

Scolina San Martin de Tor

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

I pitun le danmisdé dala mesa les diesc,
cun na gran varieté:
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 ia, te bosch, ciafa i mituns y les
mitans ciamó val' da bëre denant co jí a
ciasa.



Co tenunse pa sön mäsa?



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 d'edema dla scolina

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	RIJOTO DA JAFARAN/ DA PARMESAN MOZZARELLA Y POMODORINI	SAFRANRISOTTO/PARMESANRISOTTO MOZZARELLA UND KIRSCHTOMATEN	RISOTTO ALLO ZAFFERANO/ AL PARMIGIANO MOZZARELLA E POMODORINI
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	SNIZL IMPANADA SONI SALATES	WIENERSCHNITZEL KARTOFFEL SALAT	BISTECCA IMPANATA PATATE INSALATA
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	BALOTES DE CIOCE SALATES	KNÖDEL MIT SPEK SALAT	CANEDERLI ALLO SPEK INSALATA
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	„LASAGNE“ SALATA	“LASAGNE” SALAT	LASAGNE INSALATA
VÈNDRES FREITAG VENERDÌ	SALMUN SONI SALATES	LACHS KARTOFFELN SALAT	SALMONE PATATE INSALATA

1° edema
1° Woche
1° settimana

2° edema
2° Woche
2° settimana

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	JOPA DA VERZÖRA MENADA JÖ TURTRES	PASSIERTE GEMÜSESUPPE TIRTLAN	PASSATO DI VERDURE “TUTRES”
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	GOLASC DE MANZ POLÈNTA VERZÖRA	RINGSGOULASCH POLENTA GEMÜSE	GOULASCH DI MANZO POLENTA VERDURE
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	PASTA CUN SOSSA DA TONO SALATES	NUDELN MIT THUNFISCHSAUCE SALAT	PASTA CON SALSÀ AL TONNO INSALATA
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	POLPETES CUN PIRÉ SALATES	FLEISCHLAIBCHEN MIT PÜREE SALATE	POLPETTE DI CARNE CON PURÉ INSALATE
VÈNDRES FREITAG VENERDÌ	GNOCH DA SONI CUN SOSSA DA POMODORO SALATES	KARTOFFELNOCKEN MIT TOMATENSAUCE SALAT	GNOCCHI DI PATATE CON SUGO AL POMODORO INSALATA

3° edema
3° Woche
3° settimana

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	PASTA DA RAGÙ SALATES	NUDELN MIT FLEISCHSAUCE SALAT	PASTA CON RAGÙ INSALATA
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	CERN DE GALÛC CUN „CURRY“ SONI VERZÖRA Y SALATA	HÜHNERBRUST MIT „CURRY“ KARTOFFELN GEMÜSE UND SALAT	PETTO DI POLLO CON „CURRY“ PATATE VERDURE E INSALATA
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	PIZZA MARGHERITA Y PIZZA CUN JAMBUN SALATES	PIZZA MARGHERITA UND PIZZA MIT SCHINKEN SALAT	PIZZA MARGHERITA E PIZZA CON PROSCIUTTO INSALATA
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	PANICIA FÈIES DA MARMELADA	GERSTENSUPPE KRAPPEN MIT MARMELADE	MINISTRA D'ORZO FRITTELLE CON MARMELLATA
VËNDRES FREITAG VENERDÌ	BALOTES DA SPINOT CUN SOSSA DA POMODORO O DA CIAJÓ SALATES	SPINATKNÖDEL MIT TOMATENSAUCE OD. KÄSESAUCE SALATE	CANEDERLI AGLI SPINACI CON SUGO AL POMODORO O SALSA AL FORMAGGIO INSALATE

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	CAJINCI T'EGA CUN CIAJÓ GRATÉ SALATES	SCHLUTZKRAPPEN MIT PARMESAN SALAT	MEZZELUNE CON PARMIGIANO INSALATA
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	SELCHKARÉ CUN PIRÉ CRAUT Y PIRÉ SALATA	SELCHKARREE KRAUT UND PIRE SALAT	CARRÉ AFFUMICATO CRAUTI E PIRE INSALATA
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	PASTA CUN SOSSA DA VERZÖRA SALATES	NUDELN MIT GEMÜSESAUCE SALAT	PASTA CON SUGO ALLE VERDURE INSALATA
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	ROST DE PORCEL CUN RIJI VERZÖRA Y SALATES	SCHWEINSBRATEN MIT REIS GEMÜSE UND SALAT	ARROSTO DI MAIALE CON RISO VERDURE E INSALATA
VËNDRES FREITAG VENERDÌ	PËSC IMPANÉ SONI SALATES	PANIERTER FISCH KARTOFFELN SALAT	PESCE IMPANATO PATATE INSALATA

