

Scolina Lungiarü

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 sèncsc. 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

Do le cërtil dla doman, mangiunse duc adöm le danmisdé. Ai mituns y ales mitans ti vëgnel pité na gran varieté de alimënc: ordöra, verzöra y üs cöc, iogurt cun müsli o früc, turta, pan fat en ciasa cun jambun o de atres sosses.

Do le danmisdé pó n möt o na möta mète sön mäsa por la marëna. I mituns y les mitans se sënta dedô tl post olache al é gnü metü süa fotografia. Dan vigni past vëgnel cianté na ciantia o dit na oraziun. Impröma vëgnel partí fora les salates y dedô la spëisa.

Nos educadësses orun ti trasmëte ai mituns y les mitans le valur dl mangé sann y bun y i incorajé a ciarcé ince spëises nöies. I odun le tēmp dl mangé sciöche momënt da sté adöm.



Co tenunse pa sön mësä?



1



2



3



4



5



6

Come apparecchiamo
la tavola?



7

Co partiunse pa fora la marëna?

1



2



3



**Wie wir das Essen
austeilen**



Menü dl'edema dla scolina

1. EDEMA	MENÜ	ALERGENS
LÖNESC:	Danmisdé: iogurt cun müsli	A E H
	MARĚNA: pasta con sugo da tonno salates	A C D
MERTESC:	Danmisdé: compot	
	MARĚNA: gnoch da gorgonzola capüc	A C G
MERCUI:	Danmisdé: ordöra de sajun	
	MARĚNA: "Wienerschnitzel" y soni aji verzöra cialda	A C G
JÖBIA:	Danmisdé: verzöra frësca taiada sô	
	MARĚNA: jopa da verzöra pizza	L A G
VĚNDRES:	Danmisdé: "Waffeln" y ordöra de sajun	A
	MARĚNA: cajinci t'ega salates	A C G

**1° edema
1° Woche
1° settimana**

**2° edema
2° Woche
2° settimana**

2. EDEMA	MENÜ	ALERGENS
LÖNESC:	Danmisdé: pudin da ciuchelada	G A
	MARĚNA: pasta cun ragù salates	A C
MERTESC:	Danmisdé: pan integral cun filadelfia, tē	A
	MARĚNA: polēnta con pēsc y ciałj verzöres, salates	A D G
MERCUI:	Danmisdé: ordöra de sajun	
	MARĚNA: cajenci da soni cun ciote, zucchini y sugo salates	A G
JÖBIA:	Danmisdé: turta da pom, tē	A C G
	MARĚNA: riji cun golasc de tachin verzöra cialda salata	A
VĚNDRES:	Danmisdé: pom y res ghei centrifugá	
	MARĚNA: gelosia con sosa salates	A C G

3° edema
3° Woche
3° settimana

4. EDEMA	MENÜ	ALERGENS
LÖNESC:	Danmisdé: mozzarella y pomodorini MARÉNA: rijoto/orzoto da verzōra salates	G A G
MERTESC:	Danmisdé: macedonia frësca MARÉNA: jopa da carfiol omlec	G A C G
MERCUI:	Danmisdé: ordōra de sajun MARÉNA: piet de galüc con soni te fur verzōra cialda salates	 A G
JÖBIA:	Danmisdé: pudin da vanilia MARÉNA: pasta da salmun salates	A G A C G
VËNDRES:	Danmisdé: compot MARÉNA: gnoch ala fiorentina salates	 A C G

5° edema
5° Woche
5° settimana

3. EDEMA	MENÜ	ALERGENS
LÖNESC:	Danmisdé: ordōra frësca MARÉNA: jopa da gnoch da gries pōsl da pom	 A C
MERTESC:	Danmisdé: iogurt con früc frësc MARÉNA: polpetes cun pirê, verzōra cialda salates	G C A
MERCUI:	Danmisdé: pom y res ghei gratá MARÉNA: gnoch da spinot salates	 A C G
JÖBIA:	Danmisdé: jūfa da pom MARÉNA: lasanies da verzōra salates	 A C G
VËNDRES:	Danmisdé: bananes marinades MARÉNA: pësc natur - halibut, soni te fur verzōra y salates	 D

