

Scolina San Ciascian

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 mituns y les mitans ciafa le danmisdé incër mesa les 10. Le danmisdé á na gran varieté, i ciafun de vigni sort de ordöra, iogurt cun müsli o früc, turta o panini cun jambun y ciajó.

Dan marëna se tol vigni möt/möta le serviet, le taí cun le pestech y le gote y se sënta jö pro mësa, olache al é süa 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 instësc se tó fora la salata che vëgn metüda sön vigni mësa te de pices copes. Un n iade al edema arjigna la cöga en bufé de salates. I mituns y les mitans se ciaria ince fora instësc le past che i ciafun. I ciarun che i mituns y les mitans cërces 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?



7

Co partiunse pa fora la marëna?

1



2



3



**Wie wir das Essen
austeilen**



Menü d'edema dla scolina

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun früc majená Joghurt mit püriertem Obst yoghurt con frutta passata	A G	salates – golasc de videl cun polpetes da mëi Salat – Kalbsgulasch mit Hirselaibchen insalata – gulasch di vitello e polpette di miglio	L A
mertesc Dienstag martedì	jüfa da pom cöta Apfelmus purè di mele		salates – lasagnes Salat - Lasagne insalata - lasagne	A C G L
mercui Mittwoch mercoledì	ordöra Obst frutta	H	salates - spazlan da chirba y ciałó Salat – Kürbisspätzle und Käse insalata – „späzle“ da zucca e formaggio	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	dlacin cun müsli Eis mit Müsli gelato con müsli	A G C H E	salates - gnoch da spinot Salat – Spinatnocken insalata – gnocchi di spinaci	A C G
vëndres Freitag venerdì	pan da filadelfia y te Brot mit Filadelfia und Tee pane con filadelfia e tè	A G H F N	salates - pësc cun soni da rosmarin Salat – Fisch mit Rosmarinkartoffeln insalata – pesce con patate al rosmarino	D

1° edema
1° Woche
1° settimana

2° edema
2° Woche
2° settimana

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	ordöra Obst frutta	H	salates – brasato y pire da seleri Salat – Schmorbraten und Selleriepüree insalata – brasato e purè di sedano	A L C G M
mertesc Dienstag martedì	iogurt cun cornflakes Joghurt mit Cornflakes yoghurt e cornflakes	A G	salates – pasta da pomodoro y tono o blancia Salat – Nudeln mit Tomaten-Thunfischsoße oder weiße Nudeln insalata – pasta con sugo e tonno o in bianco	A G L
mercui Mittwoch mercoledì	verzöra crüa Rohkost verdura cruda	G H	jopa da pastina y cern – turtres y te Fleisch-Nudelsuppe – Tirtlan und Tee minestra in brodo – „turtres“ e tè	A C G L
jöbia Donnerstag giovedì	Crem-caramel Creme-Caramel Creme-caramel	A C G	salates – bales da verzöra Salat – Gemüseknödel insalata – canederli di verdure	A G C
vëndres Freitag venerdì	spiedini de ordöra Obstspießchen spiedini di frutta	H	verzöra cöta y spinot – soni y üs scartaciá Gekochtes Gemüse und Spinat – Kartoffeln und Rühreier verdura cotta e spinaci – patate e uova strapazzate	C G

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	ordöra Obst frutta	H	crema de linses – pizza margherita cun mais - te Linsencrèmesuppe– Pizza Margherita mit Mais - Tee crema di lenticchie – pizza margherita con mais - té	A C G L
mertesc Dienstag martedì	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yoghurt con müsli	A G H	salates – golasc de tachin cun polpetes de jandela vërda Salat – Truthahngulasch und Grünkernlaibchen insalata – gulasch di tacchino con polpette di farro verde	A L
mercui Mittwoch mercoledì	pan sëch y cacao Schüttelbrot und Kakao pane secco e cacao	A G	salates - gnoch da soni al pomodoro Salat – Kartoffelnocken mit Tomatensoße insalata – gnocchi di patate al pomodoro	A C L G
jöbia Donnerstag giovedì	turta da carotes y te Karottenkuchen und Tee torta alle carote e tè	A C E H	salates – rijoto da cern Salat – Reisfleisch insalata – risotto di carne	L G
vëndres Freitag venerdì	compot moscedé gemischter Kompott composta mista		salates – pasta da salmone Salat – Lachsnudeln insalata – pasta con salmone	A D L

