

Scolina Surëdl / Sëlva

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 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 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.

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

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

Dan marënda njinia l mut o la muta dl surëdl adum a n cumpani/na cumpania sun 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 partì ora la salata y daldò l cëif. I mutons/la mutans po se ciarië ora l maië nstësc. Nëus educadëures cialon de ti trasmëter l valor dl maië sann y bon y cialon che i mutons cërcia dut, zënza i sfurzé a maië.

Domesdi via, giapa i mutons y la mutans mo zeche da maië: uni di n'otra 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 d'ena dla scolina

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gem. Salat
Kalbs- und
Rindfleischkrapfen,
Nudeln,
Jause: Obst

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: salata mescededa
polpetes de cem (vadel y
armènt), nudli
pitta marènda: versura

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
polpette di carne di vitello e
manzo, pasta di contorno
merenda: frutta

DIENSTAG: *Jause:* Joghurt mit Müsli
Mittagessen: gemischter
Salat, Spaghetti mit
Tomatensoße
Jause: Obst

MERDI: *pandalanuef:* iogurt cun blaves
marènda: salata mescededa
spaghetti cun sos da paradais,
pitta marènda: versura

MARTEDI: *merenda:* yogurt e cereali
pranzo: insalata mista,
spaghetti al pomodoro
merenda: frutta

MITTWOCH: *Jause:* Brötchen
Mittagessen: gemischter
Salat, Spinatnocken mit
Butter und Parmesan
Jause: Obst

MIERCULDI: *pandalanuef:* panins
marènda: salata mescededa,
niotch da ula vèrda
pitta marènda: versura

MERCOLEDI: *merenda:* panini
pranzo: insalata mista,
canederli agli spinaci
merenda: frutta

DONNERSTAG: *Mittagessen:*
gemischter
Salat, Safranreis,
Jause: Obst

JUEBIA: *pandalanuef:* *verdures cruves*
marènda: salata mescededa, rijj
cun jafaran,
pitta marènda: versura

GIOVEDI: *merenda:* verdura cruda
pranzo: insalata mista,
risotto allo zafferano
merenda: frutta

FREITAG: *Jause:* Obst und Müsliriegel
Mittagessen: gemischter Salat,
Vollkorn-Polenta mit Makrele
und Käse

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y blaves
"riegel"
marènda: salata, *pulènta* cun
sgombri y cjauiel

VENERDI: *merenda:* frutta e barrette di
cereali
pranzo: insalata mista,
polenta integrale con sgombri e
formaggio

1° ena 1° Woche 1° settimana

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Spinatnudeln
Jause: Obst

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: salata mescededa,
nudli da ula vèrda
pitta marènda: versura

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
pasta agli spinaci
merenda: frutta

DIENSTAG: *Jause:* Joghurt mit Müsli
Mittagessen: Fleischsuppe
mit Nudeln und Karotten,
Pizza Margherita
Jause: Obst

MERDI: *pandalanuef:* iogurt cun blaves
marènda: jopa da cem cun
pastina y carotes,
pizza margherita
pitta marènda: versura

MARTEDI: *merenda:* yogurt e cereali
pranzo: pastina in brodo di
carne con carote,
pizza margherita
merenda: frutta

MITTWOCH: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter
Salat, Kartoffelnocken mit
Tomatensoße
Jause: Obst

MIERCULDI: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: salata mescededa
niotch da patac cun paradais
pitta marènda: versura

MERCOLEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
gnocchi di patate conditi
con sugo al pomodoro
merenda: frutta

DONNERSTAG: *Jause:* Kuchen
Mittagessen:
gedünstetes
Gemüse,
Kalbsbraten mit
Reis,
Jause: Obst

JUEBIA: *pandalanuef:* *spèisa dèucia*
marènda: verdura cueta,
prata de vadel cun rijj
pitta marènda: versura

GIOVEDI: *merenda:* pietanza dolce
pranzo: verdura lessa,
arrosto di vitello con riso,
merenda: frutta

FREITAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat
Lachsfilet mit Kartoffelpüree

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: salata mescededa
lacs file cun pirè de patac,

VENERDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista, filetto di
salmon, pure di patate

2° ena 2° Woche 2° settimana

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: Gemüse,
Salat, Hühnerruggets
mit Chia- und Sesamsamen,
Kartoffelgratin
Jause: Obst

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: verdura cueta, salata
mescededa, cem de giacuc cun
sesam, parmesan y sumènza de
chia, patac gratinà
pitta marènda: versura

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista, verdure
cotte, petto di pollo con semi di
Chia, sesamo e parmigiano,
patate gratinate,
merenda: frutta

DIENSTAG: *Jause:* Joghurt mit Müsli
Mittagessen: gemischter
Salat, Spinatcanelioni,
Jause: Obst

MERDI: *pandalanuef:* iogurt cun blaves
marènda: salata mescededa,
canelions da ula vèrda,
pitta marènda: versura

MARTEDI: *merenda:* yogurt e cereali
pranzo: insalata mista,
cannelioni agli spinaci
merenda: frutta

MITTWOCH: *Jause:* Brötchen
Mittagessen:
gedünstetes Gemüse,
Wienerschnitzel
mit Kartoffelsalat,
Jause: Obst

MIERCULDI: *pandalanuef:* panins
marènda: verdura cueta,
snizel mpaneda
cun patac ejj
pitta marènda: versura

MERCOLEDI: *merenda:* panini
pranzo: verdura cotta
bistecca alla
milanese, insalata di patate
merenda: frutta

DONNERSTAG: *Jause:* Kuchen
Mittagessen:
Gemischter Salat,
Pizzastrudel
Jause: Obst

JUEBIA: *pandalanuef:* *spèisa dèucia*
marènda: salata mescededa,
"pizzastrudel"
pitta marènda: versura

GIOVEDI: *merenda:* pietanza dolce
pranzo: insalata mista,
strudel di sfoglia farcito a pizza
merenda: frutta

FREITAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Gerste Reis mit Thunfisch

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: salata mescededa,
rijj da panica cun tono

VENERDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
orzotto al tonno

3° ena 3° Woche 3° settimana

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Nudeln mit Hackfleischsoße
Jause: Obst

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: salata mescededa,
nudli da ragu,
pitta marènda: versura

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
penne al ragu,
merenda: frutta

DIENSTAG: *Jause:* Joghurt mit Müsli
Mittagessen: gedünstetes
Gemüse, Polenta mit
Gulasch,
Jause: Obst

MERDI: *pandalanuef:* iogurt cun blaves
marènda: verdura cueta,
pulènta y goiasc
pitta marènda: versura

MARTEDI: *merenda:* yogurt e cereali
pranzo: insalata mista,
polenta e spezzatino,
verdura cotta
merenda: frutta

MITTWOCH: *Jause:* Brötchen
Mittagessen: gemischter
Salat, Fleischsuppe mit
Speckknödel
Jause: Obst

MIERCULDI: *pandalanuef:* panins
marènda: salata mescededa,
jopa da cèrn cun bales da
ciociul
pitta marènda: versura

MERCOLEDI: *merenda:* panini
pranzo: insalata mista,
canederli allo speck in brodo
merenda: frutta

DONNERSTAG: *Jause:* Pudding
Mittagessen: gemischter
Salat, Schlitzkräpfen
mit Parmesan u. Butter,
Jause: Obst

JUEBIA: *pandalanuef:* budin
marènda: salata mescededa,
crafuncin jmauzel cun
parmesan,
pitta marènda: versura

GIOVEDI: *merenda:* budino
pranzo: insalata mista,
mezzelune agli spinaci conditi
con burro e parmigiano
merenda: frutta

FREITAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Hallbutlet mit Erbsen und
Tomatensoße, Kartoffelpüree