4° edema
4° Woche
4° settimana

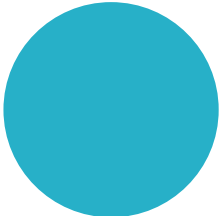
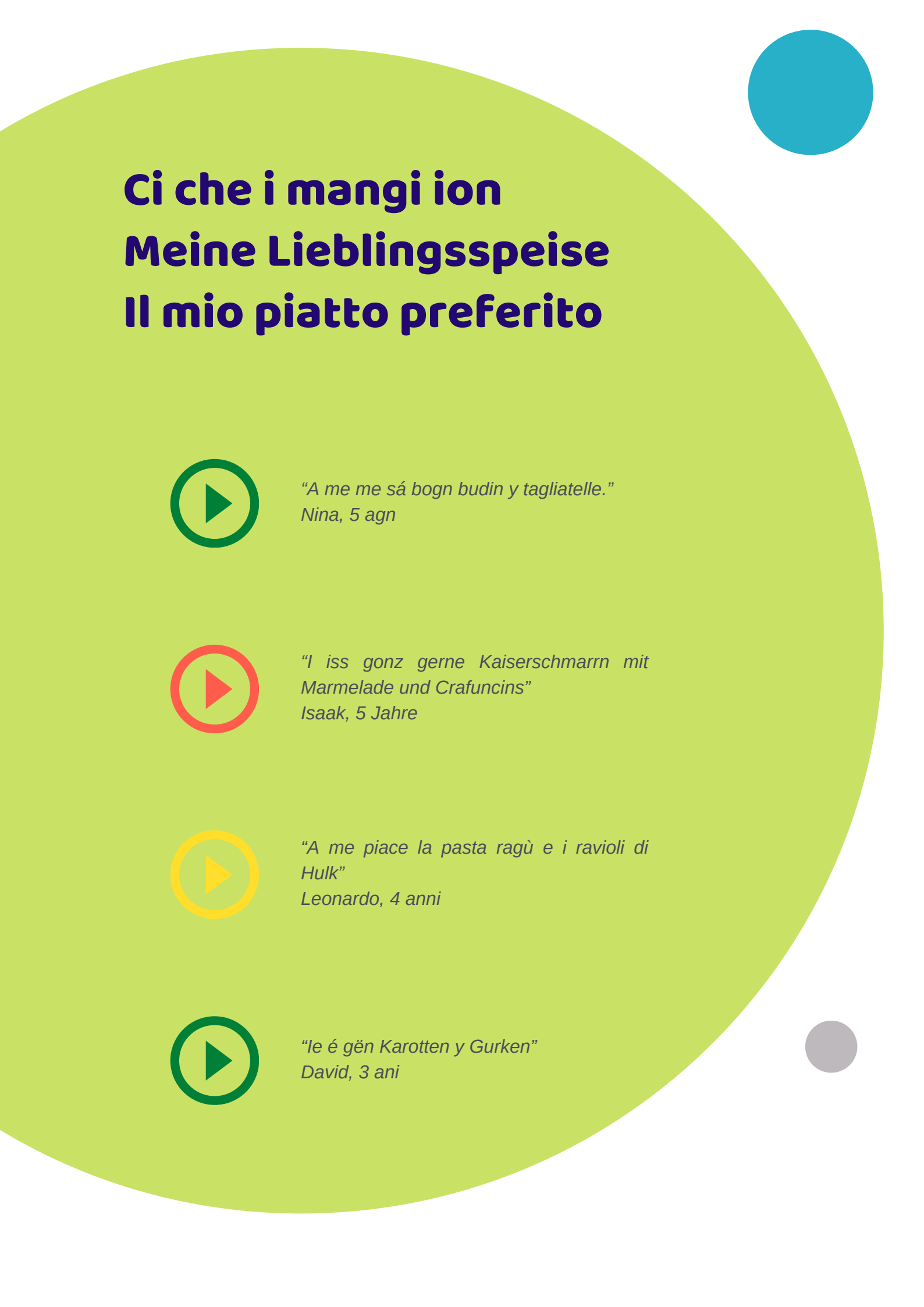
5. EDEMA	MENÜ	ALERGENS
LÖNESC:	Danmisdé: iogurt natur cun mūsli MARÉNA: pasta al'amatriciana/spinot salates	A E H A C/G
MERTESC:	Danmisdé: verzōra frësca a toc MARÉNA: jopa da pastina tutres/cajenci arestīs	 A C A C G
MERCUI:	Danmisdé: ordōra frësca MARÉNA: balotes da res cōci salates	 A C G
JÖBIA:	Danmisdé: lat da bananes MARÉNA: stres de poia/polēnta golasc de manz salates	G A
VËNDRES:	Danmisdé: turta „Linzer” MARÉNA: pësc - salmun y soni "bullion" salates	A G C

6. EDEMA	MENÜ	ALERGENS
LÖNESC:	Danmisdé: iogurt da frúc frêsc MARËNA: rijoto da safran o da gamberi y zuchini salates	G D G
MERTESC:	Danmisdé: jüfa da pèr MARËNA: rolade/ stres cun spinot salates	A C G
MERCUI:	Danmisdé: sũch de frúc MARËNA: rost de videl con soni „Anna” verzöres salates	A G
JÖBIA:	Danmisdé: ordöra frêsc MARËNA: lasanies salates	A C G
VËNDRES:	Danmisdé: verzöra cröia a toc MARËNA: jopa da lentichies/pasta y fajöis buchtli cun sosa da vanília	H A C G

**6° edema
6° Woche
6° settimana**

**7° edema
7° Woche
7° settimana**

7. EDEMA	MENÜ	ALERGENS
LÖNESC:	Danmisdé: „Birchermüsli” MARËNA: gnoch da soni salates	G A E A C
MERTESC:	Danmisdé: ordöra de sajun MARËNA: panicia fêies da soni	L A A C G
MERCUI:	Danmisdé: iogurt cun frúc frêsc MARËNA: cösses de galüc pratates soni fraciá y cöc te proter verzöra cialda salates	C G
JÖBIA:	Danmisdé: crema da ciote MARËNA: bales salates	G A C G
VËNDRES:	Danmisdé: turta da res ghei/zuchini MARËNA: pèsc natur - platessa con soni	A C G D



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 Lungiarü

Str. Santa Lizia 170

39030 San Martin de Tor (BZ)

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Petra Piazza

kg_lungiaru@schule.suedtirol.it