



Scolina La Val

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 debojegn, 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 esperiènzes cun l'alimentaziun che condizionará sü comportamènc alimentars tl dagní. Tan plü él important che ai y ares vègnes 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 esperiènza 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

Dal danmisdé ciafa i mituns y les mitans de vigni sort de ordöra, iogurt cun müsli o früc, turta o panini cun jambun y ciajó.

Dan marëna mët le fant o la fancela adöm a n compagn/na compagna sön mësa.

Dedô se sënta i mituns y les mitans jö pro mësa, olache al é súa foto. Al vëgn cianté na ciantia o dit na oraziun y spo vëgnel partí fora la salata y dedô le past. I mituns y les mitans pó gní instësc a se tó la spëisa. I ciarun che i mituns y les mitans cërcia döt, zënza i sforzé da mangé.

Domisdé, denant che jí a ciasa, ciafa i mituns y les mitans ciamó ordöra o valch che resta dal danmisdé..



Co tenunse pa sön mësä?



1



2



3



4



5



6

Come apparecchiamo
la tavola?



Co partiunse pa fora la marëna?

1



2



3



**Wie wir das Essen
austeilen**



Menü dl'edema dla scolina

Lönesc Montag Lunedì	Pan integral da smalz Vollkornbrot mit Butter Pane integrale con burro	Stres da zücia/res cöci cun jambun y ciałjò graté Bufé cun salata de sajun Kürbis/Rote Rübenspatzlen mit Schinken und geriebenem Parmesan Saisonsalat-Bufferf Spatzle alla zucca/rapa rossa con prosciutto cotto e parmigiano grattugiato Bufferf di insalate di stagione
Mertesc Dienstag Martedì	Preza ducia y tè Süßer Hefezopf mit Tee Dolce di pasta lievitata e te	Riji da spinot/arbëies Bufé cun salata de sajun Spinat/Erbsenreis Saisonsalat-Bufferf Risotto agli spinaci/piselli Bufferf di insalate di stagione
Mercui Mittwoch Mercoledì	Ordöra Obst Frutta	Bales pratades Capüc Pressknödel Krautsalat Canederli pressati Capucci
Jöbia Donnerstag Giovedì	Lat da banana Bananenmilch Frullato alla banana	Snizl de videl apratada cun sossa da champignons y pici macaruns Verzöra Kalbsschnitzel gebraten mit Champignonsauce und kleine Nudeln Gemüse Bistecca di vitello ai ferri con salsa agli champignon e pastina Verdure
Vëndres Freitag Venerdì	Compot da pēr Birnenkompott Composta di pere	Pësc impané y soni cöc Bufé cun salata de sajun Panierter Fisch mit Salzkartoffeln Saisonsalat-Bufferf Pesce impanato e patate lesse Bufferf di insalate di stagione

1° edema
1° Woche
1° settimana

2° edema
2° Woche
2° settimana

Lönesc Montag Lunedì	Yogurt natural cun müsli Naturjoghurt mit Müsli Yogurt naturale con muesli	Pasta da pomodoro Bufé cun salata de sajun Tomatennudeln Saisonsalat-Büffet Pasta al pomodoro Bufferf di insalate di stagione
Mertesc Dienstag Martedì	Ordöra Obst Frutta	Galüc cun pommes frites Verzöra Huhn mit Pommes Gemüse Pollo arrosto con patate fritte Verdure
Mercui Mittwoch Mercoledì	Crema da müies Himbeercreme Crema ai lamponi	Pozi da erba cun ciałjò graté Bufé cun salata de sajun Spinatbandnudeln mit Parmesan Saisonsalat-Büffet Tagliatelle agli spinaci con formaggio grattugiato Bufferf di insalate di stagione
Jöbia Donnerstag Giovedì	Pan da jambun Brot mit Schinken Panino con prosciutto cotto	Pësc natur y soni arestis Verzöra Fisch mit Bratkartoffeln Gemüse Pesce e patate al forno Verdure
Vëndres Freitag Venerdì	Compot da pom y ananas Apfel-Ananas-Kompott Composta di mele e ananas	"Gnoch ala romana" cun sugo Bufé cun salata de sajun Römische Grießnocken mit Tomatensauce Saisonsalat-Büffet Gnocchi alla romana cun sugo al pomodoro Bufferf di insalate di stagione