3° edema
3° Woche
3° settimana

**4° edema
4° Woche
4° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	bananes bagnades jö cun soft de pomaranc Bananen mit Orangensaft banane in succo d'arancia		salates – bales da res cöci Salat – Knödel mit Roter Beete insalata – canederli alle rape rosse	A G C
mertesc Dienstag martedì	macedonia Obstsalat macedonia		salates – polpetes y "orecchiette" Salat – Fleischkrapfen mit "orecchiette" insalata – polpette e "orecchiette"	A G L C
mercui Mittwoch mercoledì	verzöra crüa Rohkost verdura cruda	G H	jopa da gries – omelet da marmelade Grießsuppe – Omelette mit Marmelade minestra di semolino – crepes con la marmellata	L A C G
jöbia Donnerstag giovedì	pan da smalz y mil y te Butterbrot mit Honig und Tee pane con burro e miele e tè	A G C H E N F	salates – spazlan vërc cun jambun Salat – Spinatspätzle mit Schinken insalata – gnocchetti verdi al prosciutto	A C G
vëndres Freitag venerdì	panna cotta Panna cotta panna cotta	G A C	salates - halibut ala grilia cun soni y carotes Salat - gegrillter Heilbutt mit Kartoffeln und Karotten Insalata - ippoglossio ai ferri con patate e carote	D

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		salates – omelet da spinot cun bechamel Salat – Spinatpalatschinken insalata – crepes di spinaci con béchamel	A C G
mertesc Dienstag martedì	iogurt cun früc de bosch Joghurt mit Waldfrüchten yoghurt con frutti di bosco	G	salates – salverjina cun polëinta Salat – Wild mit Polenta insalata – selvaggina con polenta	L
mercui Mittwoch mercoledì	ordöra Obst frutta	H	crema de verzöra – foies da soni cun marmelade o craut Gemüsecremsuppe – Kartoffelblätter mit Marmelade oder Sauerkraut crema di verdure – "foglie di patate" con marmellata o crauti	A C L G
jöbia Donnerstag giovedì	compot moscedé gemischter Kompott composta mista	H	salates – pasta pasticciada Salat – Nudeln im Backrohr insalata – pasta pasticciata	A G
vëndres Freitag venerdì	pan sêch y lat Schüttelbrot und Milch pane secco e latte	A G	salates – rijoto cun gameles Salat – Reis mit Garnelen insalata – risotto ai gamberetti	D L

**5° edema
5° Woche
5° settimana**

**6° edema
6° Woche
6° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		jopa da fajöis– toast Bohnensuppe – Toast pasta e fagioli – toast	A G L
mertesc Dienstag martedì	pan da filadelfia y te Brot mit Filadelfia und Tee pane con filadelfia e tè	A N G H F	salates – "orzotto" cun verzöres Salat – Gemüse-orzotto insalata – orzotto alle verdure	A G
mercui Mittwoch mercoledì	jüfa da pom cöta Apfelmus purè di mele		salates – galüc y crochetes Salat – Huhn mit Kroketten insalata – pollo e crocchette	A C E
jöbia Donnerstag giovedì	budino da ciuchelada Schokoladepudding budino al cioccolato	A C G	salates – pasta ai 4 ciaojs o blancia Salat – Nudeln mit 4 Käsesorten oder weiße Nudeln insalata – pasta ai 4 formaggi o in bianco	A G
vëndres Freitag venerdì	iogurt cun floc de coco Joghurt mit Kokosflocken yoghurt con fiocchi di cocco	A	salates – merluzzo cun soni da paprica y spinot Salat – Kabeljau mit Paprikakartoffeln und Spinat insalata – merluzzo con patate alla paprica e spinaci	D

