun Brot mit Schinken pane con prosciutto	A G	salates – bis de pasta gemischter Salat – Bis von Nudeln insalata mista – bis di paste	A O
mertesc Dienstag martedì	spiduns de früc Obstspießchen spiedini di frutta		salates – polpetes y pirè gemischter Salat – Fleischlaibchen und Püree insalata mista – polpete e purè	A C E G H L F
mercui Mittwoch mercoledì	spëisa cröia Rohkost verdura cruda		jopa da gries – amlet da marmelada y spinot Grießsuppe – Omelette mit Marmelade und Spinat minestra di semolino – crepes con la marmellata e spinaci	A C E G
jöbia Donnerstag giovedì	iogurt cun cornflakes Joghurt mit Cornflakes yoghurt e cornflakes	A G	salates – riji y rost de videl gemischter Salat – Reis und Kalbsbraten insalata mista – riso e arrosto di vitello	A E L O
vëndres Freitag venerdì	preza Zopf pane dolce	A C G F	salates - pësc persich te furn y soni gemischter Salat – Fisch „Persico“ und Kartoffeln insalata mista – pesce "persico" e patate	A D E O

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	lat da banana Bananenmilch frappè di banana	A G	crema de verzöra – pizza Gemüsecremsuppe– Pizza crema di verdure – pizza	A L G D C
mertesc Dienstag martedì	compot Kompott composta	H	salates – golasc de manz y polënta gemischter Salat – Rindgulasch und Polenta insalata mista – spezzatino di manzo e polenta	A E F
mercui Mittwoch mercoledì	budino ala vanilia Vanillepudding budino alla vaniglia	G	salates - gnoch da soni da pomdor gemischter Salat – Kartoffelnocken mit Tomatensoße insalata mista – gnocchi di patate al pomodoro	A C F G
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	A H F D	salates – bis de riji: da cern y da zücia gemischter Salat – Reisfleisch und Kürbisreis insalata – bis di risotti: riso con carne e risotto alla zucca	E F G
vëndres Freitag venerdì	turta Kuchen dolce	A C G	salates – pasta da salmun gemischter Salat – Lachsnudeln insalata mista – pasta con salmone	A D G

3° edema
3° Woche
3° settimana

**4° edema
4° Woche
4° settimana**

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	pan y ciałó Brot mit Käse pane con formaggio	A G	salates – golasc de tachin y cus cus gemischter Salat – Truthahngeschnetzeltes und Cus Cus insalata mista – gulasch di tacchino e cus cus	G E F O
mertesc Dienstag martedì	iogurt Joghurt yogurt		salates – rijoto da jafaran y ciałó gemischter Salat – Safranreis und Käse insalata mista – risotto allo zafferano e formaggio	A F L G O
mercui Mittwoch mercoledì	Ordöra y pan Obst und Brot Frutta e pane	A	panicia – buhtli cun pria da vanilia Gerstesuppe – "Buchteln" mit Vanillesoße zuppa d'orzo – "Buchtli" con salsa alla vaniglia	A C G F L
jöbia Donnerstag giovedì	hausgemachte Müsliriegel Barrette ai cereali fatte in casa	A	Salates y verzöra – Veggy- burger y pan gemischter Salat –Gemüse- Veggy-burger mit Brot insalata mista e verdure- Veggy-burger con pane	E F O A
vëndres Freitag venerdì	panna cotta Panna cotta Panna cotta		halibut ala grilia cun soni te furn y verzöra cöta gegrillter Heilbutt Rohrkartoffeln mit gekochtem Gemüse ippoglosso ai ferri con patate al forno e verdura cotta	A D O

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	iogurt cun banana Joghurt mit Banane yoghurt con banana	G	salates – stres vërdes cun jambun gemischter Salat – Spinatspätzle mit Schinken insalata mista – gnocchetti verdi al prosciutto	A G O
mertesc Dienstag martedì	pan da smalz y mil y tê Butter-Honig-Brot mit Tee pane con burro e miele e té	A G	salates – filetto de porcel y pire gemischter Salat – Schweinefilet und Püre insalata mista – filetto di maiale di puledro e puré	A E F G O
mercui Mittwoch mercoledì	ordöra Obst frutta	A	jopa da pastina – valch d'arestí Nudelsuppe – Frittiertes minestra con pastina – pietanza frita	A C G F L
jöbia Donnerstag giovedì	creme-caramel Creme-Caramel creme-caramel	G C	salates – pasta da pria da pomdor gemischter Salat – Nudeln mit Tomatensoße insalata mista – pasta con sugo al pomodoro	A F O
vëndres Freitag venerdì	pan sêch y lat Schüttelbrot und Milch pane secco e latte	A G	salates moscedades y verzöra – polënta cun tono y ciałó Gemischter salat und gekochtes Gemüse – Polenta mit Thunfisch und Käse Insalate miste e verdure cotte – polenta con tonno e formaggio	D F G