4° edema
4° Woche
4° settimana

5° edema
5° Woche
5° settimana

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	RIJOTO DA CERN SALATES	FLEISCHREIS SALATE	RISOTTO CON CARNE INSALATE
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	BOCUNS DE TACHIN SONI TE FURN SALATES	TRUTHAHN BRATKARTOFFELN SALATE	BOCCONCINI DI TACCHINO PATATE AL FORNO INSALATE
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	PASTA CUN PESTO SALATES	NUDELN MIT „PESTO“ SALATE	PASTA CON PESTO INSALATE
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	BALOTES BLANCES GOLASC DE MANZ VERZÖRA Y SALATA	KNÖDEL RINDSSGULASCH GEMÜSE UND SALAT	CANEDERLI GOULASCH DI MANZO VERDURE E INSALATA
VËNDRES FREITAG VENERDÌ	POLÉNTA CUN PËSC Y CIAJÓ VERZÖRA	POLENTA MIT FISCH UND KÄSE GEMÜSE	POLENTA CON PESCE E FORMAGGIO IVERDURA

**6° edema
6° Woche
6° settimana**

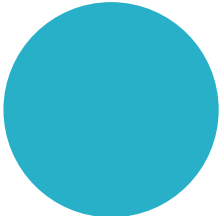
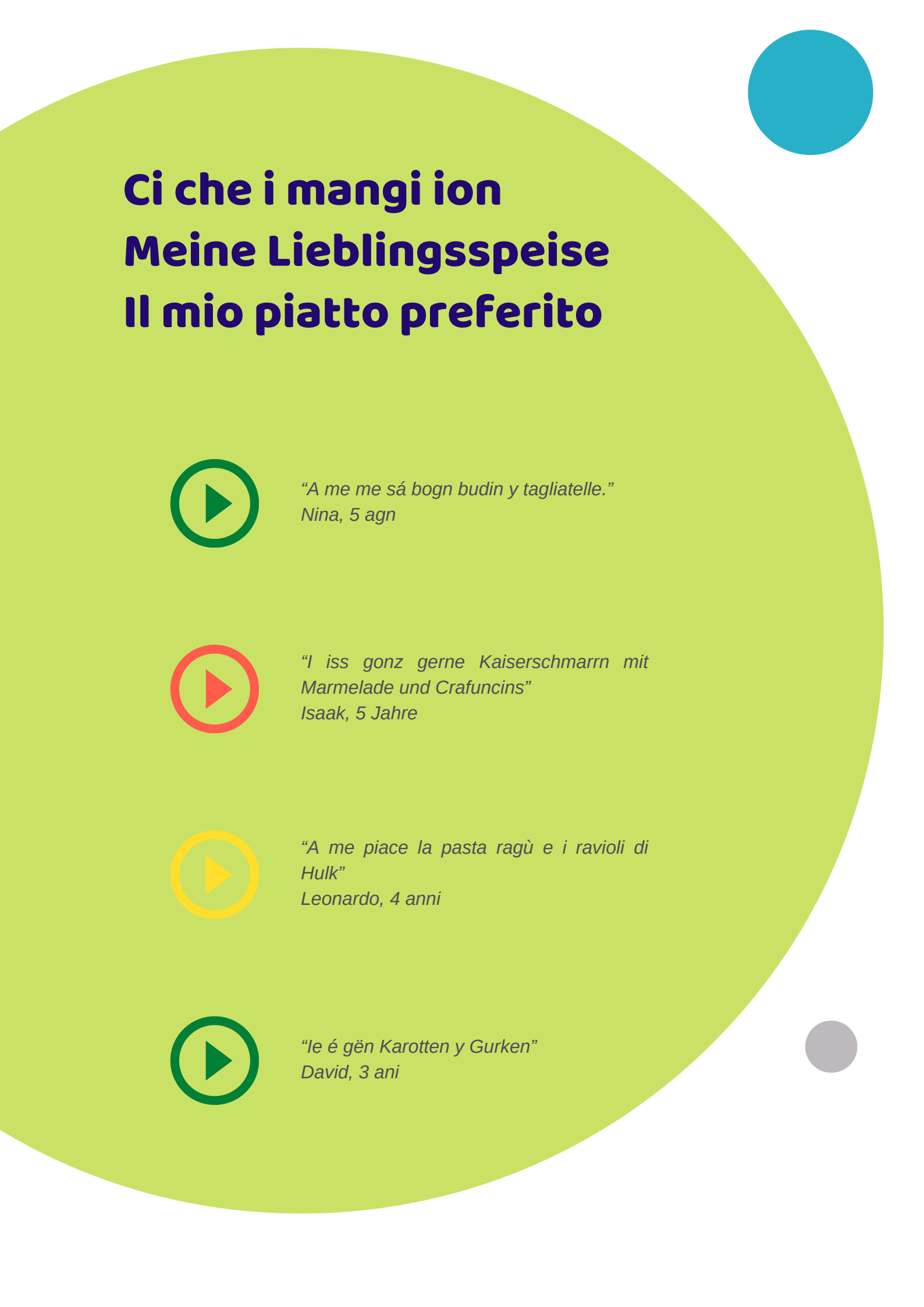
LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	PASTA CUN SOSSA DA SALMUN SALATES	NUDELN MIT LACHSSAUCE SALATE	PASTA CON SALSA AL SALMONE INSALATE
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	"KAISERSCHMORREN", COMPOT DE POM, SULZE	KAISERSCHMARREN, APFELKOMPOTT UND MARMELADE	FRITATA DOLCE, FRUTTA COTTA E MARMELATA
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	CERN CUN SONI Y VERZÖRES SALATA	NATURSCHNITZEL MIT KARTOFFELN UND GEMÜSE SALAT	CARNE CON PATATE E VERDURE INSALATA
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	SPAZLI DA SPINOT CUN JAMBUN Y BRAMA SALATES	SPINATSPÄTZLE MIT SCHINKEN UND SAHNE SALATE	SPÄTZLE AGLI SPINACI CON PROSCIUTTO E PANNA INSALATE
VËNDRES FREITAG VENERDÌ	BALOTES DA RUNI CUN SOSSA DA CAJÓ SALATES	ROHNENKNÖDEL MIT KÄSESAUCE SALAT	CANEDERLI ALLE RAPE ROSSE CON SALSA AL FORMAGGIO INSALATA

