



Scolina Scurcià / 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 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 sënsc. 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.

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 danmesdi I pan dala nuef cun na gran varietà de uni sort de versura o verdura, iogurt cun müsli, tëurta o pan, fat dala cuega, cun jambon y ciajuel.

Dan marënda njinia I fant o la fancela su la mëises. 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 po vëniel spartì ora la salata y daldò I cëif. I mutons y la mutans possa se ciarië ora I maië nstësc.

Vel' di giapa i mutons y la mutans mo zeche da pesslé dan jì a cësa, coche per ejëmpl pan fat dala cuega, papes de müsli o 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

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	budin Pudding budino	salata gemischter Salat insalata mista	nudli ala pastra Hirtenmakkaroni maccheroni alla pastora
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	bales da cjauiel smauezdes cun parmesan Käseknödel mit Butter und Parmesan canederli di formaggio con burro fuso e parmigiano
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	golasc y riji Geschnetzeltes mit Reis spezzatino con riso
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	verdura crua Rohkostteller verdure crude	jopa da nudli Nudelsuppe pastina in brodo	pulënta cun tonò Polenta mit Thunfisch polenta con tonno
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	nioch da gries cun sos de pomodores Grießnocken nach Römer Art mit Tomatensauce gnocchi alla romana con sugo di pomodori

1° ena
1° Woche
1° settimana

2° ena
2° Woche
2° settimana

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	nudli cun pomodor y cjauiel Nudeln mit Tomatensauce und Käse pasta al pomodoro e formaggio
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con cereali	salata gemischter Salat insalata mista	bales da spinot smauezdes cun parmesan Spinatknödel mit Butter und Parmesan canederli di spinaci con burro fuso parmigiano
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	jopa da verdura Gemüsesuppe minestra di verdure	puesl cun sulza de granëtes Kaiserschmarren mit Preiselbeermarmelade „Kaiserschmarren“ con marmellata di mirtilli rossi
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	pan da cjauiel Brot mit Käse pane con formaggio	salata gemischter Salat insalata mista	piet de gialuc cun spazli Hühnerbrust mit Spätzlen Petto di pollo con gnocchetti
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	pësc ora de ëiff cun patac Fisch vom Rohr und Kartoffel pesce al forno con patate

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	nudli ntegrei cun scinchen y brama Vollkornnudel mit Schinken und Sahne maccheroni integrali con prosciutto e panna
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	verdura crua Rohkostteller verdure crude	crafuncins smauezi cun parmesan Schlutzkrapfen mit Butter und Parmesan mezzelune con burro fuso e parmigiano
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	mëil cuet Apfelkompott mela cotta	jopa da verdura Gemüsesuppe minestra di verdure	„Buchteln“ „Buchteln“ „Buchteln“
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con cereali	salata gemischter Salat insalata mista	polpetes de cërn y piré de patac Fleischkrapfen mit Kartoffelpüree polpette di carne con puré di patate
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	tëurta Kuchen torta	salata gemischter Salat insalata mista	riji de jafaran cun tonò Safranreis mit Thunfisch risotto allo zafferano e tonno

3° ena
3° Woche
3° settimana

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	budin Pudding budino	salata gemischter Salat insalata mista	nudli cun tonò Nudel mit Thunfischsoße pasta al tonno
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	spazli da spinot cun brama y scinchen Spinatspätzle mit Schinken und Sahne gnocchetti di spinaci con panna e prosciutto
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	risotto cun fonc y scinchen Pilzrisotto und Schinken risotto ai funghi e prosciutto
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con cereali	salata gemischter Salat insalata mista	snizel de tachin cun nudli Truthanschnitzel mit Nudel cotoletta di tacchino con pasta
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	polpetes de pësc cun patac Fischkrapfen mit Kartoffel polpette di pesce con patate