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y pan
marènda: salata mescededa,
pèsc hallbut, cun arbeies y
sos de paradais, pirè de
patac,

VENERDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
filetto di pesce condito con sugo
al pomodoro e piselli, pure di
patata

4° ena 4° Woche 4° settimana

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Parmesanrisotto,
Jause: Obst

DIENSTAG: *Jause:* Joghurt mit Müsli
Mittagessen: gemischter
Salat, Hühnerruggetspaniert
Kartoffelsalat,
Jause: Obst

MITTWOCH: *Jause:* Brötchen
Mittagessen: gemischter
Salat, Spinatspätzien mit
Schinken und Sahne,
Jause: Obst

DONNERSTAG: *Jause:* Rohkost
Mittagessen:
Gerstensuppe, Buchtein
mit Vanillesoße
Jause: Obst

FREITAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Nudeln mit Thunfischsoße

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: salata mescededa,
rji da parmesan,
pitla marênda: versura

MERDI: *pandalanuef:* iogurt cun blaves
marênda: salata mescededa,
gialuc-nuggets mpana
cun patac eji
pitla marênda: versura

MIERCULDI: *pandalanuef:* panins
marênda: salata mescededa,
spazil da ula vêrda
cun jambon y brama,
pitla marênda: versura

JUEBIA: *pandalanuef:* spêisa cruva
marênda: panica y buchtin cun
sos de vanilia
pitla marênda: diacin

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: salata mescededa,
nudli cun tonno

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista, risotto
al parmigiano,
merenda: frutta

MARTEDI: *merenda:* yogurt e cereali
pranzo: insalata mista,
nuggets di pollo impanatom
insalata di patate
merenda: frutta

MERCOLEDI: *merenda:* panini
pranzo: insalata mista,
gnocchetti agli spinaci con
panna e prosciutto
merenda: frutta

GIOVEDI: *merenda:* verdura cruda
pranzo: minestra d'orzo,
bombole dolci con
salsa alla vaniglia
merenda: gelato

VENERDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
pasta al tonno

5° ena 5° Woche 5° settimana

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter
Salat, Truthahnschnitzel
Cous Cous mit Gemüse
Jause: Obst

DIENSTAG: *Jause:* Fruchtjoghurt
Mittagessen: gemischter Salat
Nudeln mit Sahne u. Schinken
Jause: Obst

MITTWOCH: *Jause:* Brötchen
Mittagessen: gemischter
Salat, Käsenocken mit Butter
Jause: Obst

DONNERSTAG: *Jause:* Kuchen
Mittagessen: gemischter
Salat, Römische Griet-
Nocken u. Tomatensoße
Jause: Obst

FREITAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: Kürbissuppe
mit Schollenfilet und
Röstkartoffeln

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: salata mescededa,
snizel de tachin, cous cous,
pitla marênda: versura

MERDI: *pandalanuef:* iogurt da versura
marênda: salata mescededa,
nudli cun brama y jambon
pitla marênda: versura

MIERCULDI: *pandalanuef:* panins
marênda: salata mescededa,
bales da cialuel cun smauz
pitla marênda: versura

JUEBIA: *pandalanuef:* spêisa dêucia
marênda: salata mescededa,
nioch alla romana,
cun paradais
pitla marênda: versura

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: jopa da zucia
pêsc cun patac restii

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
bistecchina di tacchino
ai ferri, cous cous
merenda: frutta

MARTEDI: *merenda:* yogurt e cereali
pranzo: insalata mista,
pasta con prosciutto e panna
merenda: frutta

MERCOLEDI: *merenda:* panini
pranzo: insalata mista,
canederli al formaggio
conditi con burro fuso
merenda: frutta

GIOVEDI: *merenda:* pietanza dolce
pranzo: insalata mista, gnocchi
alla romana, con sugo al
pomodoro
merenda: frutta

VENERDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: zuppa alla zucca,
filetto di platessa, patate saltate

