

SCOLINA
SALIETA

Scolina Salieta / Urtijëi

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 muviment, 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 sënsc. La va de viver l'alimentazion sciche n fat culturel y da ti l trasmëter nsci ai mutons y ala mutans.



Alimentazion balanzeda 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.

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.



La spëisa te nosta scolina

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

Dan marënda njinia l 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 l cëif. I mutons y la mutans possa se ciarië ora l maië nstësc.

Nëus educadëures cialon de ti trasmëter l 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 dl'ena dla scolina

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura Obst frutta	nudli ntegrei cun sos de paradais Vollkornnudeln mit Tomatensoße pasta integrale al pomodoro	pan o grissini fac n cesa Hausgemachtes Brot oder Grissini Pane o grissini fatti in casa
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con müsli	gialuc pratà cun piré de patac Hühnerschenkel mit Püree pollo arrosto con puré di patate	pan ntegrei o mescedà Vollkorn- oder Mischbrot pane integrale o misto
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	versura Obst frutta	bales da spinot smauzedes cun parmesan Spinatknödel mit Butter und Parmesankäse canederli di spinaci con burro sfuso e parmigiano	versura Obst frutta
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	versura Obst frutta	pizzastrudel Pizzastrudel pizzastrudel	pan sèch Schüttelbrot croccantini di segale
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	tèurta Kuchen torta	pësc mpanà cun bulgur y verdura Seezunge paniert mit Bulgur und Gemüse Sogliola impanata con bulgur e verdure	versura o pan Obst oder Brot frutta o pane

1° ena
1° Woche
1° settimana

2° ena
2° Woche
2° settimana

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura Obst frutta	nudli cun ciot Nudeln mit Topfensoße pasta alla ricotta	pan o grissini fac n cesa Hausgemachtes Brot oder Grissini pane o grissini fatti in casa
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	iogurt cun sondies fates n cesa Joghurt mit hausgemachten Keksen yogurt con biscotti fatti in casa	amlec da ula vèrda ora de èifi Spinatomeletten überbacken Crespelle con spinaci al forno	pan ntegrei o mescedà Vollkorn- oder Mischbrot pane integrale o misto
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	verdura cruva Rohkost verdure crude	jopa de verdura y pizza Margherita Cremsuppe und Pizza Margherita crema di verdure e pizza Margherita	versura Obst frutta
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	versura Obst frutta	ragù de vadel cun riji ntegrei Kalbsragout mit Vollkornreis ragù di vitello con riso integrale	pan sèch Schüttelbrot croccantini di segale
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	tèurta Kuchen torta	polpetes de pësc cun piré y verdura Fischkrapfen mit Püree und Gemüse polpette di pesce con puré di patate e verdure	versura Obst frutta

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura Obst frutta	riji ghiei y ciajuel Safranreis und Käse risotto allo zafferano e formaggio	pan o grissini fac n cesa Hausgemachtes Brot oder Grissini pane o grissini fatti in casa
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	iogurt cun fruc Früchtejoghurt yogurt con frutta	fierfuli da spinot cun brama y jambon Spinatspätzle mit Sahne und Schinken gnocchetti agli spinaci con panna e prosciutto	pan ntegrei Vollkornbrot pane integrale
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	versura Obst frutta	golasc de armënt cun pulënta Rindsgulasch mit Polenta spezzatino di manzo con polenta	pan mescedà Mischbrot pane misto
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	versura Obst frutta	lasanies Lasagne lasagne	pan sèch Schüttelbrot croccantini di segale
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	tèurta Kuchen torta	pësc cun jalvé, orde y verdura St. Petersfisch mit Salbei, Gerste und Gemüse pesce al vapore con salvia, orzo e verdure	versura o pan Obst oder Brot frutta o pane

3° ena
3° Woche
3° settimana

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura Obst frutta	nudli ala bolognese Nudeln mit Fleischsoße pasta alla bolognese	pan o grissini fac n cesa Hausgemachtes Brot oder Grissini pane o grissini fatti in casa
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con müsli	crafuncins cun ula vèrda y smauz Schlutzkrapfen mit Spinat und Butter Mezzelune agli spinaci con burro	pan ntegrei o mescedà Vollkorn- oder Mischbrot pane integrale o misto
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	versura Obst frutta	snizel de tachin mpanà cun patac Paniertes Schnitzel mit Butterkartoffeln Cotoletta di tacchino impanata con patate lesse	versura Obst frutta
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	panini cun jambon y ciajuel Brötchen mit Schinken und Käse panini con prosciutto e formaggio	nioch „alla romana“ cun sos de paradais Römische Grießnocken mit Tomatensoße gnocchi alla romana con salsa di pomodoro	pan sèch Schüttelbrot croccantini di segale
VÈNDERDI FREITAG VENDERDÌ	versura Obst frutta	pèsc Pangasio riji y verdura Pangasiusfilet mit Reis und Gemüse pesce Pangasio con riso e verdure	versura Obst frutta