3° edema
3° Woche
3° settimana

Lönesc Montag Lunedì	Yogurt natural cun früc de sajun Naturjoghurt mit Saisonfrüchten Yogurt naturale con frutta di stagione	Stres integral cun soti y parmesan Capüc Vollkornspatzlen mit Schnittlauch und Parmesan Krautsalat Spatzle integrali con erba cipollina e parmigiano Insalata di crauti
Mertesc Dienstag Martedì	Verzōra crōia y ordōra Rohes Gemüse und Obst Verdure crude e frutta	Lasagne Bufé cun salata de sajun Lasagne Saisonsalat-Büffet Lasagne Buffet di insalate di stagione
Mercui Mittwoch Mercoledì	Ordōra Obst Frutta	Panicia y pizzetes Gerstensuppe Pizza Minestra d'orzo Pizzette
Jōbia Donnerstag Giovedì	Pan integral cun crema da linses/ceci Vollkornbrot mit Linsen/Kichererbsencreme Pane integrale con crema di lenticchie/ceci	Pësc natur cun soni Sorch apraté y peperoni crūs Naturfisch mit Kartoffeln Gebratener Mais und rohe Peperoni Pesce naturale con patate, mais al ferri e peperoni crudi
Vëndres Freitag Venerdì	Diacin cun müies cialdes Eis mit heißen Himbeeren Gelato con lamponi caldi	Rijoto cun zūcia y gamberēc Bufé cun salata de sajun Kürbisrisotto mit Garnelen Saisonsalat-Büffet Risotto alla zucca con gamberetti Buffet di insalate di stagione

5° edema
5° Woche
5° settimana

Lönesc Montag Lunedì	Budin Pudding Budino	Pasta integrala cun sossa da verzōra Bufé cun salata de sajun Vollkornnudeln mit Gemüsesauce Saisonsalat-Büffet Pasta integrale con sugo alle verdure Buffet di insalate di stagione
Mertesc Dienstag Martedì	Macedonia d'ordōra frësca Obstsalat Macedonia con frutta fresca	"Grestl" cun soni Verzōra Gröstl mit Kartoffeln Gemüse Gröstl con patate verdure
Mercui Mittwoch Mercoledì	Ordōra Obst Frutta	Cannelloni da spinot, ciote y bechamel Bufé cun salata de sajun Cannelloni mit Spinat, Quark und Bechamel Saisonsalat-Büffet Cannelloni agli spinaci, ricotta e besciamella Buffet di insalate di stagione
Jōbia Donnerstag Giovedì	Smoothie vërt (banana, òa, spinot, lat de soia y mil) Grüner Smoothie (Banane, Traube, Spinat, Sojamilch und Honig) Smoothie verde (banana, uva, spinaci, latte di soia e miele)	"Vitello tonnato" (ciōbe) cun riji Verzōra Kalbfleisch mit Tunfischsauce (lauwarm) mit Reis Gemüse Vitello tonnato (tiepido) con riso Verdure
Vëndres Freitag Venerdì	Preza de carsēma y tē Fastenbrezel mit Tee Brezel e te	Polēnta cun ciao y tono Verzōra Polenta mit Käse und Thunfisch Gemüse Polenta con formaggio y tonno Verdure

4° edema
4° Woche
4° settimana

Lönesc Montag Lunedì	Mozareles y pomodorins Mini Mozzarella mit Cocktailtomaten Mozzarella e pomodorini	Pasta da pesto Bufé cun salata de sajun Pestonudeln Saisonsalat-Büffet Pasta al pesto Buffet di insalate di stagione
Mertesc Dienstag Martedì	Macedonia Obstsalat Macedonia	Cern de tachin taiada sō fina cun piré de selari Verzōra Truthahngeschnetzeltes mit Selleriepüree Gemüse Spezzatino di tacchino con puré di sedano Verdure
Mercui Mittwoch Mercoledì	Jüfa da pom y banana Apfel-Bananen-Mus Salsa di mele e banane	Bales da spinot Capüc y sorch Spinatknödel Krautsalat und Mais Canederli agli spinaci Insalata di crauti e mais
Jōbia Donnerstag Giovedì	Panna cotta cun früc Panna cotta mit Früchten Panna cotta con frutta	Pësc te furnel cun soni te furnel Verzōra Ofenfisch mit Ofenkartoffeln Gemüse Pesce e patate al forno Verdure
Vëndres Freitag Venerdì	Ordōra Obst Frutta	Jopa da res ghei Pössl cun marmelada Karottencremesuppe Schmarren mit Marmelade Crema alle carote "Schmarren" con marmellata

