

Scolina Rina

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 debojëgn, 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 esperiënzes cun l'alimentaziun che condizionará sü comportamènc alimentars tl dagní. Tan plü él important che ai y ares vëgnes 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 esperiënza 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 incër les 9.00 val' dal danmisdé.

Les cöghes arjigna cun gran varieté le danmisdé:

Verzöra, ordöra, iogurt, pan, jambun y ciajó.

Dan marëna arjigna le fant o la fancela sö les mëses.

I mituns y les mitans pó spo se senté jö pro mësa, olá che al é súa fotografia.

Do n pice ritual de scomenciamënt: na oraziun, na ciantia, pó i mituns/les mitans se tó fora les salates y dedô ci che é söl menü.

I mituns y les mitans pó se ciarié fora instësc la marëna.

Nos educadësses ciarun da ti trasmëte le valor dl mangé sann y bun y i ciarun che i mituns y les mitans cërcia döt, zënza i sforzé da mangé.



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

1. Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Pudding	Salatbuffet Vollkornspätzle mit Schinken
Dienstag	Kuchen	Salatbuffet Pasta mit Ragout
Mittwoch	Belegtes Brot	Salatbuffet Reisorangen mit Tomatensauce
Donnerstag	Obst	Fleischkrapfen mit Püree Gedünstetes Gemüse
Freitag	Obstsalat	Salatbuffet Polenta mit Käse und Thunfisch

**1° edema
1° Woche
1° settimana**

**2° edema
2° Woche
2° settimana**

2. Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Topfencreme	Salatbuffet Pasta mit Pesto-Soße
Dienstag	Spitzbuben	Salatbuffet Pizza Schinken- Mais
Mittwoch	Belegtes Brot	Salatbuffet Rindsgulasch mit Reis
Donnerstag	Obstspieße	Salatbuffet Spinatknödel
Freitag	Kompott	Fischfilet paniert Kartoffelsalat, Gemüse gedünstet

3. Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Pudding	Salatbuffet Gemüselasagne
Dienstag	Birchermüsli	Salatbuffet Schlutzkrapfen
Mittwoch	Belegtes Brot	Geschnetzeltes mit Polenta Gemüse gedünstet
Donnerstag	Obst	Gemüsesuppe Kartoffelblattlan mit Sauerkraut
Freitag	Karotten- Apfelsaft frisch gepresst oder Obst	Salatbuffet Pasta mit Thunfisch

**3° edema
3° Woche
3° settimana**

4° edema
4° Woche
4° settimana

4.Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Obst	Salatbuffet Römische Grießnocken mit Tomatensauce
Dienstag	Naturjoghurt mit frischen Früchten	Kalbsbraten mit Püree Gedünstetes Gemüse
Mittwoch	Belegtes Brot	Salatbuffet Risotto alla Parmigiana und gedünstetes Gemüse
Donnerstag	Schüttelbrötchen, Spremuta oder Tee	Salatbuffet Pasta mit Krevetten
Freitag	Bananenmilch	Gerstesuppe Apfelküchl

5.Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Obstschnitten	Salatbuffet Kartoffelnocken mit Tomatensauce
Dienstag	Obst	Pressknödel mit Krautsalat
Mittwoch	Belegtes Brot	Wienerschnitzel Kartoffelsalat Gedünstetes Gemüse
Donnerstag	Karotten – Apfelrohkost	Salatbuffet Hirtenmacheroni
Freitag	Fruchtjoghurt	Salatbuffet Fisch im Rohr, Salzkartoffel Gedünstetes Gemüse