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	GELOSIA CUN JAMBUN Y CIAJÓ SALATES	"STRUDEL" MIT SCHINKEN UND KÄSE SALAT	"STRUDEL" CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO INSALATA
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	PASTA „CARBONARA“ SALATES	NUDELN "CARBONARAART" SALAT	INSALATA PASTA ALLA CARBONARA
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	CÖSSA DE GALÜC CROCHETES SALATES	HÄHNCHENSCHENKEL KROKETTEN SALAT	COSCIA DI POLLO CROCCHETTE INSALATA
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	BALOTES DA VERZÖRA CIAJÓ SALATES	GEMÜSE-KÄSE-KNÖDEL SALAT	CANEDERLI ALLE VERDURE E FORMAGGIO INSALATA
VËNDRES FREITAG VENERDÌ	PIZZA MARGHERITA PIZZA CUN TONO Y MAIS PIZZA CUN VERZÖRA SALATA	PIZZA MARGHERITA PIZZA MIT THUNFISCH UND MAIS PIZZA MIT GEMÜSE SALAT	PIZZA MARGHERITA PIZZA CON TONNO E MAIS PIZZA CON VERDURA INSALATA

**7° edema
7° Woche
7° settimana**

**8° edema
8° Woche
8° settimana**

LÖNESC MONTAG LUNEDÌ	GNOCH DA GRIES CUN SUGO DE POMODORO SALATES	GRIEßNOCKEN MIT TOMATENSOßE SALATE	GNOCCHI ALLA ROMANA CON SUGO DI POMODORO INSALATE
DEDOLÖNESC DIENSTAG MARTEDÌ	GESCHNETZELTES DE VIDEL CUN RIJI VERZÖRA Y SALATA	KALBSGESCHNETZELTES MIT REIS GEMÜSE UND SALAT	SPEZZATINO DI VITELLO CON RISO VERDURE E INSALATA
DEDEMESALEDAMA MITTWOCH MERCOLEDÌ	PËSC NATUR SONI Y VERZÖRA SALATES	NATURFISCH KARTOFFELN UND GEMÜSE SALAT	PESCE AL NATURALE PATATE E VERDURA INSALATA
JÖBIA DONNERSTAG GIOVEDÌ	JOPA DA CERN FËIES DA SONI CRAUT E MARMELADE	FLEISCHSUPPE KRAPPEN MIT KRAUT UND MARMELADE	MINISTRA CON CARNE FRITTELLE CRAUTRI E MARMELLATA
VËNDRES FREITAG VENERDÌ	RAVIOLI CUN FILE DE SPINOT SALTA	RAVIOLI MIT SPINATFÜLLUNG SALAT	RAVIOLI RIPIENI AGLI SPINACI INSALATA



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 San Martin de Tor

Str. Tor 25

39030 San Martin de Tor (BZ)

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Nikol Costabiei

kg_smartindetor@schule.suedtirol.it