Lönesc Montag Lunedì	Ordöra Obst Frutta	Rijoto da pomodoro y mozzarella Salata de sajun Tomatenrisotto mit Mozzarella Saisonsalat Risotto al pomodoro e mozzarella Insalata di stagione
Mertesc Dienstag Martedì	Yogurt cun müsli "crunchy" fac te ciasa Joghurt mit hausgemachten Müsli "Crunchy" Yogurt con muesli "crunchy" fatti in casa	Polenta y golasc de selvarjina Bufé cun salata de sajun Polenta mit Wildgulasch Saisonsalat-Büffet Polenta con spezzatino di selvaggina Buffet di insalate di stagione
Mercui Mittwoch Mercoledì	Ordöra Obst Frutta	Bales da res cöci cun sossa da parmesan Bufé cun salata de sajun Rohnenknödel mit Parmesansauce Saisonsalat-Büffet Canederli di rape rosse con salsa al parmigiano Buffet di insalate di stagione
Jöbia Donnerstag Giovedì	Tiramisù da yogurt Joghurt-Tiramisu Tiramisù allo yogurt	Pasta da ragù Gurches Nudeln mit Ragout Gurken Pasta al ragù Cetrioli
Vëndres Freitag Venerdì	Pans da pom Apfelbrot Pane alla mela	Pësc impané cun soni aji Verzöra cialda Panierter Fisch mit Kartoffelsalat Warmes Gemüse Pesce impanato con insalata di patate Verdure calde

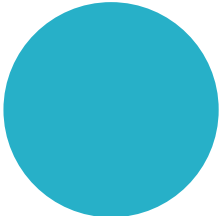
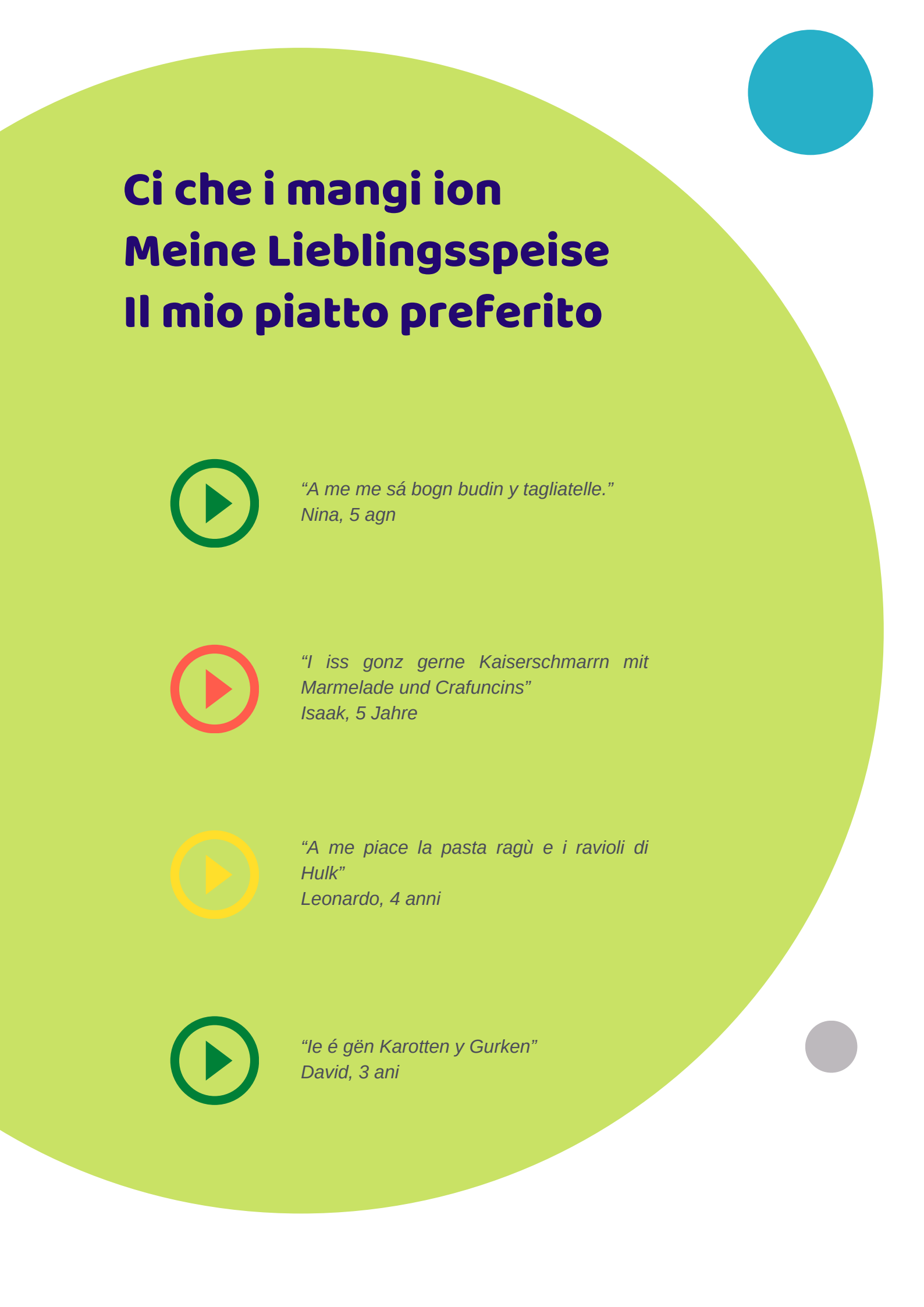
7° edema
7° Woche
7° settimana