6° ena 6° Woche 6° settimana

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Nudeln mit Vierkäse-
soße
Jause: Obst

DIENSTAG: *Jause:* Joghurt mit Müsli
Mittagessen:
gemischter Salat, Truthahn
und geschnetztes Eier-
Spätzli
Jause: Obst

MITTWOCH: *Jause:* Brötchen
Mittagessen: gemischter
Salat, Gemüsestrudel
Jause: Obst

DONNERSTAG: *Jause:* Kuchen
Mittagessen: gemischter
Salat, Lasagne
Jause: Eis

FREITAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen:
Barschfilet mit Ofenkartoffeln

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: salata mescededa,
nudli cun cialuel
pitla marênda: versura

MERDI: *pandalanuef:* iogurt cun blaves
marênda: salata mescededa,
golasc de tachin cun spazil
pitla marênda: versura

MIERCULDI: *pandalanuef:* panins
marênda: salata mescededa,
strudel de verdure
pitla marênda: versura

JUEBIA: *pandalanuef:* spêisa dêucia
marênda: salata mescededa,
lasagne
pitla marênda: diacin

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: pêsc, patac pratei te
êifi

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
pasta al quattro formaggi
merenda: frutta

MARTEDI: *merenda:* yogurt e cereali
pranzo: insalata mista,
spezzatino di tacchino,
spätzli,
merenda: frutta

MERCOLEDI: *merenda:* panini
pranzo: insalata mista,
strudel di verdure cotte
merenda: frutta

GIOVEDI: *merenda:* pietanza dolce
pranzo: insalata mista,
lasagne
merenda: gelato

VENERDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
filetto di pesce persico e patate
al forno

7° ena 7° Woche 7° settimana

MONTAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter
Salat, Rote Bete Knödel
mit Butter und Parmesan
Jause: Obst

DIENSTAG: *Jause:* Fruchtjoghurt
Mittagessen: Grießsuppe und
Bauerngröstel
Jause: Obst

MITTWOCH: *Jause:* Brötchen
Mittagessen: Gemüsesuppe,
Kaiserschmarrn mit
Apfelmus/ Marmelade
Jause: Obst

DONNERSTAG: *Mittagessen:*
gemischter
Salat, Nudelauflauf mit
Schinken und Käse
Jause: Obst

FREITAG: *Jause:* Obst und Brot
Mittagessen: gemischter Salat,
Fisch paniert und Peperonata

LUNESC: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: salata mescededa,
bales da runi cun smauz y
parmesan
pitla marênda: versura

MERDI: *pandalanuef:* iogurt da versura
marênda: jopa da rêndi y gresti
pitla marênda: versura

MIERCULDI: *pandalanuef:* panins
marênda: jopa da verdura
puessi da mêles y sulza
pitla marênda: versura

JUEBIA: *pandalanuef:* verdure cruves
marênda: salata mescededa,
nudli te êifi cun scinchen y
cialuel
pitla marênda: versura

VENDERDI: *pandalanuef:* versura y pan
marênda: salata, pêsc cun
peperonata

LUNEDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
canederli alle rape rosse,
con burro e parmigiano
merenda: frutta

