

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 debojëgn, 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 esperiënzes cun l'alimentaziun che condizionará sü comportamènc alimentars tl dagní. Tan plü él important che ai y ares vëgnes 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 esperiënza 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 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

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	MERTESC DIENSTAG MARTEDÌ	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDÌ	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	VÈNDRES FREITAG VENERDÌ
Iogurt cun müsli y früc Joghurt mit Müsli und Obst Yogurt con müsli e frutta	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Pinzimonio cun dip de iogurt Rohkost mit Joghurtdip Pinzimonio con dip allo yogurt	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Budin vegan da zuculada Veganischer Schokoladenpudding Budino vegano al cioccolato
A, G		G		
Gnoch ala romana cun sossa ai pomodori Römische Grießnocken mit Tomatensauce Gnocchi alla romana con pomodoro	Spazlan cun jambun y brama Spätzle mit Schinken und Sahne Gnocchetti con prosciutto e panna	Jopa da soni Orzotto cun verzöra y pomodoro Kartoffelcremsuppe Gemüseorzotto mit Tomaten Vellutata di patate Orzotto con verdure e pomodoro	Golasc de manz cun rijj Rindsgulasch mit Reis Gulasch di manzo con riso	Polënta cun tono y cialjó Polenta mit Thunfisch und Käse Polenta con tonno e formaggio
A,C,G	A,C,G	A,L,G	A,L	D,G

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladò dla sajun
Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

1° edema
1° Woche
1° settimana

2° edema
2° Woche
2° settimana

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	MERTESC DIENSTAG MARTEDÌ	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDÌ	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	VÈNDRES FREITAG VENERDÌ
Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Iogurt cun müsli Joghurt mit müsli Yogurt con müsli	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Spëisa ducia Süße Speise Dolce	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca
	G,H,N		A,C,G,H,E	
Gnoch da cialjó Käsenocken Gnocchi al formaggio	Polpëta cun pire Fleischleibchen mit Kartoffelbrei Polpette con purè	Jopa da pastina, buhtli cun sossa ala vaniglia Nudelsuppe, Buchteln mit Vanillesauce Pastina in brodo, "Buchteln" e salsa alla vaniglia	Grestl Gröstel Patate e carne	Pësc te furn cun soni Fisch vom Rohr mit Kartoffeln Pesce al forno con patate
A,C,G	C,G	A,C,G	C	D

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladò dla sajun
Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	MERTESC DIENSTAG MARTEDÌ	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDÌ	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	VÈNDRES FREITAG VENERDÌ
Iogurt cun ordöra Joghurt mit Früchten Yogurt con frutta	Lat da banana Bananenmilch Frullato alla banana	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Iogurt Joghurt Yogurt	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca
G	G		G	
Rijoto da jafaran o ala cantonese Safranreis oder Kantoneserisotto Risotto dallo zafferano o alla cantonese	Gnoch da soni cun jambun y pomodoro Kartoffelnocken mit Schinken und Tomaten Gnocchi di patate con prosciutto e pomodoro	Panicia cun turtres Gerstesuppe mit Tirtlan Zuppa d'orzo con turtres	Galüc te furn y soni Brathuhn und Kartoffeln Pollo al forno e patate	Lasagne de pësc Fischlasagne Lasagne di pesce
C	A,C	A,C,G,L	L	A,D,C,G

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladò dla sajun
Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

3° edema
3° Woche
3° settimana

4° edema
4° Woche
4° settimana

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	MERTESC DIENSTAG MARTEDÌ	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDÌ	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	VÈNDRES FREITAG VENERDÌ
Iogurt cun Cornflakes Joghurt mit Cornflakes Yogurt con Cornflakes	Bruschetta cun pomodori Bruschetta mit Kirschtomaten Bruschetta con pomodorini	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Pan fat en ciasa cun crema de cajó Hausgemachtes Brot mit Käsecreme Pane fatto in casa con crema al formaggio	Budin de quinoa cun früc Quinoapudding mit Früchten Budino di quinoa con frutta
G	A		A:C:G	C:G
Bales da runi Rohnenknödel Canederli alle rape rosse	Rost de tachin cun riji Truthuhnbraten mit Reis Arresto di tacchino con riso	Jopa da fajöis y pizza Bohnensuppe und Pizza Pasta e fagioli e pizza	Rijoto da jandela, orde y spinot Dinkel-Gersterisotto mit Spinat Risotto di farro e orzo con spinaci	Polënta cun sossa da pësc Polenta mit Fischsosse Polenta con salsa di pesce
A:C:G:L	L	A:C:G:L	A:L	D:L

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladò dla sajun
Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	MERTESC DIENSTAG MARTEDÌ	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDÌ	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	VÈNDRES FREITAG VENERDÌ
Preza y ordöra Hefezopf und Obst Pane dolce e frutta	Iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli Yogurt con muesli	Macedonia Obstsalat Macedonia	Stangia da müsli Müsliriegel Barretta con müsli	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca
A:C:G:H	G:H:A		A:C:G	
Pasta cun ragù Nudeln alla Bolognese Pasta al ragù	Bales da megher y pria da soni Fastenknödel und Kartoffelgoulasch Canederli con gulasch di patate	Rost de videl cun riji Kalbsbraten mit Reis Arresto di vitello con riso	Ravioli da soni cun spinot y ciote Kartoffelteigtaschen mit Spinat und Quark Ravioli di patate ripiene di spinaci e ricotta	Pësc te furn cun soni Fischstäbchen Bastoncini di pesce
A:L	A:C:G	L	A:C:G	D

