

# Scolina Antermëia

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 debojègn, mo promöi ince le svilup fisich y mental, la capacitè de concentraziun y de rendimènt y renforza le sistem imunitar. Implü póra te n tèmپ 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 pomez 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 sènc. 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 particolare 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

## Le danmisdé

Dales 10:00 se sentun duc pro mësä y se dun les mans por s'aodé n bun danmisdé. Nosta cöga s'arjigna de vigni sort de bun patüc. Danter ordöra, verzöra, pan, polënta de furn, unse na gran varieté sön nosc menü.

## La marëna

Le maester/La maestra dl de cun so aiutant/süa aiutanta arjigna ca la mësä. I mituns y les mitans vëgn chërdá a marëna y se sënta jö olache al é süa foto. Denant co mëte man da mangé vëgnel dit o cianté na oraziun tl lingaz dl'edema (ladin, todësc o talian). I mituns y les mitans ciafa n bufé de salates y dedô la marëna. Ai/Ares pó se ciarié fora instësc/instësses le mangé. Nos educadësses ciarun da ti trasmëte le valor dl mangé sann y bun y inviun i mituns y les mitans da ciarcé döt, zënza i sforzé da mangé.

Denant che jí a ciasa vëgnel partí fora n pü' d'ordöra.



# Co tenunse pa sön mäsa?



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 dl'edema dla scolina

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun früc Joghurt mit Früchten yoghurt con frutta	G	salates – galüc y pommes-frites te furn Salat – Huhn mit Ofenpommes insalata – pollo con patate fritte al forno	M L A
mertesc Dienstag Martedì	tiramisù cun cacao o pieries Tiramisù mit Schokolade oder Erdbeeren tiramisù con cacao o fragole	A C G	salates – rijoto al safran y ciajó Salat – Safranreis und Käse insalata – risotto allo zafferano e formaggio	G
mercui Mittwoch mercoledì	compot da pë Bimnenkompott composta di pere		salates – cajinci t'ega Salat – Schlutzkrapfen insalata – mezze lune riplene di spinaci e rícotta	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	spremuta y püces sëces Frisch gepresster Fruchtsaft mit Schüttelbrot spremuta e pane secco	A	salates – golasc de manz y spatzlan Salat – Rindgulasch mit Spatzlan insalata – gulasch di manzo con spatzlan	A
vëndres Freitag venerdì	ordöra Obst frutta	H	soliola impanada y verzöra cöta Panierte Seezunge und gekochtes Gemüse sogliola impanata e verdura cotta	A C D

1° edema  
1° Woche  
1° settimana

2° edema  
2° Woche  
2° settimana

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun riji soflá sò Joghurt mit Puffreis yoghurt con riso soffiato	A G	salates – polpetes y riji Salat – Fleischleibchen und Reis insalata – polpette e riso	L
mertesc Dienstag Martedì	let y conflakes Milch mit Cornflakes latte e cornflakes	A G	salates – gnoch ala romana cun sugo al pomodoro Salat – römische Nocken mit Tomatensoße insalata – gnocchi alla romana con sugo al pomodoro	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	ordöra Obst frutta	H	panicia – pössl da pom Gestesuppe - Apfelschmarren zuppa d'orzo – frittata di mele	A L C G
jöbia Donnerstag giovedì	budino da vanilia Vanillepudding budino alla vaniglia	A C G	salates – pizza cun jambun - te Salat – Schinkenpizza - Tee insalata – pizza al prosciutto - tè	A C G
vëndres Freitag venerdì	ordöra Obst frutta	H	trancio de salmone y verzöra cöta Lachsschnitte mit gekochtem Gemüse trancio di salmone e verdura cotta	D

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergen s Allerge ne Allerge ni
lönesc Montag lunedì	ordöra Obst frutta	H	jopa da chirba – buhtli cun sos da vanilia y te Kürbissuppe – Buchteln mit Vanillesoße und Tee crema di zucca – “krapfen” al forno con salsa alla vaniglia e tè	A C G
mertesc Dienstag Martedì	yogurt cun somënz desvalies Yoghurt mit verschiedenen Samen yogurt con diversi semi	G N H	salates – bales Salat – Knödel insalata – canederli	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	“Marmorkuchen” y te Marmorkuchen und Tee torta marmorizzata e tè	A C G	salates – pasta da spinot o biancia Salat – Nudeln mit Spinat oder weiße Nudeln insalata – pasta con spinaci o in bianco	A G
jöbia Donnerstag giovedì	macedonia Obstsalat macedonia		salates – rost de pelerin y pire Salat – Fohlenbraten und Kartoffelpüree insalata – arrosto di puledro e purè di patate	G
vëndres Freitag venerdì	ordöra Obst frutta	H	verzöra cöta – polënta, tono y ciajó gekochtes Gemüse – Plenta mit Thunfisch und Käse verdure cotte – polenta con tonno e formaggio	G D

