



Scolina Runcadic

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 sëns. 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 ladinies 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.

Sun la proscima plata prejenton nosc ritual ntan l pan dala nuef y ntan la marënda.

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 è organizzato il rituale della merenda mattutina e del pranzo nella nostra scuola dell'infanzia.



La spëisa te nosta scolina

L maië ie n aspet mpurtant dla vita da uni di te scolina, perchël dajons na gran mpurtanza al maië sann, bon y naturel.

L pan dala nuef vën metù a despusizion dala scolina y uni muta y mut chier ora nstëssa/nstës canche la/ uel fé si pausa y maië.

Nosc cëifs, adatei per mutans y mutons y cujinëi fresc, vën scric dant da n espert dl'alimentazion y on n menù per 7 enes.

Dan jì a cësa giapa i mutons y la mutans ënghe mo zeche da maië.

Tres la gran varietà de speises vën svilupeda la sëur. Tres l se ciarië ora dassëui, mpera i mutons y la mutans a se scuté su, a capì canche i à fam o canche i à assé y nsci a tò respunsablità per si sanità. Rujenan for inò dl maië, de prudoc alimenteres y de si pruvienienza, ulons renfurzé la cuscienza per la maië sane.

L anjenië la mëises y l rumé su do marënda toca ënghe pra l ritual dla marënda y renfurzea la motrizità fina y la matematica. L mparé la regules pra mëisa y se la cunté ntan che n maia, svilupea la cumpetënzes sozieles.



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

Montag: <i>Jause:</i> gemischtes Obst <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Gerstenrisotto mit Gemüse Quark mit Obst	Lunedì: <i>Merenda:</i> frutta mista <i>Pranzo:</i> insalata mista orzotto con verdure ricotta con frutta	Lunes: <i>Pandalanuef:</i> versura <i>marènda:</i> salata orde cun verdura ciot cun versura
Dienstag: <i>Jause:</i> Porridge mit Trockenobst <i>Mittagessen:</i> Karotten Salat Dinkel-Spinatspatzeln mit Sahne-Schinken-Sauce Obst	Martedì: <i>Merenda:</i> porridge con frutta secca <i>Pranzo:</i> insalata di carote gnocchetti di farro agli spinaci con panna e prosciutto frutta	Mèrdi: <i>Pandalanuef:</i> porridge cun versura sècia <i>marènda:</i> salata de carotes spazli de spelta da spinot fac ju cun brama y scinchen versura
Mittwoch: <i>Jause:</i> Brot mit Aufstrich <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Kamut-Käsecannelloni Obst	Mercoledì: <i>Merenda:</i> pane con crema spalmabile insalata mista <i>Pranzo:</i> cannelloni con farina di kamut al formaggio frutta mista	Mierculdi: <i>Pandalanuef:</i> pan straiçà <i>marènda:</i> salata cannelloni de kamut da ciajuel versura
Donnerstag: <i>Jause:</i> Gemüserohkost <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Naturschnitzel mit Kartoffel-Selleriepüree Kompott	Giovedì: <i>Merenda:</i> pinzimonio di verdure <i>Pranzo:</i> insalata mista scaloppina con purè di patate e sedano composta	Juebia: <i>Pandalanuef:</i> d'uni sort de verdura cruva <i>marènda:</i> salata snizel cun pirè de patac y selari cumpot
Freitag: <i>Jause:</i> Kuchen <i>Mittagessen:</i> grüner Salat, gedünsteter Fenchel Fisch vom Rohr mit Couscous oder Quinoa	Venerdì: <i>Merenda:</i> dolce/torta <i>Pranzo:</i> insalata, finocchi al vapore Pesce al forno con quinoa o couscous	Vènderdi: <i>Pandalanuef:</i> tèurta <i>marènda:</i> salata vèrda, fenech cuet pèsc ora d'èifi cun couscous o quinoa

