



MAIÈ SAN, BON Y NATUREL TE SCOLINA

MANGÉ SANN, BUN Y NATURAL TE SCOLINA

GESUND, GUT UND NACHHALTIG ESSEN IM KINDERGARTEN

CIBO SANO, BUONO E SOSTENIBILE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

MAIË SANN, BON Y NATUREL TE SCOLINA

MANGÉ SANN, BUN Y NATURAL TE SCOLINA

GESUND, GUT UND NACHHALTIG ESSEN IM KINDERGARTEN

CIBO SANO, BUONO E SOSTENIBILE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

## IMPRESSUM

**Coordinamënt y Consulënza dl proiet | Coordinamënt y Consulënza dl proiet |  
Koordination und Beratung des Projektes | Coordinamento e Consulenza del progetto**  
Ivonne Daurù Malsiner

**Test | Test | Text | Testo**  
Grupa de lêur | Grup de laur | Arbeitsgruppe | Gruppo di lavoro

**Traduzion | Traduziun | Übersetzung | Traduzione**  
Ufize Cuestions linguistiches | Amt für Sprachangelegenheiten | Ufficio Questioni linguistiche

**Ilustraziuns | Ilustraziuns | Illustrationen | Illustrazioni**  
Scolines de Gherdeina y Val Badia - pixabay.com

**Grafica | Grafica | Graphische Gestaltung | Progetto grafico**  
Ines Demetz

**Letorat | Letorat | Lektorat | Lettorato**  
Hannelore Insam - Ingrid Mussner - Elisabeth Baur - Rosmarie Senoner

**Editëur | Editor | Herausgeber | Editore**  
Direzion dla scolines "Ladinia"  
Via Roma, 4, I - 39046 Urtijëi/St. Ulrich/Ortisei  
provincia.bz.it/scolina

© 2021

**Stamparia | Stamparia | Druckerei | Tipografia**  
Stamparia dla Provinzia Autonoma de Bulsan | Stamparia dla Provinzia Autonoma de Balsan |  
Landesdruckerei | Tipografia della Provincia

## PAROLES DANFORA...

Por le svilup dles mitans y di mituns vègnel metü tröpes fondamèntes te nostes scolines y scores nia ma por l'aprendimènt mo ince por le raport cun le mangé sann y sostenibl. Le mangé sann, adoran produc locai, é fondamentel por le svilup dles mitans y di mituns. Dèr prezios é te chèsc contest che les mitans y i mituns impares da conèsce la produziun locala de nosta alimentaziun y la regionalité di produc.

Por garantí n'alimentaziun sana mësson garantí la zircolaziun locala dles mangiaries y porchèl é la colaboraziun cun i Comuns, mo dantadöt ince cun i lüsc da paur, les imprejes y botèghes locales de importanza fundamentala.

I criters de cualité é la fondamènta prinzipala pro la creaziun d'oferta alimentara tles scolines. N bel dilan ti vá porchèl a döt le team che á lauré para pro la realisaziun de chèsc proiet de sensibilisaziun por le mangé sann y sostenibl.

I oress rengrazié danter l'ater l'intendènta Edith Ploner, adöm al'ispeturia dles scolines Elisabeth Baur, ala direturia Hannelore Insam y al'esperta de alimentaziun Ivonne Daurú, che á metu sö le grup de laur. De gran valüta é inplü le contribut che é gnü dé dales cöghes y dai coghi che á tut pert ala formaziun por cujiné cun produc locai de buna cualité por n mangé sann de nostes mitans y de nüsc mituns.

Mia aodanza é chèra che la scolines y les scores ladines podará svilupé inant adöm a düc i interessá na conescènza tres plü ampla d'alimentaziun sana por ti pité a nostes mitans y a nüsc mituns n mangé sann y sostenibl.



**Daniel Alfreider**

*Assessor por la Formaziun y Cultura ladina,  
les Infrastotöres y la Mobilité*

## VORWORT...

Zur gesundheitlichen Bildung im Kindergarten tragen auch die gemeinsamen Mahlzeiten bei. Frisch zubereitetes und kindgerecht angerichtetes Essen, Gespräche über Lebensmittel und deren Herkunft fördern das Bewusstsein für gesunde Ernährung.

Durch ein vielseitiges Angebot an Speisen wird der Geschmack gebildet; die Kinder lernen auf ihr Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten, indem sie selbst die Essensportionen schöpfen und so auch schon Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen.

Essen abräumen, Tischregeln beachten und Tischgespräche führen, stärkt die Kinder in ihrem Sozialverhalten.

Den Tisch decken, auszählen und ordnen, fördern Geschicklichkeit und Mathematik.

Diese Leitlinien dienen als Unterstützung für die Köchinnen und Köche bei der Auswahl der Speisen und der Lebensmittel und in Kooperation mit den pädagogischen Fachkräften bei der Zusammensetzung der Menüs.

Auch die Familien können sich für eine ausgewogene Ernährung zu Hause daran orientieren. Gemeinsames Essen an einem schön gedeckten Tisch, in gemütlicher Atmosphäre und im Austausch mit anderen Mädchen und Buben, trägt nicht nur zu einer gesunden Ernährung bei, sondern führt auch zu sozialem und geistigem Wohlbefinden.



**Hannelore Insam**  
*Direktorin  
des Kindergartensprengels "Ladinia"*



**Elisabeth Baur**  
*Inspektorin  
der ladinischen Kindergärten*

## INTRODUZIONE...

L'alimentazione sana, nutriente ed equilibrata è un presupposto indispensabile per garantire la crescita psicofisica ottimale dei nostri bambini. L'obiettivo delle linee guida dell'opuscolo è quello di garantire il soddisfacimento di questo presupposto, indicando criteri di qualità sviluppati su una base scientifica, in grado di assicurare un menù sano e gustoso.

Il progetto, nel suo intento di ottimizzare la qualità della ristorazione, non considera esclusivamente gli aspetti di qualità alimentare, ma integra anche importanti principi ecologici. Un'alimentazione a chilometro zero, con alimenti di stagione e rispettosa dell'ambiente è infatti un valore sempre più importante e necessario.

L'opuscolo conferma inoltre la continua ricerca di sviluppo e potenziamento della promozione alla salute nelle scuole dell'infanzia, ed è al contempo un importante strumento per il miglioramento costante dell'interazione scuola - famiglia.



**Ivonne Daurù Malsiner**

*Nutrizionista e coordinatrice del progetto*



**Silvia Pitscheider**

*Servizio Dietetico e Nutrizionale  
Distretto sanitario Val Badia  
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige  
Comprensorio Sanitario di Brunico*

**Gianluca Saffioti**

*Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica  
Distretto sanitario Val Gardena  
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige  
Comprensorio Sanitario di Bolzano*

# INDESC - INHALTSVERZEICHNIS - INDICE



- 13 • BLAVA, SPËISA DA PASTA, DËUCIARIES, ROBA DA LEVÀ Y D'ÈIFL
  - 31 • BLA, SPËISA DA PASTA, DUCIARIES, PATÛC DA LOVÉ Y DA FURN
  - 49 • GETREIDE, TEIGWAREN, MEHLSPEISEN, BACKWAREN
  - 67 • CEREALI, TIPI DI PASTA, PIETANZE PREPARATE CON FARINE
- 



- 14 • VERDURA, FRUC DA BAJANA Y VERSURA
  - 32 • VERZÖRA, FRÛC DA COSE Y ORDÖRA
  - 50 • GEMÛSE, HÛLSENF RÛCHTE UND OBST
  - 68 • VERDURE, LEGUMI E FRUTTA
- 