Lönesc Montag Lunedì	Budin da vanilia Vanillepudding Budino alla vaniglia	Pasta da sugo Bufé cun salata de sajun Nudeln mit Tomatensauce Saisonsalat-Büffet Pasta al sugo di pomodoro Buffet di insalate di stagione
Mertesc Dienstag Martedì	Ordöra Obst Frutta	Snizl ala milaneja cun soni aji Verzöra Wienerschnitzel mit Kartoffelsalat Gemüse Bistecca alla milanese con insalata di patate Verdure
Mercui Mittwoch Mercoledì	Yogurt da fruc Früchtejoghurt Yogurt alla frutta	Bales da verzöra Capüc Gemüseknödel Krautsalat Canederli di verdure Insalata di crauti
Jöbia Donnerstag Giovedì	„Müsliriegel“ cun tè Müsliriegel mit Tee Barrette ai muesli e tè	Pësc te furnel cun soni gratinà Verzöra Ofenfisch mit gratinierten Kartoffeln Gemüse Pesce al forno con patate gratinate Verdure
Vëndres Freitag Venerdì	Ordöra Obst Frutta	Jopa da linses Pizza Linsencremesuppe Pizza Minestra alle lenticchie Pizza

6° edema
6° Woche
6° settimana

Lönesc Montag Lunedì	Yogurt Joghurt Yogurt	Cous cous cun verzöra Bufé cun salata de sajun Gemüseccouscous Saisonsalat-Büffet Cous cous alle verdure Buffet di insalate di stagione
Mertesc Dienstag Martedì	Res ghei y pom gratá Karotten und Apfel gerieben Carote e mele grattugiate	Gelosia da jambun y mozzarella Bufé cun salata de sajun Schinken-Mozzarella-Strudel Saisonsalat-Büffet Gelasia al prosciutto e mozzarella Buffet di insalate di stagione
Mercui Mittwoch Mercoledì	Verzöra y ordöra Rohes Gemüse und Obst Verdura e frutta	Jopa da zuchins Féies da soni cun craut y marmelada / tutres y tè Zucchini-suppe Kartoffelblättlin mit Sauerkraut und Marmelade / Tirtlan mit Tee Minestra di zucchini Foglie di patate con crauti e marmellata/ tutres con te
Jöbia Donnerstag Giovedì	Spremuta y crackers Frischgepresster Orangensaft mit Crackers Spremuta di arance e crackers	Polpetes y riji Capüc Fleischkloßchen mit Reis Krautsalat Polpete con riso Insalata di crauti
Vëndres Freitag Venerdì	Turta de formel Kuchen Torta	Pasta da tono o salmun Bufé cun salata de sajun Thunfischnudeln oder Lachsnudeln Saisonsalat-Büffet Pasta al tonno o salmone Buffet di insalate di stagione

8° edema
8° Woche
8° 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 La Val

Str. San Senese 14

39030 La Val (BZ)

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Rosa Campeì

kg_laval@schule.suedtirol.it