3° edema  
3° Woche  
3° settimana



**4° edema  
4° Woche  
4° settimana**

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	Pan da jambun de tachin y te Brot mit Truthanschinken und Tee Pane con fesa di tacchino e tè	A G C N E H F	salates – rijoto da chirba Salat - Kürbisreis insalata – risotto di zucca	G L
mertesc Dienstag Martedì	yogurt cun müсли Yoghurt mit Müsli yogurt con muesli	A G H	salates – pasta da pomodoro Salat – Nudeln mit Tomatensauce insalata – pasta al pomodoro	A G
mercui Mittwoch mercoledì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		cern impanada y verzōra cōta Wienerschnitzel und gekochtes Gemüse cotoletta alla milanese con verdure cotte	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	verzōra crūa y gressini Rohkost mit Grissini verdura cruda con grissini	G H	salates – gnoch da cīajō Salat – Käsenocken insalata – gnocchi al formaggio	A C G
vëndres Freitag venerdì	dlacin cun möies Eis mit Himbeeren gelato con lamponi	A G C H	salates – pēsc cun soni y broccoli Salat – Fisch mit Kartoffeln und Brokkoli insalata – pesce con patate e broccoli	D

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		jopa da fajōis - toast Bohnensuppe - Toast pasta e fagioli - toast	A G L
mertesc Dienstag Martedì	pan da Philadelphia y te Brot mit Philadelphia und Tee pane con Philadelphia e tè	A N G H F	salates – galüc y crochetes Salat – Huhn mit Kroketten insalata – pollo e crochette	A C E
mercui Mittwoch mercoledì	budino da ciuchelada Schokoladenpuddin budino al cioccolato	A C G	salates – rijoto cun verzōres Salat – Gemüserisotto insalata – risotto alle verdure	A G
jöbia Donnerstag giovedì	jūfa da pom cōta Apfelmus puré di mele		salates – pasta ai 4 cīajos o bianca Salat – Nudeln mit 4 Käsesorten oder weiße Nudeln insalata – pasta ai 4 formaggi o in bianco	A G
vëndres Freitag venerdì	iogurt cun floc de coco Joghurt mit Kokosflocken yoghurt con fiocchi di cocco	A	salates – merluzzo cun soni da paprica y spinot Salat – Kabeljau mit Paprikakartoffeln und Spinat insalata – merluzzo con patate alla paprica e spinaci	D

**5° edema  
5° Woche  
5° settimana**

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		salates – omelet da spinot cun bechamel Salat – Spinatpalatschinken insalata – crepes di spinaci con besciamella	A C G
mertesc Dienstag Martedì	iogurt cun früc de bosch Joghurt mit Waldfrüchten yoghurt con frutti di bosco	G	salates – salverjina cun polēnta Salat – Wild mit Polenta insalata – selvaggina con polenta	L
mercui Mittwoch mercoledì	ordōra Obst frutta	H	crema de verzōra – fōies da soni cun marmelade o craut Gemüsecremesuppe – Kartoffelblätter mit Marmelade oder Sauerkraut crema di verdure – “foglie di patate” con marmellata o crauti	A C L G
jöbia Donnerstag giovedì	compot moscedé gemischter Kompott composta mista	H	salates – pasta al ragū Salat – Nudeln mit Ragū insalata – pasta al ragū	A G
vëndres Freitag venerdì	pan sēch y lat Schüttelbrot und Milch pane secco e latte	A G	salates – rijoto cun garneles Salat – Reis mit Garnelen insalata – risotto ai gamberetti	D L

**6° edema  
6° Woche  
6° settimana**

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	bananes bagnades jō cun soft de pomaranc Bananen in Orangensaft banane in succo d'arancia		salates – strudel da verzōra Salat – Gemüsestrudel insalata – strudel con verdure	A G
mertesc Dienstag Martedì	macedonia Obstsalat macedonia		salates – polpetes y “orecchiette” Salat – Fleischkrapfen mit “orecchiette” insalata – polpette e “orecchiette”	A G L C
mercui Mittwoch mercoledì	verzōra crūa Rohkost verdura cruda	G H	Jopa da gries – omelet da marmelade Grießsuppe – Omelette mit Marmelade minestrina di semolino - crepes con marmellata	A C L G
jöbia Donnerstag giovedì	pan da smalz y mil y te Butterbrot mit Honig und Tee pane con burro e miele e tè	A G C H E N F	salates – spazlan vērc Salat – Spinatpätzle mit Schinken insalata – gnocchetti verdi al prosciutto	A C G
vëndres Freitag venerdì	panna cotta Panna cotta panna cotta	A C G	salates – pesc cun soni y carotes Salat – Fisch mit Kartoffeln und Karotten insalata – pesce con patate e carote	D