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	ordöra Obst frutta	H	jopa da chirba – buhtli cun sos da vanilia y te Kürbissuppe – Buchtein mit Vanillesoße und Tee crema di zucca – „krapfen“ al forno con salsa alla vaniglia e tè	A C G
mertesc Dienstag martedì	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yoghurt con muesli	A G H	salates – rijoto ala parmigiana y golasc de videl Salat – Reis nach Parmigianaart und Kalbsgulasch insalata – risotto alla parmigiana y gulasch di vitello	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		cern impanada y verzöra cöta Wienerschnitzel und gekochtes Gemüse cotoletta alla milanese con verdure cotte	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	verzöra crüa Rohkost verdura cruda	G H	salates – gnoch da ciaiö Salat – Käsenocken insalata – gnocchi al formaggio	A C G
vëndres Freitag venerdì	dlacin cun möies “heiße Liebe” gelato “amore caldo”	A G C H	salates – polpetes de pésc cun soni y broccoli Salat – Fischkrapfen mit Kartoffeln und Brokkoli insalata – polpette di pesce con patate e broccoli	D

**7° edema
7° Woche
7° settimana**

**8° edema
8° Woche
8° settimana**

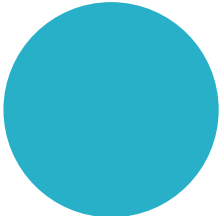
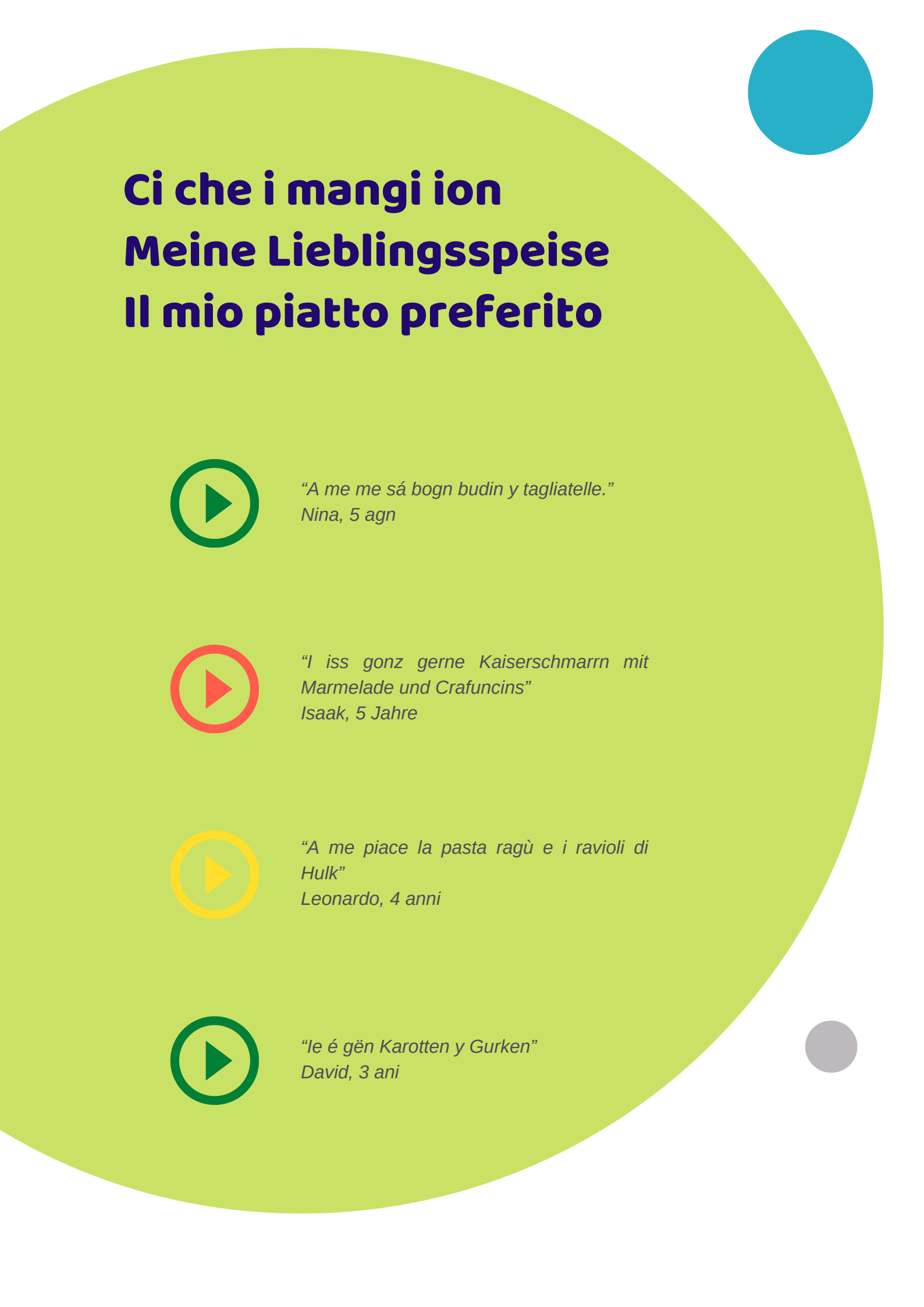
	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun soménzes desvalies Joghurt mit verschiedenen Samen yoghurt con diversi semi	G N H	salates – rijoto da chirba Salat – Kürbisreis insalata – risotto alla zucca	G L
mertesc Dienstag martedì	pan da jambun de tachin y te Brot mit Truthahnschinken und Tee pane con fesa di tacchino e tè	A G C N E H F	salates - bales Salat – Knödel insalata – canederli	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	macedonia Obstsalat macedonia		salates – pasta da spinot o bianca Salat – Nudeln mit Spinat oder weiße Nudeln insalata – pasta con spinaci o in bianco	A G
jöbia Donnerstag giovedì	“Marmorkuchen” y te Marmorkuchen und Tee torta marmorizzata e tè	A C G	salates – rost de polerin y pire Salat – Fohlenbraten und Kartoffelpüree insalata – arrosto di puledro e puré di patate	G
vëndres Freitag venerdì	ordöra Obst frutta	H	verzöra cöta – polënta, tono y ciaiö gekochtes Gemüse – Polenta mit Thunfisch und Käse verdure cotte – polenta con tonno e formaggio	G D