- 15 • CËRN, PËSC Y SI PRUDOC
  - 33 • CERN, PËSC Y SÛ PRODUC
  - 51 • FLEISCH, FISCH UND DEREN PRODUKTE
  - 69 • CARNE, PESCE E DERIVATI
- 



- 16 • LAT Y PRUDOC DA LAT
  - 34 • LAT Y PRODUC DA LAT
  - 52 • MILCH UND MILCHPRODUKTE
  - 70 • LATTE E PRODOTTI DEL LATTE
- 



- 17 • UEVES Y SPËISA DA UEVES - UELESC, GRASC Y ONC - SEL, IERBES Y SËURÉS
  - 35 • ÛS Y SPËISA DA ÛS - ÖRI Y GRASC - SE, ERBES Y SAUS
  - 53 • EIER UND EIERSPÉISEN - ÖLE UND FETTE - SALZ, KRÄUTER UND GEWÜRZE
  - 71 • UOVA E PIETANZE CON UOVA - OLI E GRASSI - SALE, ERBE AROMATICHE E SPEZIE
- 



- 18 • ZUCHER, DESSERTS, DËUCIARIES Y PESTLIARIES - BUANDES
  - 36 • ZÛCHER, DESSERC, DUCIARIES Y PATÛC DA BOCOLÉ - BOANDES
  - 54 • ZUCKER, NACHSPÉISEN, SÛSSIGKEITEN UND KNABBEREIEN - GETRÄNKE
  - 72 • ZUCCHERO, DESSERT, DOLCI E SNACK - BEVANDE
- 



- 19 • CO NJINIÉ L MAIÉ
  - 37 • CO ARJIGNÉ CA LE MANGÉ
  - 55 • SPEISENZUBEREITUNG
  - 73 • PREPARAZIONE DELLE PIETANZE
-



- 20 • CIALÉ ORA, SÈUR Y CUNSIStÈNZA DLA SPÈISA
- 38 • CIARÉ FORA, SAÙ Y CUNSIStÈNZA DLA SPÈISA
- 56 • AUSSEHEN, GESCHMACK UND KONSISTENZ DER SPEISEN
- 74 • PRESENTAZIONE DEI PIATTI, SAPORE E CONSISTENZA DELLE PIETANZE



- 20 • ADURVANZA DE MAIADIVES BELE NJINIEDES DANORA
- 38 • ADORANZA DE ALIMENTARS BELE ARJIGNÁ
- 56 • VERWENDUNG VON VERARBEITETEN LEBENSMITTELN
- 74 • UTILIZZO DI PRODOTTI SEMIPREPARATI E PRECONFEZIONATI



- 21 • ALERGIES Y INTOLERANZES ALIMENTERES
- 39 • ALERGIES Y INTOLERANZES ALIMENTARES
- 57 • NAHRUNGSMITTELLALLERGIEN UND -INTOLERANZEN
- 75 • ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI



- 22 • UFFERTA DE SPÈISA - MARÈNDA - PANDALANUEF/PITLA MARÈNDA
- 40 • OFERTA DE SPÈISA - MARÈNA - PAN DALES NÙ/PICIA MARÈNA
- 58 • SPEISENZUBEREITUNG - MITTAGESSEN - JAUSE
- 79 • OFFERTA ALIMENTARE - PRANZO - SPUNTINO



- 23 • PRA MÈISA: CO CHE L VÈN MAITÀ
- 41 • PRO MÈSA: CO CHE AL VÈGN MANGÉ
- 59 • GESTALTUNG DER MAHLZEITEN
- 77 • ORGANIZZAZIONE DEL PASTO



- 24 • CRITERS DE MPURTANZA PER LA DEFENDURA DL AMBIÈNT CANCHE N COMPRA ITE: MPACAMÈNC
- 42 • CRITERS DE IMPORTANZA POR LA DEFENÙDA DL AMBIÈNT CANCHE AN COMPRA ITE: CONFEZIONAMÈNT
- 60 • UMWELTRELEVANTE KRITERIEN IM EINKAUF: VERPACKUNGEN
- 77 • CRITERI ECOSOSTENIBILI NELL'ACQUISTO: IMBALLAGGIO



- 24 • CULTURA DL MAIÉ Y INTERCULTURALITÀ
- 42 • CULTURA DL MANGÉ Y INTERCULTURALITÉ
- 60 • ESSKULTUR UND INTERKULTURALITÄT
- 77 • CULTURA DEL MANGIARE E INTERCULTURALITÀ



- 25 • COMUNICAZION DEDITE Y DEDORAVIA - AJURNAMÈNT
- 43 • COMUNICAZIUN INTERNA Y ESTERNA - AJORNAMÈNT
- 61 • INTERNE UND EXTERNE KOMMUNIKATION
- 78 • COMUNICAZIONE INTERNA ED ESTERNA - FORMAZIONE



- 26 • LISTA "PĚSC ECO-SUSTENIBL CUN CUNSEĪES DA L CUJINĚ"
  - 44 • LISTA "PĚSC ECOSOSTENIBL CUN CONSĚIS DA LE CUJINĚ"
  - 62 • LISTE „NACHHALTIGE FISCHARTEN MIT ZUBEREITUNGSTIPPS“
  - 79 • LISTA "PESCE ECOSOSTENIBILE CON CONSIGLI DI PREPARAZIONE"
- 



- 28 • LISTA: "MAIĚ SAN DANTERITE"
  - 46 • LISTA "PĚSC ECOSOSTENIBL CUN CONSĚIS DA LE CUJINĚ"
  - 64 • LISTE "VOLLWERTIGE JAUSEN"
  - 82 • LISTA: SPUNTINI NUTRIENTI
- 



- 83 • CUNTAC
  - 83 • CONTACT
  - 83 • KONTAKTE
  - 83 • CONTATTI
-



# LADIN GHERDËINA



# BLAVA, SPËISA DA PASTA, DËUCIARIES, ROBA DA LEVÀ Y D'ËIFL

(pan, pizza, papes y tœurtes)



## PAN Y ROBA DA LEVÀ Y D'ËIFL

- L vën pità de plu sortes de pan sciche pan integrel, pan mescedà, pan de siela y pan de pasta ejia; pan fat cun farina d'estrazion, uel di pan blanch (p.ej. sémlì) ne vën nia pità
- L pan vën menà adalersch frësch dal pech o fat nstës (sce n fej de majera cuantiteies de pan vën chësc dlacià ite, a cundizion che n ebe a despuzion na dlaciadoia (blast-freezer).

## SPËISA DA PASTA

- L vën pità al plu doi iedesc cëifs da pasta (per ejëmpl: spaghetti, nudli cun sos (sugo), lasagne, crafuncins)
- L vën mé pità pastes de blava de pruvienienza taliana.



## SPËISA FATA CUN FARINA

- La cuntën for na pert de almanco n chert de farina integrela frëscia majeneda ju tl mumënt (p.ej. i spazli, la pizza, la pulënta, i amlec)
- L vën adurvà sortes defrëntes de farina (p.ej. selin, spelt, furmenton)
- L ne vën adurvà deguna sortes de farina cun sustanzes de njonta (p.ej. antiossidanc, eje ascorbich).



- L vën pità, mudan ju, sortes defrëntes de blava y prudoc de blava sciche nce pseudoblava (p.ej. rijj, orde, graniei de spelt, graniei de furmenton, sorch blanch, couscous, quinoa, amarant)
- L vën tëut mescedanzes da müsli zënza la njonta de zucher
- L amarant y la quinoa cuntën l sigil de *Fairer Handel* o de *Commercio Equo e Solidale*.