**5° edema
5° Woche
5° settimana**

**6° edema
6° Woche
6° settimana**

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	ordöra Obst frutta		crema da carfiol –" bruschette" Karfiolcremsuppe – "Bruschette" crema di cavolfiore – bruschette	A C D L G
mertesc Dienstag martedì	jogurt cun ordöra Yoghurt mit Obst yogurt con frutta	G	salates – cajinci te ega fac a man gemischter Salat – Spinatschluzer insalata mista – mezzelune di spinaci fatte in casa	A C G O
mercui Mittwoch mercoledì	jüfa da pom Apfelmus puré di mele	G P	salates – bales da runi y ciałó gemischter Salat – Rohnenknoedel mit Käse insalata mista – canederli di rape rosse e formaggio	A C G O
jöbia Donnerstag giovedì	turta y tê Kuchen und Tee torta e té	A C G H	salates – bisteca de tachin y crochetes gemischter Salat – Truthahn Schnitzel mit Kroketten insalata mista – bistecca di tacchino e crocchette	A C E G O
vëndres Freitag venerdì	budino da ciuchelada Schokoladenpudding budino al cioccolato	G	salates – pêsc filet de marlüz y soni gemischter Salat – Seehecht mit Kartoffeln insalata mista –filetto di merluzzo con patate	A C E G O

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	banana marinada marinierte Banane banana marinata		jopa da chirba – pomdorins, pices mozareles y pan Kürbiscressuppe – Kirschtomaten, "Mozzarelline" und Brot Crema di zucca – pomodorini, mozzarelline e pane	A C G L
mertesc Dienstag martedì	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yoghurt con muesli	A G H	salates – polpetes y macheroncins gemischter Salat – Fleischkräpfen mit „Maccheroncini“ insalata mista – polpette con maccheroncini	A C E G O
mercui Mittwoch mercoledì	macedonia Obstsalat macedonia		salates – bales da verzöra gemischter Salat – Gemüseknödel insalata mista – canederli di verdure	A C G O
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra y pan Obst mit Brot frutta e pane	A	cern impanada y verzöra cöta y soni arestis Wienerschnitzel und gekochtes Gemüse und Bratkartoffeln cotoletta alla milanese con verdure cotte e patate arrostate	A C E G O
vëndres Freitag venerdì	Tiramisu zënza üs Tiramisu ohne Eier tiramisu senza uova	A C F G O	salates – sona de salmun, verzöres y soni gemischter Salat – Lachs, Gemüse und Kartoffeln insalata mista – trancio di salmone, verdure cotte e patate	D O

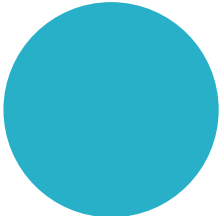
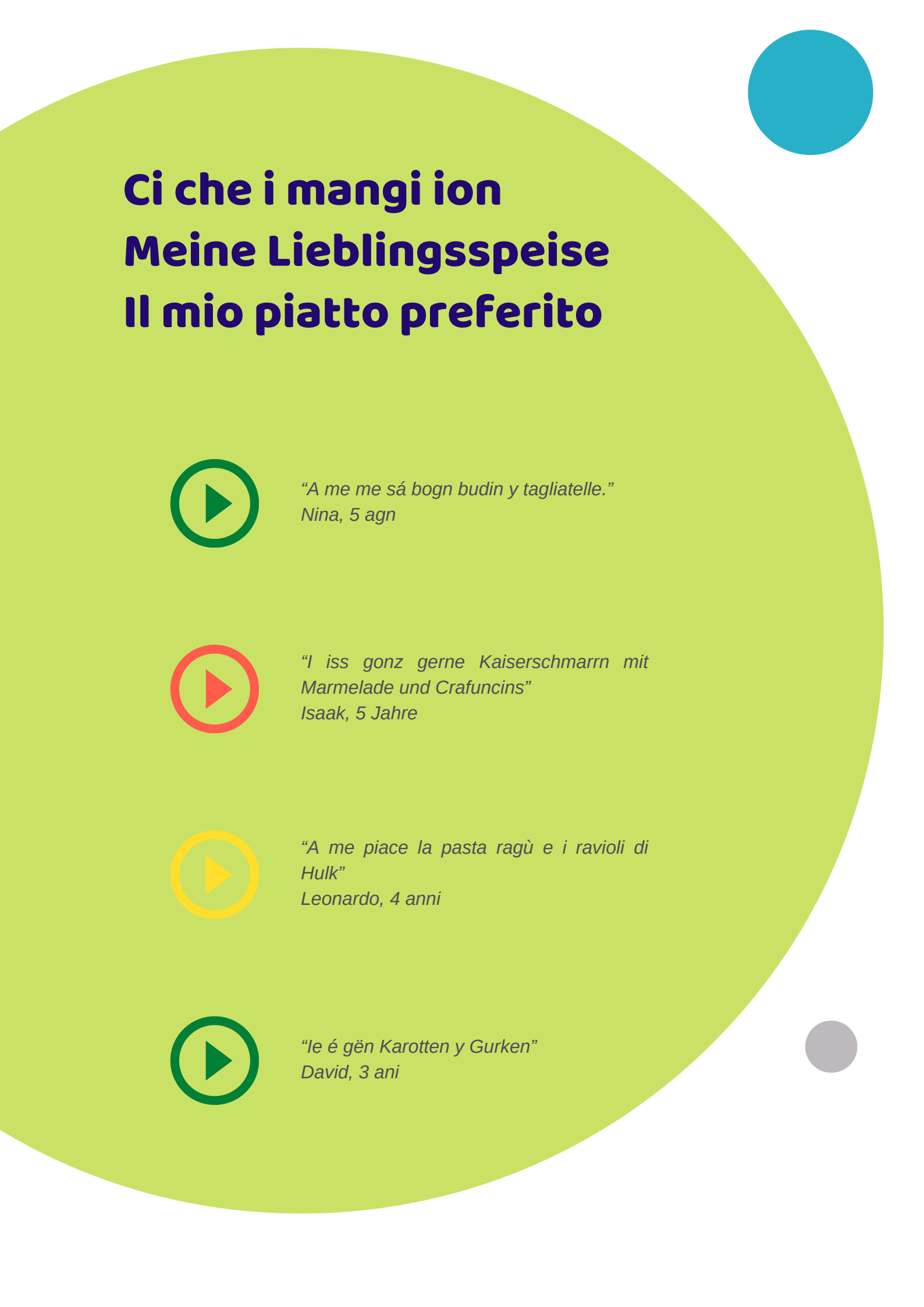
7° edema
7° Woche
7° settimana

