



Scolina "Egaburvanda" / S. Cristina

Maië sann te scolina

Gesundes Essen im Kindergarten

Alimentazione sana nelle scuole dell'infanzia

Alimentazion sana: la mpurtanza per l svilup di mutons y dla mutans

Na alimentazion sana, naturela y balanzeda ie de gran mpurtanza per l svilup di mutons y dla mutans. Èi/Èiles ie tresora n muvimënt, scuvierj l mond ntëurvia, fej damat y mpera: per fé dut chësc adrova l corp truepa energies. Na alimentazion balanzeda ne ti dà nia mé l'energia che i adrova, ma sustën nce l svilup fisich y mentel, la capacità de cunzentrazion y renforza l sistem imuniter. Mplu possela nce prevenì malaties sciche l diabetes, la prescion auta y l sëurapëis.

Ti prims ani de vita fej i mutons y la mutans esperienzes cun l'alimentazion che nfluenzea l cumpurtamënt alimenter tl daunì. Tan plu mpurtant iel perchël che i mpere a cunëscer alimënc defrënc, frësc y sani bele dai prims ani de vita y che i posse fé l'esperienza che “sann” possa nce vester “bon”. Sëuraprò ie l maië ënghe na esperienza di sëns. La va de viver l'alimentazion sciche n fat culturel y da ti l trasmëter nsci ai mutons y ala mutans.



Alimentazion balanzada y naturela tla scolines

Te scolina ti vëniel dat na gran mpurtanza al'alimentazion. Tla valedes ladines ons la fortuna de avëi te uni scolina un/una o plu cueghes cun furmazions spezifiches. Èi/Èiles anjinia ca uni di spëises frësces y ciaudes, aldò de criters de cualità per na alimentazion sana, bona y naturela.

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.



Ritual dl maië te nosta scolina

Dlongia al cie che vën maià te scolina ti vëniel nce dat na gran mpurtanza al co che l vën maià. Perchèl ti dajon na atenzion particulera ala tradizions y ai rituai dan, ntan y do i mumënc de spëisa, per ti purté daujin ai mutons y ala mutans na cultura dl maië.

Sun la proscima plata prejenton nosc ritual ntan l pan dala nuef y ntan la marënda.

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 è organizzato il rituale della merenda mattutina e del pranzo nella nostra scuola dell'infanzia.



La spëisa te nosta scolina

I mutons y la mutans giapa danmesdî I pan dala nuef, cun na gran varietà: de uni sort de versura o verdura, iogurt cun müsli o fruc, tœurta o pan cun jambon y ciajuel.

Dan marënda njinia I fant o la fancela su la mëisa. Daldò se sënta i mutons y la mutans ju pra mëisa ulache ie si foto. L vën ciantà na ciantia o dit na preghiera y pona vëniel spartì ora la salata y daldò I cëif. I mutons y la mutans possa se ciarië ora I maië nstësc.

Nëus educadëures cialon de ti trasmëter I valor dl maië sann y bon y nvion i mutons y la mutans a ciarcë dut, zënza i sfurzé a maië.

Dan jì a cësa giapa i mutons y la mutans mo zeche da pesslé coche per ejëmpl pan o vel' sort de versura.



Co anjinions'a su la mëisa?



1



2



3



4



5



6

Come apparecchiamo
la tavola?



7

Co spartions'a ora la marènda?