## VERDURA, FRUC DA BAJANA Y VERSURA

- L vën, tan che la va, adurvà verdura y versura frëscia
- Mé te caji ezeziunei vëniel adurvà verdura y versura dlaceda ite (p.ej. arbeies, cosi vërc, giamëta, fruc da bostles)
- L ne vën nia adurvà cunserves de verdura, de fruc da bajana y de versura (ezezion: granie de sorch, pomodores te bostl/ "pelati")
- L vën mé adurvà fruc da bajana sêc o dlacei ite (fersëiles, chicres, linses, arbeies).
- L ne vën adurvà deguna versura o verdura elabureda (p.ej. patac bele stlufei, carotes stlufedes y taiedes su, versura taieda su y mpacheda)
- L vën mé adurvà sos de pomodores, uel di "sugo" (p.ej. "pelati") zënza sustanzes de njonta (sciche p.ej. sustanzes ejies o aromes)
- L vën mé adurvà fruc secëi zënza sustanzes de njonta (sulfic y diossid de solper).

### *Aldò dla sajon:*

- Uni di vëniel pità almanco una na sort de verdura y salata sciche nce una na sort de versura de sajon.

### *De dut n pue!:*

- L vën pità almanco trëi sortes defrëntes de salata (= almanco 3 culëures defrënc). Dla verdure pitedes ie una cueta (p.ej. brocoli, carfiol, romanesco, cosi, fersëiles, linses)
- Almanco n iede al'ena vëniel pità fersëiles o linses, sciche maiadiva de njonta o spëisa prinzipela
- Per pan dala nuef vëniel uni di pità almanco doi sortes defrëntes de versura.

## CËRN, PËSC Y SI PRUDOC

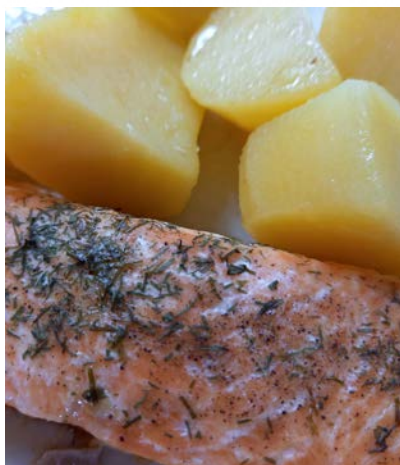


### CËRN Y PRUDOC DA CËRN

- L vën pità al plu doi iedesc al'ena cëifs de cërn o maiadives che cuntën cërn (p.ej. snizel, golasc cun zeche leprò, polpetes, lasagne alla bolognese, spazli cun jambon)
- L vën, tan che la va, tëut cërn frëscia de zidlamënc de tieres locai (cërn de zidlamënc respetëusc di tieres)
- L vën mé pità jambon cuet, chël uel di degun jambon sfumià o metù te salmueia
- L ne vën pità degun prudoc da liania sciche p.ej. scialam, mortadella, liania da straiché, "Leberkäse" o "Würstel".

### PËSC Y PRUDOC DA PËSC

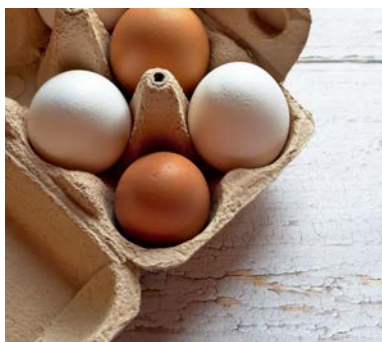
- Un n iede al'ena vëniel pità pësc frësch o dacià ite (zënza spines)
- L vën mé adurvà pësc de pëscia sustenibla (p.ej. sigil- MSC).





## LAT Y PRUDOC DA LAT

- L vën mé adurvà lat frësch y brama frëscia che vën menei adalerch uni ena; lat y brama a conservazion longia ne vën nia adurvei
- L vën mé adurvà lat ntier; lat o prudoc da lat sbramà o cun n cuntenut bas de gras ne vën nia adurvei
- L vën mé pità iogurt naturel, a chèl che l possa, sce n cajo, unì njuntà fruc frësch; l ne vën pità degun iogurt da fruc o iogurt cun la njonta de aromes
- L ne vën nia pità prudoc da lat cun n cuntenut aut de grasc y zucher (cuntenut de zucher de ndut >12 g/100 ml/g, cuntenut de gras > 4,2 g/100 ml/g), coche p.ej. cremes da dessert y puddings bele njinie
- L ne vën pità deguna buandes da iogurt, buandes de sieres o nida (pervia de si cuntenut de zucher aut)
- L ne vën pità degun prudoc da lat cun chèsta sustanzes de njonta: prudoc cun sustanzes da culëur azoiches y sustanzes dëucificantes)
- A chiche à na intoleranza de viers dla lactosa ti muessel unì pità prudoc da lat zënza lactosa;
- L ti vën dat la preferënza al lat y ai prudoc da lat locai.



## UEVES Y SPËISA DA UEVES

- L vën pità al plu n iede a'ena spëisa da ueves (p.ej. amlec, ueves arestii)
- L vën mé têtut ueves frësc; ezezion: ueves licuic pastorisei per fé spëisa cun ueves cruves (p.ej. tiramisù per pitli)
- L vën mé adurvà ueves frësc y ueves nteries licuic (ueves pastorisei) de gialines da zidlamënc liedesc alalergia y/o da zidlamënc biologics
- L ti vën dat la preferënza a ueves de produzion locala.

## UELESC, GRASC Y ONC

- L vën n general sparanià cun uelesc y grasc
- Per la preparazion di cëifs vëniel têtut uele d'ulif extra vergin ("olio d'oliva extra vergine") d'la Talia o uele de colza extra vergin
- Per fé ju la salates vëniel adurvà uele d'ulif extra vergin ("olio d'oliva extra vergine") d'la Talia
- L vën adurvà uele d'ulif, uele de colza o uele de cuces de tiera canche l ie de bujën de l sciaudé su dassënn
- La brama y l smauz vën mé adurvei per la preparazion de spëisa tradiziunela (p.ej. canche n fej ntësc zeche de dëuc o vel' têuarta, pra spëisa smauzeda cun parmesan, pra snizel cun champignons y sos da brama, piré cun smauz)
- L smauz vën adurvà cruf o dlegà o canche n fej na têuarta; l vën schivà de sciaudé su dassënn l smauz o de l cuejer nchin che l vën ros
- L ne vën têtut no uele de palma y no gras de palma; l ne vën oradechël adurvà deguna maiadives che cuntën chisc grasc
- Uelesc de sumënzes mescededes, margarina, uele y gras de coco y onc da straché y da cuejer ne vën nia adurvei.



## SEL, IERBES Y SËURES

- Ala spëises ti vëniel dat sëur dantaldut cun ierbes y sëures. L'adurvanza de sel vën limiteda l plu che la va; l vën mé adurvà sel iodà
- Per nsauré vëniel unì di adurvà ierbes y sëures frësces, secêdes o dlacedes ite
- Sëures da paejes fulestieres vën cumpredes tres l cumerz solidal (*Fairer Handel/ Commercio Equo e Solidale*)
- L ne vën adurvà degun renfurzënc de sëur (p.ej. dei da jopa, mescedanzes de sëures cun estrac de cifi).