**7° edema  
7° Woche  
7° settimana**

**8° edema**  
**8° Woche**  
**8° settimana**

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	ordöra Obst frutta	H	crema de linses – pizza margherita cun mais - te <b>Linsencremesuppe – Pizza Margherita mit Mais - Tee</b> crema di lenticchie – pizza margherita con mais - té	A C G L
mertesc Dienstag Martedì	iogurt cun müsli <b>Joghurt mit Müsli</b> yoghurt con müsli	A G H	salates – golasc de tachin cun polpetes y "prinzess-Kartoffeln" <b>Salat – Truthangulasch und Prinzess-Kartoffeln</b> insalata – gulasc di tacchino e patate "prinzess"	A L
mercui Mittwoch mercoledì	pan sèch y cacao <b>Schüttelbrot und Kakao</b> pane secco e cacao	A G	salates – gnoch da soni al pomodoro <b>Salat – Kartoffelnocken mit Tomatensoße</b> insalata – gnocchi di patate al pomodoro	A C L G
jöbia Donnerstag giovedì	turta da carotes y te <b>Karottenkuchen und Tee</b> torta di carote e tè	A C E H	salates – rijoto da cern <b>Salat – Fleischreis</b> insalata – risotto di carne	L G
vëndres Freitag venerdì	compot moscedé <b>gemischter Kompott</b> composta mista		salates – pasta da salmone <b>Salat – Lachsnudeln</b> insalata – pasta con salmone	A D L

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	ordöra Obst frutta	H	salates – brasato y pire <b>Salat – Schmorbraten und Püree</b> insalata – brasato e puré	A C G L M
mertesc Dienstag Martedì	iogurt cun conflakes <b>Joghurt mit Cornflakes</b> yoghurt con cornflakes	A G	salates – pasta da pomodoro y tono o blancia <b>Salat – Nudeln mit Tomaten-Thunfischsoße oder weiße Nudeln</b> insalata – pasta con sugo e tonno o in bianco	A G L
mercui Mittwoch mercoledì	verzöra crúa <b>Rohkost</b> verdura cruda	G H	jopa da pastina y cern – turtres y te <b>Fleisch-Nudelsuppe – Tirtlan und Tee</b> minestra in brodo – "turtres" e tè	A C L G
jöbia Donnerstag giovedì	creme-caramel <b>Creme-Caramel</b> creme- caramel	A C G	salates – bales da verzöra <b>Salat – Gemüseknödel</b> insalata – canederli di verdura	A C G
vëndres Freitag venerdì	spiedini de ordöra <b>Obstspießchen</b> spiedini di frutta	H	verzöra cöta y sinot – soni y üs scartaciá <b>gekochtes Gemüse und Spinat – Kartoffeln und Rühreier</b> verdura cotta e spinaci – patate e uova strapazzate	C G

**9° edema**  
**9° Woche**  
**9° settimana**

**10° edema**  
**10° Woche**  
**10° settimana**

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene Allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun früc majená <b>Joghurt mit püriertem Obst</b> yoghurt con frutta passata	A G	salates – golasc de videl cun polpetes da mëi <b>Salat – Kalbgsulasch mit Hirseläibchen</b> insalata – gulasc di vitello e polpette di miglio	A L
mertesc Dienstag Martedì	dlaçin cun müsli <b>Eis mit Müsli</b> gelato con müsli	A G C H E	salates – gnoch da spinot <b>Salat – Spinatnocken</b> insalata – gnocchi di spinaci	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	ordöra Obst frutta	H	salates – spazlan da chirba y ciałó <b>Salat – Kürbisspätzle und Käse</b> insalata – "spätzle" di zucca e formaggio	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	jüfa da pom cöta <b>Apfelmus</b> puré di mele		salates – lasagnes <b>Salat – Lasagne</b> insalata – lasagna	A C G L
vëndres Freitag venerdì	pan da Philadelphia y te <b>Brot mit Philadelphia und Tee</b> pane con Philadelphia e tè	A G H F N	salates – pësc y soni da rosmarin <b>Salat – Fisch und Rosmarinkartoffeln</b> insalata – pesce e patate al rosmarino	D



# 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 Antermëia**

Str. S. Antone 54

39030 Antermëia/Untermoj/Antermoia (BZ)

[kg\\_antermeia@schule.suedtirol.it](mailto:kg_antermeia@schule.suedtirol.it)