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun riji sofia sö Joghurt mit Puffreis yoghurt con riso soffiato	A G	salates – polpetone y riji Salat – Hackbraten und Reis insalata – polpettone e riso	L
mertesc Dienstag martedì	lat y cornflakes Milch mit Cornflakes latte e cornflakes	G A	salates – gnoch ala romana cun sugo al pomodoro Salat – römische Nocken mit Tomatensoße insalata – gnocchi alla romana con sugo al pomodoro	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	ordöra Obst frutta	H	panicia – pössl da pom Gerstesuppe - Apfelschmarren zuppa d’orzo – frittata di mele	A L C G
jöbia Donnerstag giovedì	budino da vanilia Vanillepudding budino alla vaniglia	A C G	salates – pizza cun jambun - te Salat – Schinkenpizza - Tee insalata – pizza al prosciutto - tè	A C G
vëndres Freitag venerdì	ordöra Obst frutta	H	trancio de salmone y verzöra cöta Lachsschnitte mit gekochtem Gemüse trancio di salmone e verdura cotta	D

**9° edema
9° Woche
9° settimana**

**10° edema
10° Woche
10° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun früc Joghurt mit Früchten yoghurt con frutta	G	salates - galüc y pommes-frites te furn Salat – Huhn mit Ofenpommes insalata – pollo con patate fritte al forno	M L A
mertesc Dienstag martedì	tiramisu cun cacao o pieries Tiramisu mit Schokolade oder Erdbeeren tiramisu con cacao o fragole	A C G	salates – rijoto al safran y ciaiö Salat – Safranreis und Käse insalata – risotto allo zafferano e formaggio	G
mercui Mittwoch mercoledì	compot da pë Birnenkompott composta di pere		salates – cajinci t’ega Salat – Schlutzkrapfen insalata – mezze lune ripiene di spinaci e ricotta	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	spremuta y püces séces frisch gepresster Fruchtsaft mit Schüttelbrot spremuta e pane secco	A	salates – golasc de manz y cous-cous Salat – Rindsgulasch mit Cous-cous insalata – gulasch di manzo con cous-cous	A
vëndres Freitag venerdì	ordöra Obst frutta	H	solioia impanada y verzöra cöta Panierte Seezunge und gekochtes Gemüse sogliola impanata y verdura cotta	A C 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 San Ciascian

Str. Micurá de Rü 42

39036 Badia (BZ)

Coordinadëura/Koordinatorin/Coordinatrice

Annelies Planatscher

kg_sanciascian@schule.suedtirol.it