## ZUCHER, DESSERTS, DËUCIARIES Y PESTLARIES

- L ne vën pità deguna dëuciaries fates industrialmënter, maiadives dëuces y snacks (p.ej. papes, crackers, grissini)
- Tëurtes fates nstësc vën pitedes al plu n iede al'ena
- L vën de prinzip cunsià de nia junté zucher o miel al cumpot, ala macedonia, ala buandes da lat, al iogurt cun fruc frësc
- Per fé dëucia la spëisa vëniel adurvà zucher de ref, zucher de cana y miel; I ne vën adurvà deguna sustanzes dëucificantes
- L cacao, la ciculata y l zucher de cana vën mé dal marcìa solidal *Fairer Handel*.



## BUANDES

- Contra la sëit vëniel metù a despuzion ega de spina y teies da frut y da ierbes zëna zucher y zëna aromes njuntei
- Oradechël vëniel pità ega de spina aromatiseda (p.ej. buchei d'ega cun minza, fêtes de limon o pomarances)
- Ai pitli ti vëniel for metù a despuzion ega de spina
- L ne ti vën pità deguna buandes cun njonta de zucher sciche sofç y limonades.





## CO NJINIË L MAIË

- N cëla che l maië vënie cujinà cun puech gras y che dut sibe for frësçh
- Canche l vën cujinà verdura y patac cëlen de se nuzé de manieres de cujiné che jude a manteni la sustanzas nuridives – sciche l cuejer a tanf o a na maniera lesiera y curta; la verdura ne dëssa nia unì cueta tl'ega
- Spëisa cueta tl uele (p.ej. tirtles, snizel, pësc mpanà) vën piteda al plu 2 iedesc uni 6 enes;
- La salates vën njiniedes, fates ju y servides l plu daujin puscibl ai cëifs
- La spëisa vën tenida ciauda per al plu 3 ëura
- Segurëza alimentera:
  - La spëisa vën senialeda n cont dl'alergies ala maniera scritta dant dala leges(regulamënt (UE) n. 1169/2011)
  - A cujiné la spëisa se tënien ala indicazions dla rezetes y ala senialazions n cont dl'alergies
  - N se tën a duta la prescrizions dl'igiena alimentera sciche p.ej. ai prinzijs HACCP.



## CIALÉ ORA, SËUR Y CUNSIËNZA DLA SPËISA

- Duta la maiadives vën prejentedes a na maniera da fé uni l'apetit y che ti plej ai mutons/ala mutans
- L vën cialà che i culëures tipics dla maiadives vënie mantenii y che la cumbinazion di culëures sibe variabla
- La maiadives vën nsauredes for autramënter cun ierbes y sèures
- L vën cialà che la verdura, la pastes y i rijj ne vënie nia cuec de massa.

## ADURVANZA DE MAIADIVES BELE NJINIEDES DANORA

- L vën per la majera pert adurvà maiadives nia elaburedes o mé puech elaburedes (p.ej. patac ntieres cun la stlofa, carotes ntieres cun la stlofa, fersëilles y linses sèces, verdura frëscia o verdura dlaceda ite y n.i.)
- L vën mé adurvà maiadives elaburedes te caji ezeziunei (ezeziuns: pan, cunserves de graniei de sorch y "pelati")
- L ne vën nia adurvà maiadives scialdi elaburedes (p.ej. prudoc bele njinie, jopes istantenées, soses njiniedes danora, cëifs njinie dlacei ite).





## ALERGIES Y INTOLERANZES ALIMENTERES

- Ai mutons/ala mutans cun alergies o intoleranzas alimenteres o cun malaties che se damanda na dieta particulera (te chësc cajo iel de bujën de n atestat dl dutor) ti vëniel pità, n cunlaurazion cun l Servisc per la dieta y l'alimentazion dl'Azienda sanitera dl Südtirol, ufiertes de spëisa spezieles che tèn cont dla sustanzas nutridives che ie de bujën.  
Te chësc cajo iel de bujën de n atestat dl/a dutor/a cun autorisazion da pert dla persona a cë dl Servisc per la dieta y l'alimentazion dl'Azienda sanitera dl Südtirol.

## UFIERTA DE SPËISA

- L ti vën pità ai mutons/ala mutans uni di n pandalanuef y na marènda y domesdi nce na pitla marènda per i pitli che sta plu giut te scolina
- L zitlus dl menù per la marènda ie de almanco 6 enes
- L menù ie metù adum aldò di cunsëies dl Ministère per la Sanità talian, di cunsëies dla Sozietà tudèsca per l'alimentazion y de chèi dl Servisc per la dieta y l'alimentazion dl'Azienda sanitera dl Südtirol
- La cumbinazions dla spëisa y l menù vën fac ora y metui adum uni ann (tl scumenciamënt dl ann de scola) dal Servisc per la dieta y l'alimentazion deberieda cun la/i cueghes.



### MARÈNDA

- Coche prima derzedza vëniel uni di pità na salata/na verdura. La ufierta ie de almanco trëi sortes defrëntes (cun trëi culëures defrënc), danter chëstes iel na verdura cueta, p.ej. brocoli, carfiol, romanesco, fersëiles, linses
- L vën pità uni di spëisa da carboïdrac compless (pasta, riji, patac, pulënta, orde y n.i.)
- Almanco n iede al'ena vëniel pità spëisa cun fruc da bajana
- Al plu doi iedesc al'ena vëniel pità spëisa da cërn o jambon
- Almanco un n iede al'ena vëniel pità pësc de mer o d'ega dëucia
- Al plu n iede al'ena vëniel pità spëisa da ueves sciche amlec o ueves arestii
- Al plu doi iedesc tl tēmp de sies enes vëniel pità spëisa cueta tl uele o mpaneda (roba da fana).

### PANDALANUEF / PITLA MARÈNDA

- Coche pandalanuef giapa i mutons/la mutans uni di na ufierta de versura de sajon
- 2 iedesc al'ena vëniel oradechël pità n pandalanuef alternativ sciche iogurt naturel, pan dëuc, pan integrel y n.i. (cëla la lista di pandalanuef de cualità - "vollwertige Jausen")
- L vën cialà che l passe almanco 2-2,5 èura danter i cëifs (per schivé che i mutons maie massa suvënz y de massa).





## PRA MËISA: COCHE L VËN MAIÀ

- L vën maià te n'atmosfera da se n sté bën y cun gheneda
- L vën cialà che i mutons/la mutans ebe dl'aurela assé per la marènda y per l pandalanuef/la pitla marènda
- L vën fat uni di dan marènda n pitl ritual cun i mutons/la mutans
- I mutons/La mutans vën sustenii a sentì nstèsc si bujëns fisics sciche la fam y l avèi assé y a determiné nstèsc la cuantiteies che i maia (ora che canche l se trata de situacions patologiches)
- I mutons/La mutans vën sustenii a avèi n cumportamënt respetùs y da maniera pra mèisa y a mparé a manejé a drèt la massaria da maiè (furchètes y sciadons)
- L vën cialà che i mutons/la mutans jude a njiniè ca l local ulache l vën maià (p.ej. njiniè la mèisa y la rumé ju)
- Dan marènda y do marènda vën i mutons/la mutans sustenii a cialé sun si igiena persunela (p.ej. se lavé la mans).



## CRITERS DE MPURTANZA PER LA DEFENDURA DL AMBIENT CANCHE N COMPRA ITE: MPACAMËNC

- I mpacamënc vën n general schivei (p.ej. l'adurvanza de salates mpachedes tla plastica)
- La versura y la verdura vën cumpredes, sce la va, te casses che possa inò unì retudes
- L vën schivà de cumpré i mpacamënc de plastica y l ti vën dat la preferënza ala sortes de mpacamënc coche bozes de scipa, bostli, cuntenidëures de scipa, lën, metal, papier y carton
- L ne vën adurvà degun sprays d'ont per la formes dla tœurtes.