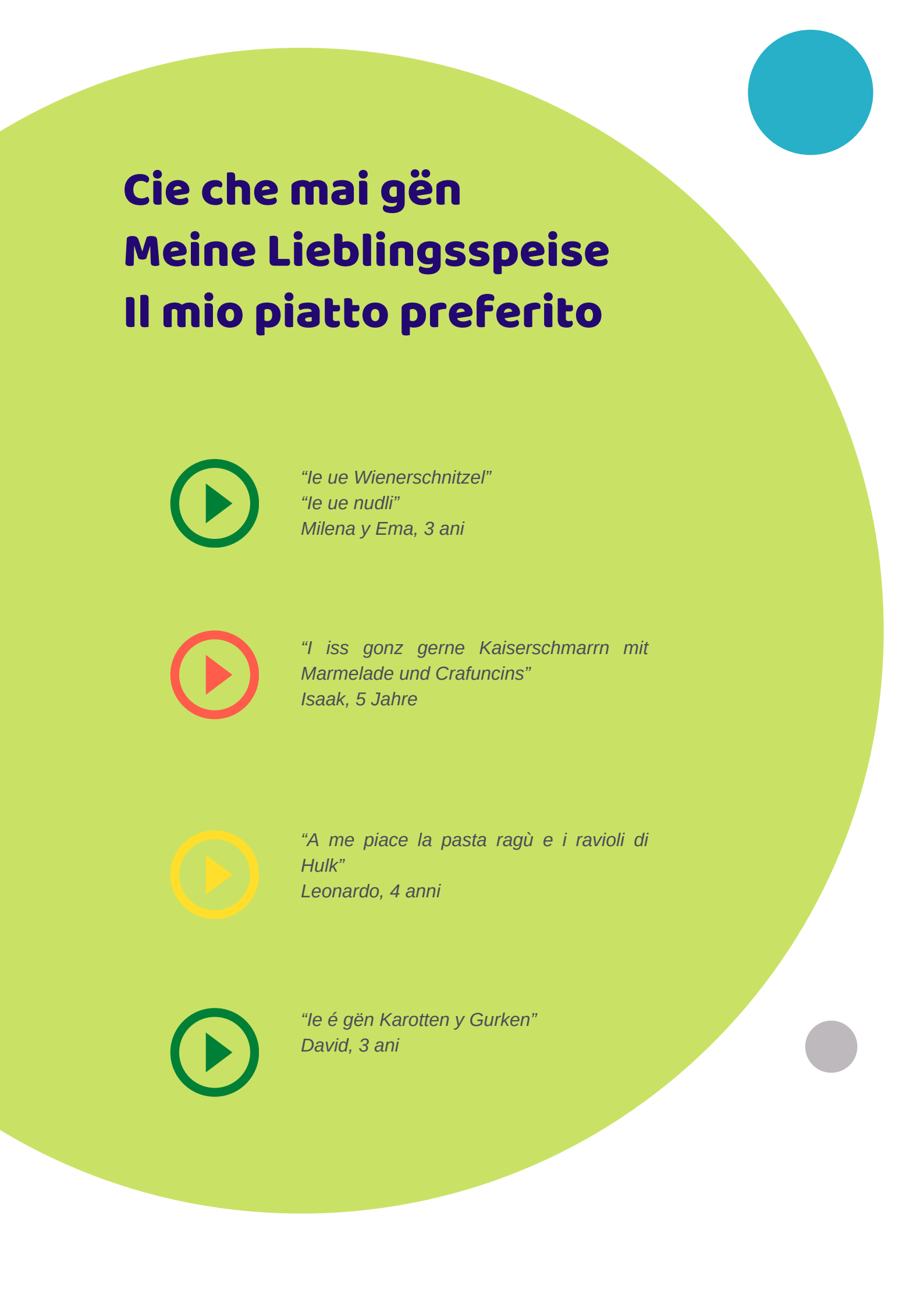
MARTEDI: *merenda:* yogurt alla frutta
pranzo: crema di semolino
e "gröstei" del contadino
merenda: frutta

MERCOLEDI: *merenda:* panini
pranzo: minestrone,
frittata dolce con composta
di mela e marmellata
merenda: frutta

GIOVEDI: *merenda:* verdura cruda
pranzo: insalata mista,
pasta al forno con prosciutto e
formaggio
merenda: frutta

VENERDI: *merenda:* frutta e pane
pranzo: insalata mista,
pesce impanato e peperonata

8° ena 8° Woche 8° settimana



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 Surëdl / Sëlva

Str. Nives 16

39048 Sëlva/Wolkenstein/Selva

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Laura Di Genova

kg_selva@schule.suedtirol.it