**1° ena
1° Woche
1° settimana**

**2° ena
2° Woche
2° settimana**

Montag: <i>Jause:</i> Naturjoghurt mit Sonnenblumenkernen <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Kartoffelnocken Obst	Lunedì: <i>Merenda:</i> yogurt naturale con semi di girasole <i>Pranzo:</i> insalata mista gnocchi di patate frutta	Lunes: <i>Pandalanuef:</i> iogurt blanch cun sumènza de surèdli <i>marènda:</i> salata gnoch da patac versura
Dienstag: <i>Jause:</i> Kuchen <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Lasagne Apfel- oder Birnenmus	Martedì: <i>Merenda:</i> dolce/torta <i>Pranzo:</i> insalata mista lasagne mousse di mela o pera	Mèrdi: <i>Pandalanuef:</i> tèurta <i>marènda:</i> salata lasanies jufa de mèil o pèir
Mittwoch: <i>Jause:</i> gemischtes Obst <i>Mittagessen:</i> Gemüserohkost Pizza Margherita Schokoladepudding	Mercoledì: <i>Merenda:</i> frutta mista <i>Pranzo:</i> pinzimonio di verdure pizza Margherita budino al cioccolato	Mierculdi: <i>Pandalanuef:</i> versura <i>marènda:</i> d'uni sort de verdura cruva pizza Margherita budin da ciculata
Donnerstag: <i>Jause:</i> gemischtes Obst <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Kalbsgeschnetzeltes mit Polenta Kompott	Giovedì: <i>Merenda:</i> frutta mista <i>Pranzo:</i> insalata mista spezzatino di vitello con polenta composta	Juebia: <i>Pandalanuef:</i> versura <i>marènda:</i> salata golasc de vadel cun pulènta cumpot
Freitag: <i>Jause:</i> Hausgemachtes Brot <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Salzkartoffeln mit Fisch	Venerdì: <i>Merenda:</i> pane fatto in casa <i>Pranzo:</i> insalata, patate lesse con pesce	Vènderdi: <i>Pandalanuef:</i> pan fat n cèsa <i>marènda:</i> salata patac cun pèsc

Montag: <i>Jause:</i> Naturjoghurt mit Sonnenblumenkerne <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Spinatnudeln gemischtes Obst	Lunedì: <i>Merenda:</i> yogurt naturale con semi di girasole <i>Pranzo:</i> insalata mista pasta con spinaci frutta mista	Lunes: <i>Pandalanuef:</i> iogurt blanch cun sumènza de surèdli <i>Marènda:</i> salata nudli da spinot versura
Dienstag: <i>Jause:</i> Äpfel und Walnüsse <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Gemüsereis und Fisch Kuchen und Tee	Martedì: <i>Merenda:</i> mele con noci <i>Pranzo:</i> insalata mista risotto alle verdure con pesce dolce/torta con tè	Mèrdi: <i>Pandalanuef:</i> mèlles y cuces <i>marènda:</i> salata rijoto da verdura cun pèsc tèurta y tè
Mittwoch: <i>Jause:</i> Dinkelbrot mit Milch <i>Mittagessen:</i> Salat und gedünstete Brokkoli Hühnerschenkel mit Bratkartoffel Obst	Mercoledì: <i>Merenda:</i> pane al farro con latte <i>Pranzo:</i> insalata e broccoli stufati cosciotti di pollo con patate saltate frutta	Mierculdi: <i>Pandalanuef:</i> pan de spelta cun lat <i>marènda:</i> salata y brocoli cuet cuesces de gialuc cun patac ora d'èifi versura
Donnerstag: <i>Jause:</i> Obst <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Römische Grießnocken mit Tomatensauce Obstsalat mit Eis	Giovedì: <i>Merenda:</i> frutta <i>Pranzo:</i> insalata mista gnocchi alla romana con salsa di pomodoro macedonia con gelato	Juebia: <i>Pandalanuef:</i> versura <i>marènda:</i> salata nloch de gries ala romana cun sos de paradais macedonia cun gelato
Freitag: <i>Jause:</i> gemischtes Obst <i>Mittagessen:</i> gemischter Salat Hirse- oder Kichererbsen-leibchen mit Schnittlauchsauce	Venerdì: <i>Merenda:</i> frutta mista <i>Pranzo:</i> insalata mista polpette di miglio o ceci con salsa di erba cipollina	Vènderdi: <i>Pandalanuef:</i> versura <i>marènda:</i> salata polpetes de sorch blanch o de ceci cun sos de ciblons

**3° ena
3° Woche
3° settimana**

Montag:	
<i>Jause:</i>	Müsliriegel
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Nudel mit Käsesauce Apfelmus
Dienstag:	
<i>Jause:</i>	Gemüserohkost
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Kartoffelnocken mit Tomatensauce Naturjoghurt mit Hirse
Mittwoch:	
<i>Jause:</i>	Obst
<i>Mittagessen:</i>	Salat und Bohnen Gulasch mit Vollkornreis Bananenmilch
Donnerstag:	
<i>Jause:</i>	Porridge mit Trockenobst
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Überbackene Spinatomelett Bienenkompott
Freitag:	
<i>Jause:</i>	Obst
<i>Mittagessen:</i>	Gemüsesuppe Süße Krapfen