## CULTURA DL MAIË Y INTERCULTURALITÀ

- Canche n mët adum l menù vëniel tenì cont dla particulariteies cultureles y tradiziuneles dla valedes ladines
- I mutons/La mutans vën sustenii a mparé a cunëscer y respeté d'otra cultures dl maië y aspec religëusc liei al maië.





## COMUNICAZION DEDITE Y DEDORAVIA – AJURNAMËNT

- La directives cun i criters de cualità vën publichedes sun la plata internet dla Direzion dla scolina “Ladinia”; la directives ie ënghe da giaté te scolina te na forma stampeda; ai genitores che l ulëssa, ti possa la directives nce unì mandedes te na forma digetala
- TI scumenciamënt dl ann de scolina ti vën i criters de cualità prejentei ai genitores di mutons/dla mutans che ie unic tëuc su da nuef
- I mutons/La mutans y si genitores possa se nformé uni di n cont dl menù pità (tres fotografies dla spëisa)
- TI scumenciamënt de uni ann de scolina vëniel fat na senteda danter la coordinadëura de scolina, l cuech/la cuega y l dietist/la dietista cun chëi che l vën rujenà dl plan dl menù y dl respet di criters de cualità y tët la dezijions aldò
- I/La cueghes fej almanco n iede al ann n ajurnamënt sun la tematica “alimentazion sana y naturela y cujiné per na cumenanza”
- La scolines urganisea te scolina per l personal dla scolina y per i genitores di mutons/dla mutans referac sun l maiè san.

# LISTA "PËSC ECO-SUSTENIBL CUN CUNSËIES DA L CUJINÉ"

PËSC	CUNSËIES PER L CUJINÉ
<b>Nasél</b> (Atlantich sud-orientel FAO 47)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuet tl sugo de pomodor</li> </ul>
<b>Calamares</b> (Atlantich nord-orientel FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servi te n na sos de pomodor cun pasta</li> </ul>
<b>Pitli polips</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuec cun arbeies y sos de pomodor y servi cun pulënta</li> </ul>
<b>Petlins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinei te ëifl cun pan crazà</li> </ul>
<b>Aureda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinada te ëifl cun pan crazà</li> </ul>
<b>Percia, lëuf de mer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinà te ëifl cun ierbes aromatiches</li> <li>• Te fana cun uele d'ulif</li> </ul>
<b>Halibut</b> (Atlantich nord-uzidentel FAO 21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al tanf</li> </ul>
<b>Salmon</b> (Ozean Pazifich FAO 61 und FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al tanf</li> <li>• Strudl cun pasta sfueia mplenì de spinot o giamëta</li> </ul>
<b>Salmon</b> (Atlantich nord-orientel FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al tanf</li> <li>• Strudl cun pasta sfueia mplenì de spinot o giamëta</li> </ul>
<b>Trota salmoneda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpetes de pësc mescedà cun platëssa</li> </ul>
<b>Marluc</b> (Atlantich nord-orientel FAO 27 y Pazifich nord-orientel PAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuet tl uele cun na mpanada de farina</li> <li>• Te fana cun uele d'ulif</li> </ul>
<b>Platëssa</b> (Pazifich nord-orientel FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cueta tl uele</li> </ul>



PĚSC	CUNSEIES PER L CUJINÉ
<p><b>Sander</b> (Sander lucioperca)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuet te ëifl o te fana</li> <li>• Al tanf</li> </ul>
<p><b>Spadon</b> (Pazifich sud-orientel FAO 87)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratà te fana cun uele d'ulif y jalvé</li> </ul>
<p><b>Tono ora de bostl</b> (cun MSC <i>Marine Stewardship Council</i> Siegel o Siegel <i>Friend of the sea.</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servi cun pulënta integrela o mez-integrela</li> </ul>

Nia ecosostenibl: sgombro/sgombri

Indicazion dla funtanes:

1. [https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz\\_gp\\_plakfschrgbr\\_a3\\_low.pdf](https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz_gp_plakfschrgbr_a3_low.pdf) - Zugriff am 20.01.2021
2. Calendario della stagionalità del pesce - EATALY
3. "Tonno in scatola migliore"- [www.greenpeace.it](http://www.greenpeace.it)
4. <https://ilfattoalimentare.it/tonnosostenibile-certificazioni.html> - Zugriff am 22.01.2021

## LISTA: "MAIË SAN DANTERITE"

PANDALANUEF/PITLA MARËNDA	CUNSEÏES PER L NJINIË CA
<p><b>Versura y verdura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taier de de plu sortes de versura y verdura cruva – dut taià su a fêtes o pitli toc</li> <li>• Cumpot y jufa de versura y fruc aldò dla sajón</li> </ul>
<p><b>Pan integrel y roba d'ëifl integrela</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integrel cun crems da straiché su fates nstès, p.ej. crem de ciot o ricotta cun ierbes frêscas, crem de linses cuccenes, crem d'arbeies chicres (Hummus)</li> <li>• Pan y roba d'ëifl integrela fata nstès sciche tœurta cun carotes y mëiles, ridli de müsli, tœurta de zuchini (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumënt)</li> <li>• Pizza y focaccia fates nstès (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumënt)</li> <li>• "Waffels" integreles (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumënt)</li> <li>• "Muffins" integrei cun fruc (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumënt)</li> </ul>
<p><b>Buandes cun versura y verdura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soft de pomarances sfranjei</li> <li>• Smoothie de versura y verdura aldò dla sajón sciche p.ej. cun spinot-ua o runi-ampomes</li> <li>• Frulà sciche p.ej. frulà de lat y bananes o de lat y frëies</li> <li>• Frulà de nida cun versura aldò dla sajón o fruc de bosch dlacei ite</li> </ul>
<p><b>Jufes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ioghurt cun floc de blava, müsli zënza zucher o floc de blava suflei su y versura fruleda</li> <li>• Porridge cun floc d'avëina, floc de sorch blanch o d'otra sortes de blava cun versura y verdura frëscia y cuces o sumënzes, sciche p.ej. porridge cun runi</li> <li>• Crem de ciot y iogurt cun fruc frulei sciche p.ej. crem de ciot cun frëies</li> </ul>

# LADIN VAL BADIA



# BLA, SPËISA DA PASTA, DUCIARIES, PATÛC DA LOVÉ Y DA FURN

(pan, pizza, biscoc y turtes)



## PAN Y PATÛC DA LOVÉ

- Al vègn pité de plüsorts de pansciöche pan integral, panmoscedé, pan de siara y pan da pasta ajia; pan fat cun farina d'estraziun (chèl ó dí pan „blanch“ sciöche semli) ne vègn nia pité
- Le pan vègn frèsch dala furnaria o fat instès te scolina (sce al vègn fat de majeres cuantitès de pan vègnel d'acé ite cun n aparat da d'acé ite asvelt (blast-freezer).

## SPËISA DA PASTA

- Vigni edema vègnel pité alplü dui pasc da pasta (por ejèmpl: spaghetti, pasta cun sossa, lasagne, cajincí t'ega)
- Al vègn ma pité pasta fata cun bla che vègn dala Talia.



## SPËISA FATA CUN FARINA

- Ara contègn dagnora almanco n chert de farina integrala frësca majenada jò al momènt (p.ej. gnoch de cazü “Spätzle”, pizza, polènta, amlec)
- Al vègnadorésorts de farina desvalies ( p.ej. formènt, jandela, poia)
- Al ne vègnadorédegönes sorts de farina cun sostanzes d'injunta (p.ej. antiosidanc de aje L-ascorbich).