4° ena
4° Woche
4° settimana

5° ena
5° Woche
5° settimana

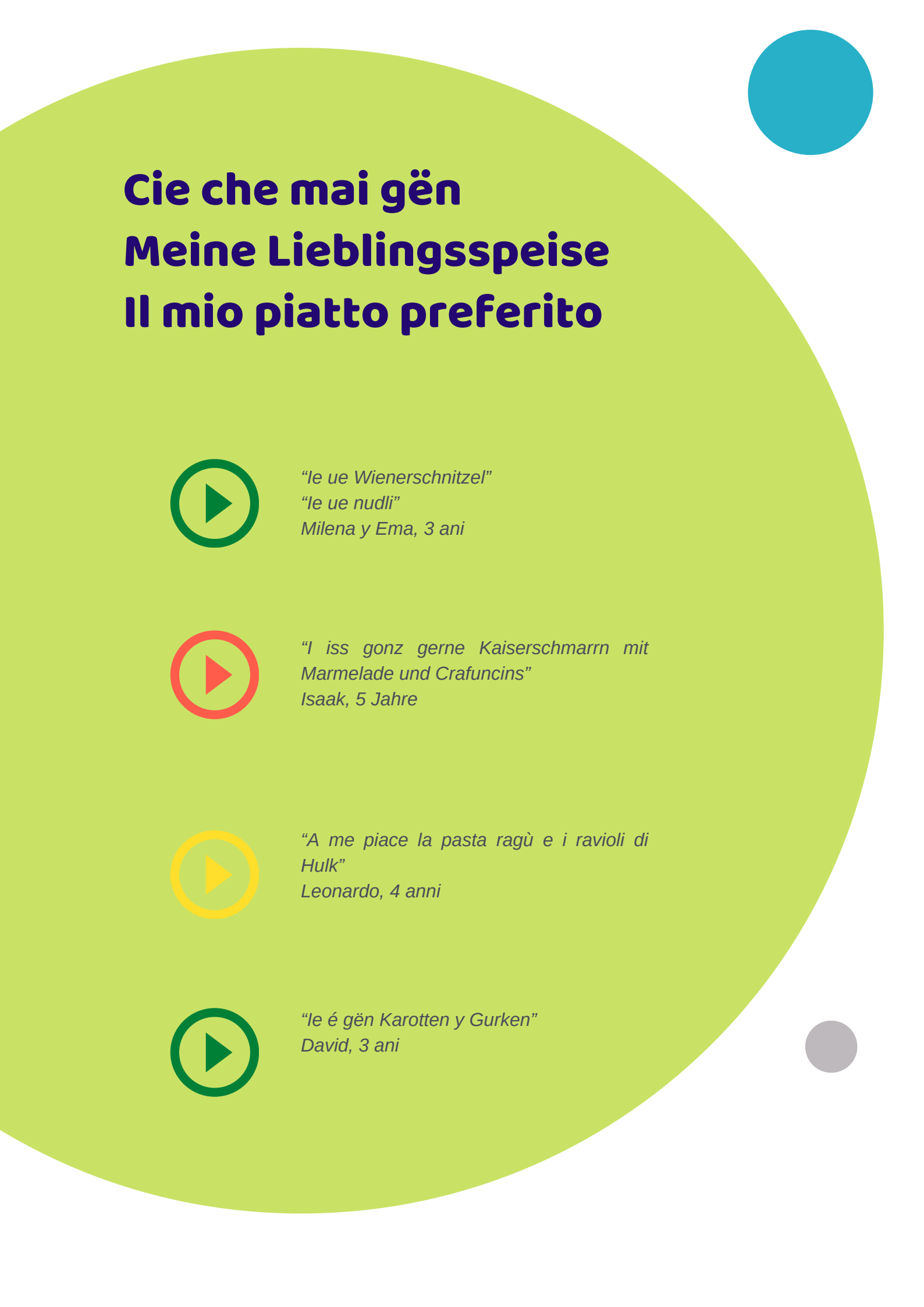
LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura Obst frutta	nudli cun ciajuel Nudeln mit Käsesoße pasta ai 4 formaggi	pan o grissini fac n cesa Hausgemachtes Brot oder Grissini pane o grissini fatti in casa
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	iogurt cun fruc Früchtejoghurt yogurt con frutta	golasc de tachin cun riji ntegrei Truthahngeschnetzeltes mit Vollkornreis Spezzatino di tacchino con riso integrale	pan ntegrei o mescedà Vollkorn- oder Mischbrot pane integrale o misto
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	verdura cruva Rohkost verdure crude	jopa de verdura y puessl cun şulza de granêtes Gemüsesuppe und Kaiserschmarrn mit Preiselbeermarmelade crema di verdure e "Kaiserschmarrn" con marmellata	versura Obst frutta
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	versura Obst frutta	gnocchetti Sardi cun sos de paradais Gnocchetti Sardi mit Tomatensoße gnocchetti Sardi con salsa di pomodoro	pan sèch Schüttelbrot croccantini di segale
VÈNDERDI FREITAG VENDERDÌ	tèurta Kuchen torta	pèsc cun craitle y piré de patac St.Petersfisch mit Kräutern und Kartoffelpüree pesce al vapore alle erbe con puré	versura Obst frutta