5° edema
5° Woche
5° settimana

6° edema
6° Woche
6° settimana

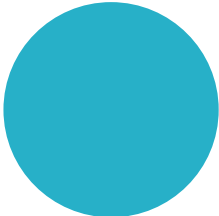
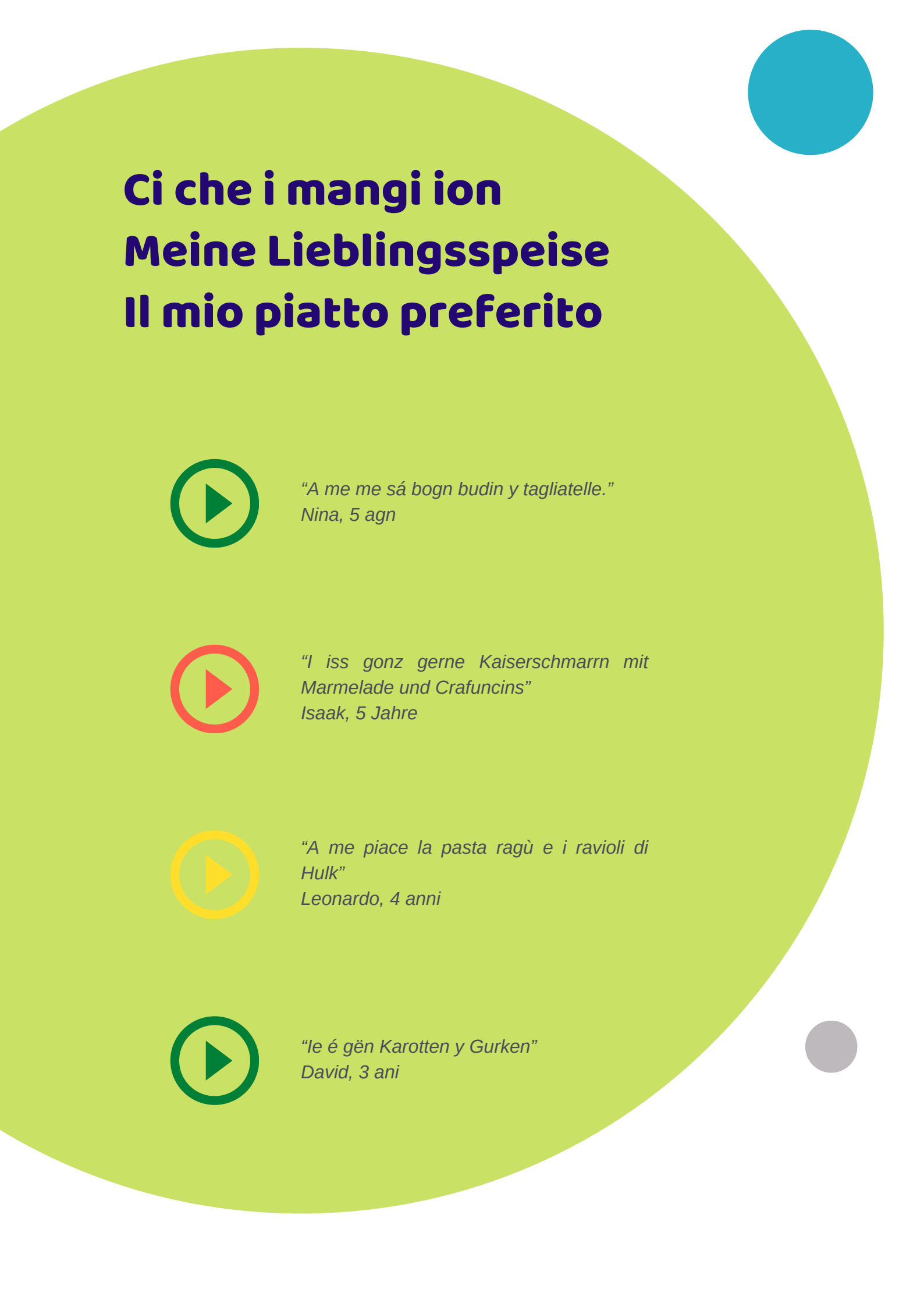
6.Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Windbeutel	Salatbuffet Geschnetzeltes mit Cous- Cous und Gemüse
Dienstag	Naturjoghurt mit Müsli	Salatbuffet Nudelsuppe Bruschette mit Tomatenwürfel und Käse
Mittwoch	Belegtes Brot	Kartoffelsuppe Tirtlan mit Spinat und Krautfülle
Donnerstag	Obst	Salatbuffet Spaghetti mit Tomatensauce
Freitag	Bananen mariniert	Salatbuffet Käsenocken

7.Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Birnenkuchen	Salatbuffet Kartoffelgulasch
Dienstag	Fruchteis	Salatbuffet Nudel mit Broccoli und Gemüse
Mittwoch	Belegtes Brot	Salatbuffet Hühnerbrust natur mit Pommes
Donnerstag	Obst	Salatbuffet Spinatspätzle mit Schinken und Bechamel
Freitag	Fruchtsalat	Salatbuffet Suppe mit Einlage Seezunge von Grill und gedünstetes Gemüse

**7° edema
7° Woche
7° settimana**

**8° edema
8° Woche
8° settimana**

8.Woche	Jause	Mittagessen
Montag	Joghurtkuchen	Grißsuppe Kaiserschmaren mit Preiselbeeren
Dienstag	Pudding	Salatbuffet Lasagne
Mittwoch	Belegtes Brot	Salatbuffet Reisfleisch Gedünstetes Gemüse
Donnerstag	Birchermüsli	Gemüsepizza
Freitag	Obst	Salatbuffet Tagliolini mit Gambaretti



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 Rina

Str. Rina 27

39030 Rina/Welschellen/Rina (BZ)

kg_rina@schule.suedtirol.it