- Al vègn pité, mudan jò sorts desvalies de bla y produc de bla sciöche pseudo-bla (p.ej. rijj, orde, graní de jandela, graní de poia, mèi, couscous, quinoa, amarant)
- Al vègn chirí fora müsli zènta l'ajunta de zücher
- L'amarant y la quinoa á le sigil dl *Fairer Handel* o dl *Commercio Equo e Solidale*.



## VERZÖRA, FRÜC DA COSE Y ORDÖRA

- Tan che ara vá vëgnel tut verzöra y odöra frësca
- Ma te caji ezezionai vëgnel adoré verzöra y ordöra fora de dlaciadoia (p.ej. arbëies, cosi vërc, spinot, früc de bosch)
- Al ne vëgn nia adoré conserves de verzöra, früc da cose y ordöra (ezeziun: mais, pomodori fora de boss!“pelati”)
- Al vëgn ma adoré früc da cose sęc o dlaciâ ite (fajöis, arbëies zizer, linses, arbëises)
- Al ne vëgn adoré degöna ordöra o verzöra mesa arjignada (p.ej. soni bele scusciâ, carotes scusciades y taiades sō te toc, ordöra taiada sō y fata ia)
- Al vëgn ma adoré sossa de pomodori (p.ej “pelati”) zënza sostanzes d’ajunta (sciöche p.ej. sostanzes ajies y aromesc)
- Al vëgn ma adoré früc sęc zënza sostanzes d’ajunta (sulfic y diossid de solper).

### *Aladô dla sajun:*

- Vigni de vëgnel pité almanco öna na sort de verzöra y salata sciöche ince öna na sort de ordöra de sajun.

### *De döt n püch:*

- Al vëgn pité almanco trëi sorts de salates desvalies (= almanco 3 corusc desfarënc), öna de chëstes é cōta (p.ej. broccoli, carfiol, romanesco, fajöis, linses)
- Almanco un n iade al’edema vëgnel pité fajöis o linses, sciöche injunta al past o spëisa prinzipala
- Sciöche pan dales nü vëgnel pité vigni de almanco döes sorts desvalies de ordöra.

## CERN, PËSC Y SÜ PRODUC

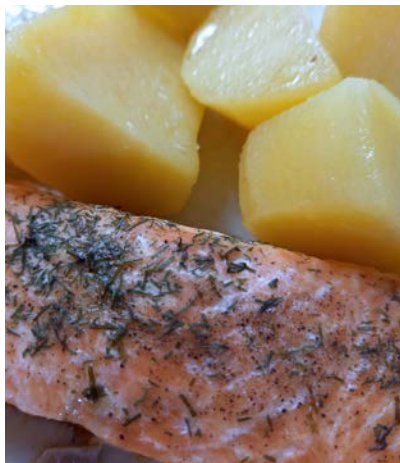


### CERN Y PRODUC DA CERN

- Vigni edema vëgnel pité aplü dui cëis da cern o cëis che contëgn cern (p.ej. na snizl, golasc cun valch lapró, cern majenada, lasagne ala bolognese, gnoch de cazü "späzle" cunjambun)
- Tan inant che ara vá vëgnel adoré cern frësca da zidlamënc de tiers locai (cern de zidlamënc respetusc di tiers)
- Al vëgn ma adoré o pité jambun cöt, nia jambun sfomié y metü te salmöra
- Al ne vëgn pité degügn produc da liagna sciöche p.ej. scialame, mortadella, liagna da straché, "Leberkäse" o "Würstel".

### PËSC Y PRODUC DA PËSC

- Un n iade al'edema vëgnel pité pësc frësches o dlace ite (zënza spines)
- Al vëgn ma adoré pësc de pëscia sostenibla (p.ej. sigil- MSC).

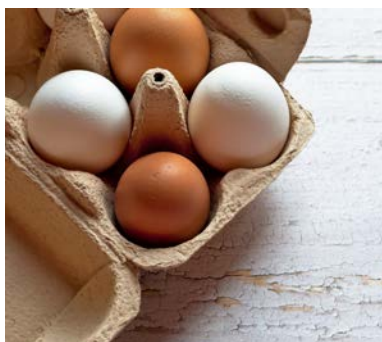




## LAT Y PRODUC DA LAT

- Al vëgn ma adoré lat frësch y brama frësca che vëgn mená adalerch vigni edema; al ne vëgn nia adoré lat y brama a conservaziun lungia
- Al vëgn ma adoré lat intier; al ne vëgn nia adoré lat sbramé y produc da lat megri
- Al vëgn ma pité jogurt natural che pó, sce en caje, gní fat plü duc cun mil o früc frësch; al ne vëgn pité degun iogurt da früc o iogurt cun injunta de aromesc
- Al ne vëgn pité degügn produc da lat che contëgn tröp zücher o tröc grasc (contignü de zücher complessif > 12 g/100 ml/g, contignü de gras > 4,2 g/100 ml/g), sciöche per ejëmpl cremes da dessert, iogurc da dessert y budins bele arjgná
- Al ne vëgn pité degügn iogurc da bëre y boandes da paoruns (deache ai contëgn tröp zücher injunté)
- Al ne vëgn pité degügn produc da lat cun chëstes sostanzes d'injunta: produc cun sostanzes da corú azoiches y sostanzes ducificantes
- A che che á na intoleranza devers dla lactosa ti mëssel gní pité produc da lat zënza lactosa
- Al ti vëgn dé la preferënza a lat y produc da lat local.





## ÜS Y SPËISA DA ÜS

- Al vègn pité al plü ün n iade al'edema spëisa da üs (p.ej. amlec y üs sbatüs)
- Al vègn ma adoré üs frësch; ezeziuns: üs licuig pastorisá por fá spëisa da üs crüs (p.ej. tiramisú por pici)
- Al vègn ma adoré üs y üs intiers licuig frësch (üs pastorisá) de iarines da zidlamënc lëdi o dal'agricoltöra biologica
- Al tivègn dé la preferënza a üs de produziun locala.

## ÖRI Y GRASC

- Cun öri y grasc vègnel en general sparagné
- Da arjigné ca spëises vègnel adoré öre d'orí extra vergine ("olio d'oliva extra vergine") dala Talia o öre de colzanatif
- Da fá jö salates vègnel tut öre d'orí extra vergine ("olio d'oliva extra vergine") che vègn dala Talia
- Öre d'orí, öre de colza o de nusc de tera vègn adorá canche an mëss scialdé sö dassënn na spëisa
- Brama y smalz vègn ma adorá da arjigné ca spëises tradizionales (p.ej. turtes fates instësc, pro spëisa cun ciałjó graté smalzada jö, pro snizl cun champignons y sossa da brama, pro piré cun smalz)
- Le smalz vègn adoré crü, deleghé o da fá turtes; an ciara da ne lascé nia scialdé sö de massa le smalz o da ne le lascé nia gní ros
- Al ne vègn tut no öre de palma no gras de palma; al ne vègn gnanca adoré patüc da mangé che contëgn chisc grasc
- Al ne vègn nia adoré öri de somënzes moscedades, margarina, öre y gras de coco, unc da straché o arestí.



## SE, ERBES Y SAUS

- Ales spëises ti vègnel dantadöt dé saú cun erbes aromatches y saus. L'adoranza de se vègn limitada le plü che ara; al vègn ma adoré se iodé
- Da tí dé saú ales spëises vègnel vigni dé adoré erbes y saus frësches, seciades y dlaciades ite
- Saus da paisc da dalunc vègn cumprades tres le comerz solidal (*Fairer Handel/Commercio Equo e Solidale*)
- Al ne vègn nia tut renforzënc de saú (p.ej. dasc da jopa, moscedanzas de saus cun estrac de lové).