1



2



3



**Wie wir das Essen
austeilen**



Menu d'ena dla scolina

	1. Ena	2. Ena	3. Ena	4. Ena	5. Ena	6. Ena	7. Ena
L U N E S C	logurt+„Müsl“ Verdura (fenec+salata+carotes cuetes) Nioch ala romana cun sos de pomodor	Versura+ logurt Verdura (salata+ gurches+ fenec) Riji cun sos de pomodor+ciajuel	Crema de ricotta y versura Verdura (salata+ pomoders+ zuchins) Nudli de selin d'autonn y spinot	logurt+ „Müsl“ Verdura (salata+ pomoders+ zuchins) Riji cun jafran+ jambon	logurt+ Versura Verdura (pomoders+gurches+ fenec) Riji cun cern	logurt+ Versura Verdura (salata+mais+arbeies) Risotto de orde+selin d'autonn y riji y verdura+ mozzarelline	logurt grech cun ciculata Verdura (salata+ carotes+fenec cuet) Risotto do sajón
M E R D I	Versura + Pan cun jambon Jopa da verdura Pizza „Margherita“	Verdura +Pan da cuces cun ciajuel da straché Verdura ("Chinakohl") +pomoders+ arbeies) Golasc de tachin cun fierfuli ntegrei	Versura+ Pan da ciculata Verdura (runi+capusc+capusc de "Wirsing") Snizel de tachin cun salata de patac	Versura+ Pan da cuces cun jambon Verdura (mais+gurches+capusc de "Wirsing") Nudli cun sos de pomodor	Versura+ Pan da ciajuel da straché Verdura (salata+capusc+carotes cuetes) Bales da ciajuel smauzedes	Versura+ Pan da cuces da ciculata Verdura (salata+ carotes+ fagiolini cuet) Bales da fulà cun jopa da cern	Versura+ Pan da jambon Verdura (runi+ capusc+ zuchins) Pulenta + tonno
M I E R C U L D I	logurt+ sulza Verdura (runi+capusc+carotes cuetes) Bales da spinot smauzedes	logurt+ Sondles fates ncësa Verdura (salata+mais +spinot) Bales cun jopa da cern	logurt+ sulza+ sumënza de suredl Verdura (gurches+mais) "Pizza strudel" cun sos de pomodor	logurt+Versura Verdura (runi+capusc+carotes cuetes) Fierfuli da spinot cun jambon	logurt Jopa da verdura Gialuc pratà cun patac aresti	Mus de mëil Verdura ("Chinakohl")+pomoders + zuchins) Pulenta ntregela cun golasc de vadel	logurt+ versura Verdura (pomoders + fenec +carotes cuetes) Crafuncins
J U E B I A	Versura+ pitli pans sêc Verdura (salata+ gurches+brocoli) Golasc de vadel cun riji	Jufa de avëina Verdura (salata+carotes+ carfiol) Lasanies	Versura + pitli pans sêc Verdura (salata+ carotes+brocoli) Riji cun mez uel cuet	Versura +pitli pans sêc Verdura (salata+ salata de fersëiles+brocoli) Polpetes de cern cun piré de patac	Verdura crua+ pitli pans sêc Verdura (salata+pomoders+ arbeies) "Cannelloni" da spinot y besciamela	Verdura cura+ pitli pans sêc Verdura (salata+gurches+carotes cuetes) Nudli cun jambon y besciamela	Versura+ pitli pans sêc Verdura (gurches+ carfiol +spinot) Nudli cun sos de cern
V È N D E R D I	Tèurta de farina de selin d'autonn + Tè Verdura (salata+ carfiol + arbeies) Pesc cun pire de ceci	Tèurta +Tè Verdura (salata+ salata de fersëiles) Nudli cun tonno	Tèurta de farina de selin d'autonn+ tè Jopa da pastina Pesc cun sos de pomodor y patac	Tèurta + Tè Verdura (peperonata + carfiol) Pesc cun Cous- Cous	Tèurta de farina de selin d'autonn+ Tè Verdura ("Chinakohl")+salata de fersëiles) Pesc mpanà cun patac	Tèurta+ Tè Jopa Pesc cun patac	Tèurta fe farina de selin d'autonn+ Tè Verdura (mais+salata) Polpetes de pesc cun piré