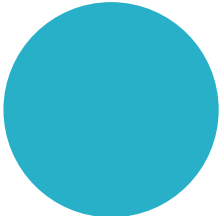
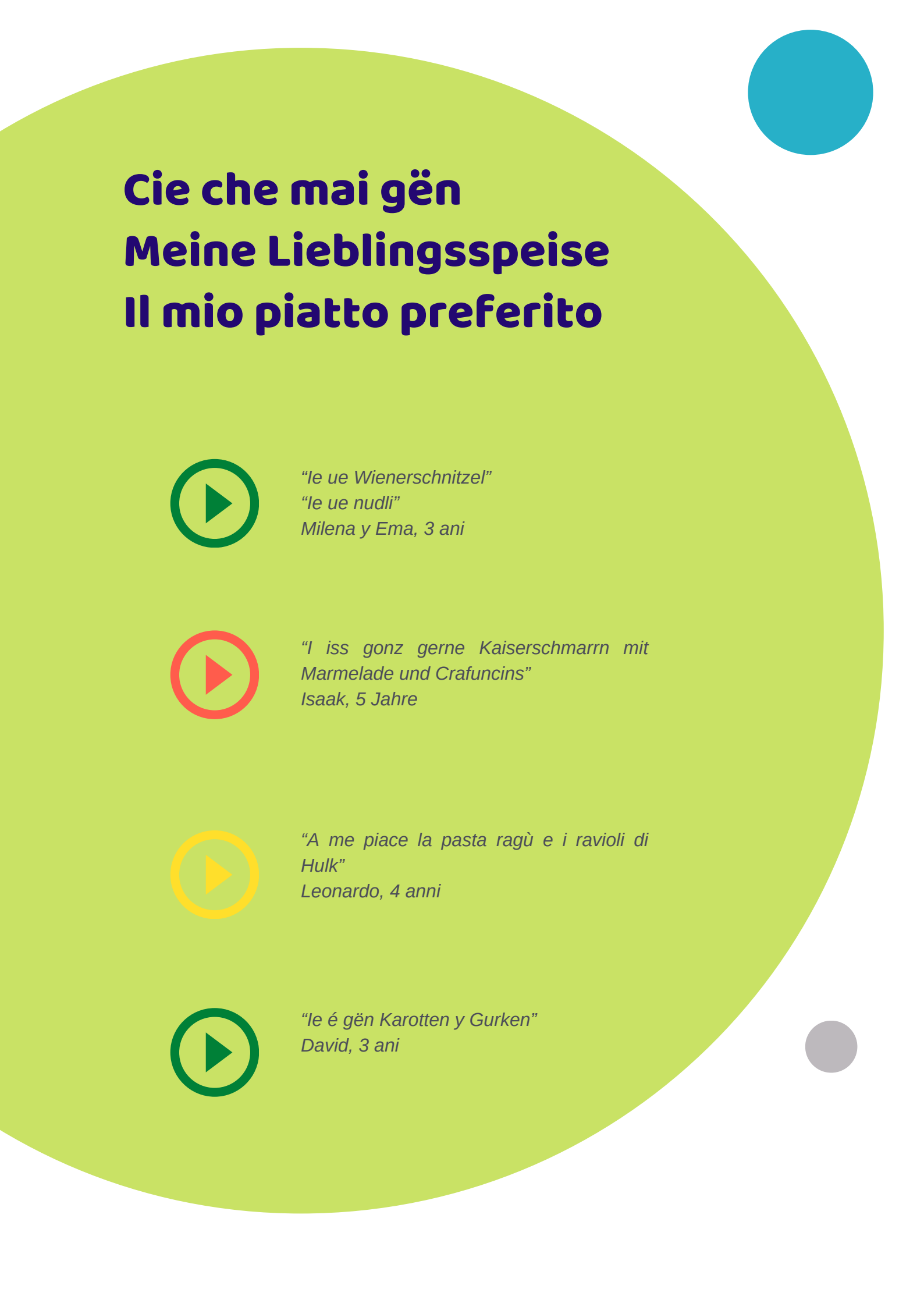
**4° ena
4° Woche
4° settimana**

5° ena 5° Woche 5° settimana	LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	riji cun pomodor y ciauèl Tomatenreis und Käse risotto al pomodoro e formaggio
	MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	Lasagne ora de èifl Lasagne vom Rohr lasagne al forno
	MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con cereali	jopa de verdura Gemüsesuppe crema di verdure	Pizza cun scinchen Pizza mit Schinken Pizza con prosciutto
	JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	tëurta Kuchen torta	salata gemischter Salat insalata mista	cërn mpaneda cun piré Wiener Schnitzel mit Püree Cotoletta alla milanese con puré
	VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	pësc pratà cun patac ora de èifl Fisch vom Grill mit Kartoffel vom Rohr pesce alla griglia con patate al forno

LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	riji cun verdura y uef cuet Gemüserais mit hartgekochtem Ei risotto alle verdure con uovo sodo
MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	nudli cun spinot Spinatnudel maccheroni con spinaci
MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	nioch da patac cun sos de pomodores Kartoffelnocken mit Tomatensauce gnocchi di patate con sugo di pomodoro
JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con cereali	salata gemischter Salat insalata mista	salmon cun cous cous Lachs vom Grill mit Cous Cous salmone alla griglia con cous cous
VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	polpetes de chieres cun patac Kichererbsenleibchen mit Kartoffeln polpette di ceci con patate

**6° ena
6° Woche
6° settimana**

7° ena 7° Woche 7° settimana	LUNESC MONTAG LUNEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	nudli cun ragù Nudel mit Fleischsauce maccheroni al ragù
	MERDI DIENSTAG MARTEDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	bales da ciociul cun jopa Speckknödelsuppe canederli di speck in brodo
	MIERCULDI MITTWOCH MERCOLEDÌ	tëurta Kuchen torta	jopa de fersëiles Bohnensuppe mit Nudeln pasta e fagioli	mozzarella y pomodori Mozzarella und Tomaten mozzarella e pomodori
	JUEBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yogurt con cereali	salata gemischter Salat insalata mista	riji cun cërn Reis mit Fleisch risotto con carne
	VÈNDERDI FREITAG VENERDÌ	versura frisches Obst frutta fresca	salata gemischter Salat insalata mista	pësc mpanà cun patac panierte Seezunge mit Kartoffel sogliola impanata con patate



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 Scurcià

Str. Scurcià 8A

39046 Urtijëi/St. Ulrich/Ortisei

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Michela Prinoth

kg_viascurcia@schule.suedtirol.it