5° edema
5° Woche
5° settimana

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladò dla sajun
Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	MERTESC DIENSTAG MARTEDÌ	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDÌ	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	VÈNDRES FREITAG VENERDÌ
Cornflakes cun lat Kornflakes mit Milch Cornflakes con latte	Macedonia Obstsalat Macedonia	Panna cotta Panna cotta Panna cotta	Spëisa ducia Süße Speise Dolce	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca
A:G		G	A:C:G:H	
Bales de poia cun cioc y sossa Buchweizenknödel mit Speck und Sauce Canederli al grano saraceno con speck e salsa	Rijoto cun pomodori, basile y mozzarella Risotto mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella Risotto con pomodori, basilico y mozzarella	Jopa da soni y porri Focaccia cun verzöra y jambun Kartoffel - Lauchsuppe Focaccia mit Gemüse und Schinken Crema di patate y porri Focaccia con verdure e prosciutto	Cajinci t'ega Schlutzkrapfen Mezzelune alla tirolese	Pësc te furn cun soni Fisch vom Rohr mit Kartoffeln Pesce al forno con patate
A:C:G	L:G	A:G	A:C:G	D

6° edema
6° Woche
6° settimana

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladò dla sajun
Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

LÖNESC MONTAG LUNEDI	MERTESC DIENSTAG MARTEDI	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDI	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDI	VËNDRES FREITAG VENERDI
Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Spëisa ducia Süße Speise Dolce	Iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli Yogurt con muesli	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Pan fat en ciasa Hausgemachtes Brot Pane fatto in casa
	A:C:E;G:H	G:H:A		A
Pasta cun pomodoro y ciote o ai 4 ciałós Nudel mit Tomaten und Topfen oder 4- Käsenudeln Crema di zucca o cavolfiore Crostoli di patate con crauti	Galüc te furn y soni Brathuhn und Kartoffeln Pollo al forno e patate	Riji, orde y jandela al pomodoro Reis, Gerste und Dinkel mit Tomatensauce Riso, orzo e farro al pomodoro	Gelasch de tachin al curry Curry- Truthahngeschnetzeltes Spezzatino di tacchino al curry	Pësc te furn cun erbes Fisch vom Rohr mit Kräutern Pesce al forno alle erbe
A:L;G	L	A;G		D

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladô dila sajun
 Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
 I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

7° edema
 7° Woche
 7° settimana

LÖNESC MONTAG LUNEDI	MERTESC DIENSTAG MARTEDI	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDI	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDI	VËNDRES FREITAG VENERDI
Spëisa ducia Süße Speise Dolce	Macedonia Obstsalat Macedonia	Lat da banana Bananenmilch Frullato alla banana	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Pan da soni cun jambun Kartoffelbrot mit Schinken Pane alle patate con prosciutto
A:C;G;H;E		G		A:C;G
Rijoto da cern Reisfleisch Risotto con carne	Cannelloni gratinâ Gratinierte Cannelloni Cannelloni gratinati	Rost de videl Kalbsbraten Arrosto di vitello	Crema de linses cun cajinci arestis o cütles da pom Linsencrèmesuppe mit cajinci arestis oder Apfelschmarren Crema di lenticchie con cajinci arestis o frittelle di mela	Polënta cun tono y ciajô Polenta mit Thunfisch und Käse Polenta con tonno e formaggio
G:L	A:L;G	L	A:C;G	D;G

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladô dila sajun
 Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
 I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

LÖNESC MONTAG LUNEDI	MERTESC DIENSTAG MARTEDI	MERCUI MITTWOCH MERCOLEDI	JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDI	VËNDRES FREITAG VENERDI
Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Pan vital cun ciałô frësch Vitalbrot mit Streichkäse Pane vital con formaggio fresco	Lat da banana Bananenmilch Frullato alla banana	Ordöra frësca Frisches Obst Frutta fresca	Budin Pudding Budino
	G	G		C;G
Pasta mamma Rosa Mamma Rosa Nudeln Pasta mamma Rosa	Chicken nuggets Chicken nuggets Chicken nuggets	Gnoch da spinot Spinatnocken Gnocchi agli spinaci	Jopa da verzöra bruschette Gemüsecremsuppe Bruschette Vellutata di verdure Bruschette	Strudel de pësc Fischstrudel Strudel di pesce
A:L	A:C;E;G	A:C;G	A;G;L	R:A;L

La spëisa vëgn acompagnada cun salates o verzöres aladô dila sajun
 Als Beilage gibt es Salate oder Gemüse nach Jahreszeit
 I pranzi sono accompagnati con insalate o verdure di stagione

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 Corvara

Str. Col Alt 38

39033 Corvara (BZ)

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Tanya Profunser

kg_corvara@schule.suedtirol.it