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche
M O N T A G	Joghurt + „Müsl“ Gemüse (Fenchel+ Salat+ gedünstete Karotten) "Niochi alla romana" mit Tomatensauce	Obst+ Joghurt Gemüse (Salat+ Gurken+ Fenchel) Tomatenrisotto mit Käse	Ricottaobstcreme Gemüse (Salat+ Tomaten+ Zucchini) Dinkelnudeln mit Spinat	Joghurt + "Müsl" Gemüse (Salat+ Tomaten+ Zucchini) Saffran Risotto und Schinken	Joghurt + Obst Gemüse (Tomaten+ Fenchel+ Gurken) Reisfleisch	Joghurt + Obst Gemüse (Salat+ Mais+ Erbsen) Fünfkörnerisotto mit Gemüse +mozzarelline	Griechischer Schoko- Jogurth Gemüse (Salat+ Karotten+ gedünsteter Fenchel) Risotto nach Saison
D I E N S T A G	Obst + Brot mit Schinken Gemüsesuppe Pizza „Margherita“	Obst +Nuss Brot mit Streichkäse Gemüse (Chinakohl+ Tomaten+ Erbsen) Truthangulasch mit Volkornspazeln	Obst + Brot mit Streichschokolade Gemüse (Ronen +Wirsing) Truthanwienerschnitzel mit Kartoffelsalat	Obst + Nuss Brot mit Schinken Gemüse (Mais +Wirsing+ Gurken) Nudeln mit Tomatensauce	Obst + Brot mit Streichkäse Gemüse (Salat+ Kobis Salat + gedünstete Karotten) Käseknödel	Obst + Nuss Brot mit Streichschokolade Gemüse (Salat+ Karotten+ grüne Bohnen) Leberknödel mit Fleischsuppe	Obst + Brot mit Schinken Gemüse (Ronen+ Kobis Salat + Zucchini) Polenta + Tunfisch
M I T T W O C H	Joghurt + Marmelade Gemüse (Ronen+ Kobis Salat+ gedünstete Karotten) Spinatknödel	Joghurt + hausgemachte Butterkekse Gemüse (Salat+ Mais +Spinat) Speckknödel mit Fleischsuppe	Joghurt + Marmelade+ Sonnenblumenkörner Gemüse (Gurken +Mais) "Pizza Strudel" mit Tomatensauce	Joghurt + Obst Gemüse (Ronen+ Kobis Salat + gedünstete Karotten) Spinatspazeln mit Schinken	Joghurt Gemüsesuppe Cosce di pollo con patate al forno	Apfelmus Gemüse (Chinakohl+ Tomaten+ Zucchini) Volkornpolenta mit Kalbsgulasch	Joghurt + Obst Gemüse (Tomaten+ Fenchel+ gedünstete Karotten) Schlutzkrapfen
D O N N E R S T A G	Obst + Schüttelbrot Gemüse (Salat+Gurken+broccoli) Kalbsgulasch mit Reis	Haferbrei Gemüse (Salat+ Karotten+ Karfiol) Lasagne	Obst + Schüttelbrot Gemüse (Salat+ Karotten + Broccoli) Parmesanrisotto+ ½ Ei	Obst + Schüttelbrot Gemüse (Salat+ Broccoli+ Bohnen) Fleischkrapfen mit Pire	Rohkost+ Schüttelbrot Gemüse (Salat+ Tomaten+ Erbsen) Cannelloni mit Spinat und Bechamel	Rohkost+ Schüttelbrot Gemüse (Salat+ Gurken+ gedünstete Karotten) Nudeln mit Bechamel und Schinken	Obst + Schüttelbrot Gemüse (Gurken+ Karfiol +Spinat) Nudeln mit Ragù
F R E I T A G	Dinkeltorte+ Tee Gemüse (Salat+ Karfiol+ Erbsen) Fisch mit Kichererbsenpire	Torte+ Tee Nudelsuppe (Salat +Bohnen) Nudeln mit Tunfisch	Dinkeltorte+ Tee Nudelsuppe Fisch mit Tomatensauce und Kartoffeln	Torte+ Tee Gemüse (Peperonata + Karfiol) Fisch mit Cous- Cous	Dinkeltorte+ Tee Gemüse (Chinakohl + Salat+ Bohnen) Panierter Fisch mit Ofenkartoffeln	Torte+ Tee Cremesuppe Fisch mit Kartoffeln	Dinkeltorte+ Tee Gemüse (Mais+ Salat) Fischfleischkrapfen und Pire