Lunedì:	
<i>Merenda:</i>	barrette di muesli
<i>Pranzo:</i>	insalata mista pasta con salsa ai formaggi mousse di mela
Martedì:	
<i>Merenda:</i>	pinzimonio di verdure
<i>Pranzo:</i>	insalata mista gnocchi di patate con sugo di pomodoro yogurt naturale con miglio
Mercoledì:	
<i>Merenda:</i>	frutta
<i>Pranzo:</i>	insalata e fagioli gulasch con riso integrale frullato di latte banana
Giovedì:	
<i>Merenda:</i>	porridge con frutta disidratata
<i>Pranzo:</i>	insalata mista crespelle di spinaci gratinate pere sciropate
Venerdì:	
<i>Merenda:</i>	frutta
<i>Pranzo:</i>	minestrone di verdure "Krapfen" dolci

Lunes:	
<i>Pandalanuef:</i>	papes de müsl
<i>marènda:</i>	salata nudli da cialjuel jufa de mèil
Mardi:	
<i>Pandalanuef:</i>	d'uni sort de verdura cruva
<i>marènda:</i>	salata nloch da patac cun sos de paradais iogurt blanch cun sorch blanch
Mierculdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	versura
<i>marènda:</i>	salata y fersèiles golasc cun rijj ntegrel lat da banana
Juebia:	
<i>Pandalanuef:</i>	porridge cun versura sècia
<i>marènda:</i>	salata amlec da spinot ora d'èiff cumpot de pèir
Vènderdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	versura
<i>marènda:</i>	jopa de verdura grosst déuces

4° ena
4° Woche
4° settimana

5° ena
5° Woche
5° settimana

Montag:	
<i>Jause:</i>	Obst
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Nudel mit Tomatensauce Quinopudding
Dienstag:	
<i>Jause:</i>	Kamut-Grissini mit Linsenaufstrich
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Polenta mit Thunfisch, Käse und Peperonata Obst
Mittwoch:	
<i>Jause:</i>	Naturjoghurt mit Sonnenblumenkerne
<i>Mittagessen:</i>	Salat und Sprossenkohlgemüse Wienerschnitzel mit Kartoffelpüree Obst
Donnerstag:	
<i>Jause:</i>	Müsliriegel
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Käseknödel frischgepresster Orangensaft
Freitag:	
<i>Jause:</i>	gemischtes Obst
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Safanreis

Lunedì:	
<i>Merenda:</i>	frutta mista
<i>Pranzo:</i>	insalata mista pasta con sugo al pomodoro budino di quinoa
Martedì:	
<i>Merenda:</i>	grissini di farina di kamut con salsa di lenticchie
<i>Pranzo:</i>	insalata mista polenta con tonno, formaggio e peperonata frutta
Mercoledì:	
<i>Merenda:</i>	yogurt naturale con semi di girasole
<i>Pranzo:</i>	insalata e cavolini di Bruxelles cotoletta alla milanese con pure di patate frutta fresca
Giovedì:	
<i>Merenda:</i>	barrette di muesli
<i>Pranzo:</i>	insalata mista canederli di formaggio spremuta di arance
Venerdì:	
<i>Merenda:</i>	frutta mista
<i>Pranzo:</i>	insalata mista risotto alla milanese

Lunes:	
<i>Pandalanuef:</i>	versura
<i>marènda:</i>	salata nudli cun sos de paradais budin de quinoa
Mardi:	
<i>Pandalanuef:</i>	grissins de kamut cun lèntes da straché
<i>marènda:</i>	salata pulènta cun tonno, cialjuel y peperonata versura
Mierculdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	iogurt blanch cun suménzes de surèdli
<i>marènda:</i>	salata y pitli capusc de Bruxelles snizel mpaneda cun piré versura
Juebia:	
<i>Pandalanuef:</i>	papes de müsl
<i>marènda:</i>	salata bales da cialjuel soft de pomarances
Vènderdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	versura
<i>marènda:</i>	salata rijj al jafaran

Montag:	
<i>Jause:</i>	Naturjoghurt mit Haferflocken und Walnüsse
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Nudel mit Thunfischsauce Obst
Dienstag:	
<i>Jause:</i>	Äpfel und Karotten
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Pizza Kuchen
Mittwoch:	
<i>Jause:</i>	Obst
<i>Mittagessen:</i>	Salat und gedünsteter Fenchel Schnitzel mit Kättersauce und Vollkornreis Joghurt mit Waldfrüchten
Donnerstag:	
<i>Jause:</i>	Brot mit Milch
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Schlutzkrapfen Obst
Freitag:	
<i>Jause:</i>	Obst
<i>Mittagessen:</i>	Gemüsecremesuppe Omeletten oder Schmarrrn