## ZÜCHER, DESSERC, DUCIARIES Y PATÜC DA BOCOLÉ

- Al ne vëgn pité degöna spëisa ducia, duciaries y snacks fac industrialmënter (p.ej. biscoc, crackers, grissini)
- Turtes fates instësc vëgn pitades alplü un n iade al'edema
- De prinzip vëgnel aconsié da ne injunté nia zücher o mil al compot, ala macedonia, ales boandes da lat, al iogurt cun früc frësç
- Por fá ducia la spëisa vëgnel tut zücher de res, zücher de ciana y mil; al ne vëgn nia adoré sostanzes ducificantes
- Le cacao, la ciuchelada y le zücher de ciana vëgn ma dal marcé solidal (*Fairer Handel*).



## BOANDES

- Da paré la sëi vëgnel pité ega de spina, tês de früc y d'erbes nia aromatisá zënza zücher
- Implü vëgnel ince pité ega de spina aromatisada (p.ej. bocá d'ega cun mënta, sones de limone y de pomaranc)
- Ai pici ti vëgnel tres metü a desposiziun ega de spina
- Al ne vëgn pité degönes boandes cun injunta de zücher, sciöche sirups y limonades.



## CO ARJIGNÉ CA LE MANGÉ

- Al vègn ciaré che le mangé vègnes cujiné cun püch gras y che döt sides tres frèsch
- Da cujiné verzöra y soni vègnel tut metodes da cöje che dèida mantigné les sostanzas nutritives – sciöche cöje a tanf y a na manira lisiera y cörta; la verzöra ne dess nia gní cöta t'ega
- Spèisa arestida (p.ej turtres, bisteche impanades, pèsc impané) vègn pitada alplü dui iadi vigni sis edemes
- Les salates vègn arjignades ca, fates jò y servides le plü dlungia ai pasc che ara vâ
- La spèisa vègn tignida cialda por al plü 3 ores.
- Segurèza alimentara:
  - La spèisa vègn cuntrassegnada en cunt de alergies tla manira scritta dant dala lege (regolamënt (UE) n. 1169/2011)
  - Da cujiné les spèises él danman rezetes cun indicaziuns sön co les arjigné ca y cun la segnalaziun en cunt de alergies
  - An se tègn a dotes les prescriziuns de lege dl'igièna alimentara, sciöche i prinzijs HACCP.



## CJARÉ FORA, SAÚ Y CONSISTËNZA DLA SPËISA

- Döta la spëisa vëgn presentada te na manira che fej gní apetit y che ti plej ai mituns y ales mitans
- Al vëgn ciaré da mantigní i corusc típics dl patúc da mangé y che la combinaziun di corusc dla spëisa sides variabla
- Al ti vëgn dé saú ala spëisa tres atramënter cun erbes y sauc
- Al vëgn ciaré da ne cöje nia de massa la verzöra, la pasta y i riji.

## ADORANZA DE ALIMENTARS BELE ARJIGNÁ

- Por la majera pert vëgnel adoré alimentars nia elaborá o elaborá ma püch (p.ej. soni intiers cun la scüscia, carotes intieres cun la scüscia, linses y fajöis séc, verzöra frësca o dlaciada ite y i.i.)
- Alimentars elaborá vëgn ma adorá te caji ezezionai (ezeziuns: pan, conserves de mais y "pelati")
- Al ne vëgn tut degügn alimentars dër elaborá (p.ej. produc rová, jopes istantanes, sosses bele arjignades da adoré, cëis bele arjigná dlaciá ite).





## ALERGIES Y INTOLERANZES ALIMENTARES

- Ai mituns y ales mitans che á alergies/intoleranzas alimentares o maraties che se damana na dieta particalara ti vëgnel pité, en colaboraziun cun le Sorvisc por la dieta y l'alimentaziun d'l'Aziënda sanitara dl Südtirol, ofertes de spëisa speziala che tëgn cunt dles sostanzas nutritives che é debojëgn. Te chësc caje é debojëgn de n atestat medich cun l'autorisaziun da pert dla persona a ce dl Sorvisc por la dieta y l'alimentaziun d'l'Aziënda sanitara dl Südtirol.

## OFERTA DE SPĚISA

- Al ti vĕgn pité vigni de ai pici le pandalesnŭ y na marĕna sciöche ince na picia marĕna por chi che stá domisdé plŭ dí a scolina
- Le ziclus dl menŭ por la marĕna é de almanco 6 edemes
- Le menŭ tivá do ales racomanaziuns dl Ministere dla sanité talian, ai consĕis dla Sozieté todĕscia por l'alimentaziun y di Sorvisc por la dieta y l'alimentaziun dl'Aziĕnda sanitara dl Südtirol
- La composiziun dla spĕisa y le menŭ vĕgn vigni ann fac fora (tl scomenciamĕnt dl ann de scora) dai Sorvisc por la dieta y l'alimentaziun deboriada cun les cöghes/i coghi.



## MARĔNA

- Sciöche antipast vĕgnel vigni de pité na salata/verzöra. L'oferta é de almanco 3 sorts desvalies (da trĕi corusc desvalies), danter chĕstes na verzöra cöta, p.ej. broccoli, carfiol, romanesco, fajöis, linses
- Vigni de vĕgnel pité spĕisa da carboidracs complex (pasta, riji, soni, polĕnta, orde, y i.i.)
- Almanco un n iade al'edema vĕgnel pité spĕisa cun frŭc da cose
- Al plŭ dui iadi al'edema vĕgnel pité spĕisa da cern y jambun
- Almanco un n iade al'edema vĕgnel pité spĕisa cun pĕsc de mer o d'ega ducia
- Al plŭ un n iade al'edema vĕgnel pité spĕisa da ũs, sciöche amlec o ũs sbatŭs
- Al plŭ dui iadi vigni 6 edemes vĕgnel pité spĕisa da arestí o spĕisa impanada.

## PAN DALES NŬ/PICIA MARĔNA

- Vigni de ti vĕgnel pité ai pici sciöche pan dales nŭ o picia marĕna ordöra de sajun
- 2 iadi al'edema vĕgnel implŭ ince pité n pan dales nŭ/na picia marĕna alternativa sciöche iogurt natural, pan duc, pan integral y i.i. (ciara lista di "Mangé sann danterite")
- Al vĕgn ciarĕ che al sides almanco 2-2,5 ores danter i pasć (insciö vĕgnel schivĕ che i mituns y les mitans manges massa sovĕnz y de massa).





## PRO MĒSA: CO CHE AL VĚGN MANGÉ

- Al vĚgn ciaré che al sides tratan le mangé n'atmosfera da sté saurí y de calma
- Al vĚgn ciaré che i mituns y les mitans ais dlaurela assá da marné y mangé le pan dales nü/la picia marĕna;
- Al vĚgn ciaré da tigní vigni de n pice ritual danmarĕna cun i picí
- Al vĚgn ciaré da ti insigné ai picí da perzepí instĕsc i bojĕgns dl corp sciöche la fan y l'ester pasciü y da determiné insciö instĕsc tan che ai ó mangé (ater co te situaziuns patologiches)
- Al vĚgn ciaré che i mituns y les mitans impares n comportamĕnt respetus y da manira pro mĕsa y che ai impares da manajé indortöra les massaries da mangé
- Al vĚgn ciaré che i mituns y les mitans dĕides arjigné ca le local olache ai mangia y che ai dĕides dedô ince mĕte ia (p.ej tĕne sön mĕsa y romené jö de mĕsa)
- Al vĚgn ciaré che vigni möt/möta impares da ciaré de süa igiena personala dan y do marĕna (p.ej. se lavé les mans).