	1. Settimana	2. Settimana	3. Settimana	4. Settimana	5. Settimana	6. Settimana	7. Settimana
L U N E D I	Yogurt+„Müsl“ Verdura (finocchio +insalata +carote cotte) Nicchi alla romana con sugo al pomodoro	Frutta+ Yogurt Verdura (insalata+ cetrioli+ finocchio) Risotto al pomodoro con formaggio	Crema di ricotta e frutta Verdura (insalata+ pomodori+ zucchini) Pasta al farro con spinaci	Yogurt + „Müsl“ Verdura (insalata+ pomodori+ zucchini) Risotto allo zafferano e prosciutto cotto	Yogurt + Frutta Verdura (pomodori+ finocchio+ cetrioli) Risotto con carne	Yogurt + Frutta Verdura (insalata+ mais+ piselli) Risotto ai cinque cereali con verdure +mozzarelline	Yogurt greco e cioccolato Verdura (insalata+ carote+ finocchio cotto) Risotto stagionale
M A R T E D I	Frutta + pane con prosciutto cotto Minestra di verdure Pizza „Margherita“	Frutta +pane alle noci con formaggio spalmabile Verdura (cavolo cinese+ pomodori+ piselli) „Gulasch“ di tacchino con „spazeln“ integrali	Frutta + pane con cioccolato Verdura (barbabietola +verza) Milanese di tacchino con insalata di patate	Frutta + pane alle noci con prosciutto cotto Verdura (mais +verza cetrioli) Pasta al pomodoro	Frutta + pane con formaggio spalmabile Verdura (insalata+ cappuccino+ carote cotte) Canederli al formaggio	Frutta + pane alle noci con cioccolato Verdura (insalata+ carote+ fagiolini) Canederli di fegato in brodo di carne	Frutta + pane con prosciutto cotto Verdura (barbabietola+ cappuccio+ zucchini) Polenta + tonno
M E R C O L E D I	Yogurt + marmellata Verdura (barbabietola+ cappuccino+ carote cotte) Canederli agli spinaci	Yogurt + biscotti fatti in casa Verdura (insalata +mais +spinaci) Canederli in brodo di carne	Yogurt + marmellata + semi di girasole Verdura (cetrioli +mais) „Pizza strudel“ con sugo al pomodoro	Yogurt + Frutta Verdura (barbabietola+ cappuccino+ carote cotte) „Spazeln“ agli spinaci con prosciutto cotto	Yogurt Minestrone Cosce di pollo con patate al forno	Mela grattugiata Verdura (Cappuccio cinese+ pomodori+ zucchini) Polenta integrale con „Gulasch“ di vitello	Yogurt + Frutta Verdura (pomodori+ finocchio+ carote cotte) Mezzelune agli spinaci
G I O V E D I	Frutta + pane secco Verdura (insalata +cetrioli +broccoli) „Gulasch“ di vitello con riso	Pappa di avena Verdura (insalata+ carote+ cavolfiore) Lasagne	Frutta + pane secco Verdura (insalata+ carote+ broccoli) Risotto al parmigiano con mezzo uovo	Frutta +pane secco Verdura (insalata+ broccoli+ fagioli) Polpette di carne con purè	Verdura cruda+ pane secco Verdura (insalata+ pomodori+ piselli) Cannelloni agli spinaci e besciamella	Verdura cruda+ pane secco Verdura (insalata+ cetrioli+ carote cotte) Pasta con besciamella e prosciutto cotto	Frutta + pane secco Verdura (cetrioli+ cavolfiore+ spinaci) Pasta al ragù
V E N E R D I	Torta con farina di farro + Te Verdura (insalata+ cavolfiore+ piselli) Pesce e purè di ceci	Torta +Te Verdura (insalata+ fagioli) Pasta al tonno	Torta con farina di farro + Te Brodo con pastina Pesce con salsa al pomodoro e patate	Torta +Te Verdura (peperonata + cavolfiore) Pesce con Cous- Cous	Torta con farina di farro + Te Verdura (cappuccio cinese+ insalata+ fagioli) Pesce impanato e patate	Torta +Te Vellutata Pesce con patate	Torta con farina di farro + Te Verdura (mais +insalata) Polpette di pesce con purè



Cie che mai gën

Meine Lieblingsspeise

Il mio piatto preferito



"Ie ue Wienerschnitzel"

"Ie ue nudli"

Milena y Ema, 3 ani



*"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



Cuntat

Scolina “Egaburvanda”

Str. Chemun 42

39047 S. Cristina/St. Christina

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Juna Moroder

kg_cristina@schule.suedtirol.it