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura Obst frutta	nudli cun brocoli Nudeln mit Brokkoli pasta con broccoli	pan o grissini fac n cesa Hausgemachtes Brot oder Grissini pane o grissini fatti in casa
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	iogurt cun sumênzes de surêdli Joghurt mit Sonnenblumenkernen yogurt con semi di girasole	bales da ciajuel Käseknödel mit Butter canederli al formaggio	pan ntegrei o mescedà Vollkorn- oder Mischbrot pane integrale o misto
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	verdura cruva Rohkost verdure crude	jopa - pizza cun jambon Suppe - Pizza mit Schinken minestera - Pizza al prosciutto	versura Obst frutta
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	versura Obst frutta	golasc de armënt y fierfuli cun craitle Rindsgeschnetzeltes mit Kräuterspätzle spezzatino di manzo con gnocchetti alle erbe	pan sèch Schüttelbrot croccantini di segale
VÈNDERDI FREITAG VENDERDÌ	"Spitzbuben" Spitzbuben "Spitzbuben"	pulênta cun tono, ciajuel y verdura Polenta mit Thunfisch, Käse und Gemüse polenta con tonno, formaggio e verdure	versura Obst frutta

6° ena
6° Woche
6° settimana

7° ena
7° Woche
7° settimana

7° ena 7° Woche 7° settimana	PAN DALA NUËF JAUSE MERENDA	MARÉNDÀ MITTAGESSEN PRANZO	PITLA MARÉNDÀ DAN JÌ A CESA JAUSE VOR DEM HEIMGEHEN MERENDA PRIMA DI ANDARE A CASA
LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura Obst frutta	nudli cun ula vèrda Nudeln mit Spinat pasta agli spinaci	pan o grissini fac n cesa Hausgemachtes Brot oder Grissini pane o grissini fatti in casa
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	versura Obst frutta	polpetes de cèrn cun salata de patac Fleischkrapfen mit Kartoffelsalat polpette di carne con insalata di patate	pan ntegrei Vollkornbrot pane integrale
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	iogurt Joghurt yogurt	lasagies cun verdura Gemüselasagne lasagne alle verdure	pan mescedà Mischbrot pane misto
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	verdura cruva Rohkost verdure crude	jopa da nudli - buhtli cun sos de vanilia Nudelsuppe - Buchteln mit Vanillesoße pastina in brodo - „Buchteln“ con salsa alla vaniglia	versura Obst frutta
VÈNDERDI FREITAG VENDERDÌ	versura Obst frutta	riji al paradais cun tono y verdura Tomatenreis mit Thunfisch und Gemüse risotto al pomodoro con tonno e verdure	pan sèch Schüttelbrot croccantini di segale



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 Salieta

Roma 4

39046 Urtijëi/St. Ulrich/Ortisei

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Barbara Kasslatter & Lea Demez

kg_salieta@schule.suedtirol.it