Lunedì:	
<i>Merenda:</i>	yogurt naturale con fiocchi d'avena e noci
<i>Pranzo:</i>	insalata mista pasta al tonno frutta
Martedì:	
<i>Merenda:</i>	mele e carote
<i>Pranzo:</i>	insalata mista pizza torta
Mercoledì:	
<i>Merenda:</i>	frutta
<i>Pranzo:</i>	insalata mista e finocchi stufati scaloppina con salsa alle erbe e riso integrale yogurt con frutti di bosco
Giovedì:	
<i>Merenda:</i>	pane e latte
<i>Pranzo:</i>	insalata mista mezzelune di spinaci frutta
Venerdì:	
<i>Merenda:</i>	frutta
<i>Pranzo:</i>	passato di verdure crespelle o "Kaiserschmarrn"

Lunes:	
<i>Pandalanuef:</i>	iogurt blanch cun floc d'avèina y cuces
<i>marènda:</i>	salata pasta cun tonno versura
Mardi:	
<i>Pandalanuef:</i>	mèiles y carotes
<i>marènda:</i>	salata pizza téurta
Mierculdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	versura
<i>marènda:</i>	salata y fenech cuet snizel cun sos de craitles y rijj ntegrel iogurt cun bossles de bosch
Juebia:	
<i>Pandalanuef:</i>	pan cun lat
<i>marènda:</i>	salata crafuncins versura
Vènderdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	versura
<i>marènda:</i>	jopa de verdura majeneda amlet o puessl

6° ena
6° Woche
6° settimana

7° ena
7° Woche
7° settimana

Montag:	
<i>Jause:</i>	Obst
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Buchweizenspatzeln mit Lauchsauce Eis mit heißen Himbeeren
Dienstag:	
<i>Jause:</i>	Brot mit Milch
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Gemüselasagne Obst
Mittwoch:	
<i>Jause:</i>	Naturjoghurt mit Sonnenblumenkerne
<i>Mittagessen:</i>	Salat und gedünstete Karotten Fleischspieße mit Bratkartoffel Ananas
Donnerstag:	
<i>Jause:</i>	Porridge mit Trockenobst
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat Spinatknödel Obst
Freitag:	
<i>Jause:</i>	Obstkuchen
<i>Mittagessen:</i>	gemischter Salat und Bohnen Lachs vom Rohr mit Quinoa

Lunedì:	
<i>Merenda:</i>	frutta mista
<i>Pranzo:</i>	insalata mista gnocchetti al grano saraceno con salsa di porri gelato con lamponi caldi
Martedì:	
<i>Merenda:</i>	pane con latte
<i>Pranzo:</i>	insalata mista lasagne di verdure frutta mista
Mercoledì:	
<i>Merenda:</i>	yogurt con semi di girasole
<i>Pranzo:</i>	insalata mista e carote stufate spiedino con patate saltate ananas
Giovedì:	
<i>Merenda:</i>	porridge con frutta secca
<i>Pranzo:</i>	insalata mista canederli di spinaci frutta
Venerdì:	
<i>Merenda:</i>	torta alla frutta
<i>Pranzo:</i>	insalata mista e fagioli salmone al forno e quinoa

Lunes:	
<i>Pandalanuef:</i>	versura
<i>marènda:</i>	salata spazli de furmenton cun sos de pori gelato cun ampomes clauc
Mardi:	
<i>Pandalanuef:</i>	pan cun lat
<i>marènda:</i>	salata lasanias da verdura versura
Mierculdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	iogurt blanch cun suménzes de surèdli
<i>marènda:</i>	salata y carotes cuetes cèrm ti spèisc cun patac ora d'èiff ananas
Juebia:	
<i>Pandalanuef:</i>	porridge cun versura sècia
<i>marènda:</i>	salata bales da spinot versura
Vènderdi:	
<i>Pandalanuef:</i>	téurta da versura
<i>marènda:</i>	salata y fersèiles salmon ora d'èiff cun quinoa

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 Runcadic

Str. Passua 43

39046 Urtijëi/St. Ulrich/Ortisei

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Cristine Lobis

kg_runcadic@schule.suedtirol.it