8° edema
8° Woche
8° settimana

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	ordöra y pan Obst und Brot frutta e pane	A	salates – bis de rijoti gemischter Salat – Risotto-bis insalata mista – bis di risotti	G O
mertesc Dienstag martedì	biscoti fac a man y cacao hausgemachte Plätzchen und Kakao biscotti fatti in casa con cacao	A C G H	salates – gnoch ala romana cun pria da pomdor gemischter Salat – Römische Nocken mit Tomatensoße insalata mista– gnocchi alla romana con sugo al pomodoro	A G O
mercui Mittwoch mercoledì	pan da smalz y mil y tē Brot mit Honig mit Tee pane con miele e tē	A G	salates – pasta da ragú gemischter Salat – Nudeln mit Fleischsoße insalata mista– pasta al ragù	A E C F L O
jöbia Donnerstag giovedì	iogurt cun müsli crocanc Joghurt mit Knuspermüsli yoghurt con muesli	A G H E	salates – rost de tachin y stres gemischter Salat – Truthahnbraten mit Spätzle insalata mista– arrosto di tacchino con gnocchetti	A E C F L O
vëndres Freitag venerdì	macedonia Obstsalat macedonia		jopa da gnoch da gries – bastuns de pësc, verzöra cöta y soni Griesnockensuppe- Fischstäbchen mit gekochtem Gemüse und Kartoffeln brodo con gnocchi di semolino- bastoncini, verdura cotta e patate	A C D E G L

	danmisdé Jause merenda	A L L E R G E N E	marëna Mittagessen pranzo	A L L E R G E N E
lönesc Montag lunedì	lat y cornflakes Milch mit Cornflakes latte e cornflakes		salates – pasta da besciamel gemischter Salat- Nudeln mit Bechamelsoße insalata mista – pasta alla besciamella	A G O
mertesc Dienstag martedì	muffins Muffins muffins		salates – liagnes y pirë gemischter Salat – Würstel mit Püree insalata – salsicce e puré	G
mercui Mittwoch mercoledì	ordöra Obst frutta		Straciatela ala romana – valch de aresti Römische Einlaufsuppe – ladinische Spezialitäten straciatella alla romana – specialità ladine fritte	A 7 L C
jöbia Donnerstag giovedì	iogurt da müsli joghurt Müsli yoghurt con müsli		salates – tē, pizza da jambun y sorch gemischter Salat – Tee, Pizza mit Schinken und Mais insalata mista– tē, pizza al prosciutto e mais	A G D
vëndres Freitag venerdì	wafels Waffeln "Waffeln"		salates– rijoto da pësc gemischter Salat– Risotto mit Fisch insalate miste– risotto con pesce fresco	F D L

9° edema
9° Woche
9° settimana



Ci che i mangi ion Meine Lieblingsspeise Il mio piatto preferito



"A me me sá bogn budin y tagliatelle."
Nina, 5 agn



*"I iss gonz gerne Kaiserschmarrn mit
Marmelade und Crafuncins"*
Isaak, 5 Jahre



*"A me piace la pasta ragù e i ravioli di
Hulk"*
Leonardo, 4 anni



"Ie é gën Karotten y Gurken"
David, 3 ani





Contat

Scolina La Ila
Str. Rottonara 47
39036 La Ila/Stern/La Villa (BZ)

kg_lavilla@schule.suedtirol.it