## CRITERS DE IMPORTANZA POR LA DEFENÜDA DL AMBIËNT CANCHE AN CUMPRÄ ITE: CONFEZIONAMËNT

- Al vëgn en general ciaré da schivé patüc confezioné (p.ej. al ne vëgn nia tut salata fata ia te plastica)
- L'ordöra y la verzöra cumpron plü ion te cassêtes che pó indô gní dades derevers
- Al vëgn schivé da cumpré patüc fat ia te plastica y al ti vëgn dé la preferënza ales sorts de confezionamënc sciöche bozes de spidl, bossi, contignidus de spidl, lægn, metal, papier y cartun;
- Al ne vëgn nia adoré sprays d'unt da fá turtes.

## CULTURA DL MANGÉ Y INTERCULTURALITÉ

- Da mëte jö le menü vëgnel tigní cunt de spëises tipiches dla tradiziun y cultura dles valades ladines
- An ciara che i mituns y les mitans impares da conësse y respeté d'atres cultures dl mangé y ince i aspec religiosc liá al mangé.







## COMUNICAZIUN INTERNA Y ESTERNA – AJORNAMËNT

- Les directives cun i criteres de cualité vëgn publicades sön la plata internet dla Direziun dla scolina "Ladinia"; ares é ince da ciafé sön papier te vigni scolina; ai geniturs interessá pói ti gní mené les directives ince te na forma digitala
- TI scomenciamënt dl ann de scolina ti vëgnel presenté i criteres de cualité ai geniturs di pici che é gnüs impormó tuc sò te scolina
- I mituns/les mitans y i geniturs pó vigni de s'informé sön le menü che vëgn pité (fotografies dla spëisa)
- TI scomenciamënt de vigni ann de scolina vëgnel fat na sentada dla coordinadëssa dla scolina cun le cogo/la cöga y le terapeut/la terapeuta dl'alimentaziun olache al vëgn baié dl plan dl menü y dl respet di criteres de cualité
- I coghi/les cöghes fej vigni ann almanco un n curs d'ajornamënt sön le tema dl "alimentaziun sana y sostenibla y le cujiné por na comunanza"
- L vëgn metü a jí te scolina referac sön le mangé sann por le personal dla scolina y por i geniturs.

## LISTA "PĚSC ECOSOSTENIBL CUN CONSĚIS DA LE CUJINĒ"

PĚSC	CONSĚIS DA LE CUJINĒ
<b>Nasel</b> (Atlantich sūd-oriental FAO 47)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cõt tla sossa de pomodoro</li> </ul>
<b>Calamers</b> (Atlantich nord-oriental FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorvis te na sossa de pomodoro cun pasta</li> </ul>
<b>Pici polips</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cõc cun arbĕies y sossa de pomodoro cun polĕnta lapró</li> </ul>
<b>Ringes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinades te furn cun pan graté</li> </ul>
<b>Orata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinada te furn cun pan graté y erbes aromatiches</li> </ul>
<b>Percia, lu de mer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te furn cun erbes aromatiches</li> <li>• Apraté te fana cun õre d'orí</li> </ul>
<b>Halibut</b> (Atlantich nord-ozidental FAO 21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al tanf</li> </ul>
<b>Salmun</b> (Ozean Pazifich FAO 61 und FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al tanf</li> <li>• Strudl de pasta sfĕia implí cun spinot</li> </ul>
<b>Salmun</b> (Atlantich nord-oriental FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al tanf</li> <li>• Strudl de pasta sfĕia implí cun spinot</li> </ul>
<b>Trota salmonada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpĕtes de pĕsc moscedé cun platĕssa</li> </ul>
<b>Marlúc</b> (Atlantich nord-oriental FAO 27 y Pazifich nord-oriental PAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impané te farina y cõt te õre</li> <li>• Te fana cun õre d'orí</li> </ul>
<b>Platĕssa</b> (Pazifich nord-oriental FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cõta te õre</li> </ul>

PĚSC	CONSĚIS DA LE CUJINÉ
<p><b>Sander</b> (Sander lucioperca)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Côt te fana</li> <li>• Al tanf te furn</li> </ul>
<p><b>Spadun</b> (Pazifich sud-oriental FAO 87)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apraté te öre d'orí cun jalva</li> </ul>
<p><b>Tono fora de bossi</b> (cun le sigil MSC <i>Marine Stewardship Council</i> o le sigil <i>Friend of the sea.</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorví cun polënta integrala o mesa integrala)</li> </ul>

Nia ecosostenibl: sgomber

Indicaziun dles fontanes:

1. [https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz\\_gp\\_plakfschrgbr\\_a3\\_low.pdf](https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz_gp_plakfschrgbr_a3_low.pdf) - Zugriff am 20.01.2021
2. Calendario della stagionalità del pesce - EATALY
3. "Tonno in scatola migliore"- [www.greenpeace.it](http://www.greenpeace.it)
4. <https://ilfattoalimentare.it/tonnosostenibile-certificazioni.html> - Zugriff am 22.01.2021

## LISTA: "MANGÉ SANN DANTERITE"

PAN DALES NÜ/PICIA MARĚNA	CONSĚIES POR LE ARJIGNÉ CA
<b>Versura y verdura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taier de de plu sortes de versura y verdura cruva – dut taià su a fĕtes o pitli toc</li> <li>• Cumpot y jufa de versura y fruc aldò dla sajon</li> </ul>
<b>Pan integrel y roba d'ĕifl integrela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integrel cun crems da straichĕ su fates nstĕs, p.ej. crem de ciot o ricotta cun ierbes frĕsces, crem de linses cuenes, crem d'arbeies chicres (Hummus)</li> <li>• Pan y roba d'ĕifl integrela fata nstĕs sciche tĕurta cun carotes y mĕiles, ridli de müsli, tĕurta de zuchini (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumĕnt)</li> <li>• Pizza y focaccia fates nstĕs (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumĕnt)</li> <li>• "Waffels" integreles (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumĕnt)</li> <li>• "Muffins" integrei cun fruc (cun na pert de farina integrela majeneda ju al mumĕnt)</li> </ul>
<b>Buandes cun versura y verdura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soft de pomarances sfranjei</li> <li>• Smoothie de versura y verdura aldò dla sajon sciche p.ej. cun spinot-ua o runi-ampomes</li> <li>• Frulà sciche p.ej. frulà de lat y bananes o de lat y frĕies</li> <li>• Frulà de nida cun versura aldò dla sajon o fruc de bosch dlacei ite</li> </ul>
<b>Jufes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ioghurt cun floc de blava, müsli zĕnza zucher o floc de blava suflei su y versura fruleda</li> <li>• Porridge cun floc d'avĕina, floc de sorch blanch o d'otra sortes de blava cun versura y verdura frĕscia y cuces o sumĕnzes, sciche p.ej. porridge cun runi</li> <li>• Crem de ciot y iogurt cun fruc frulei sciche p.ej. crem de ciot cun frĕies</li> </ul>

DEUTSCH



# GETREIDE, TEIGWAREN, MEHLSPEISEN, BACKWAREN

(Brot, Pizza und Gebäck)



## BROT UND BACKWAREN

- Es werden mehrere Sorten Brot angeboten, wie Vollkornbrot, Mischbrot, Roggenbrot und Sauerteigbrötchen; Brot aus reinen Auszugsmehlen („weißes“ Brot, wie Semmeln) wird nicht angeboten
- Das Brot wird täglich frisch aus der Backstube geliefert oder selbst gebacken (bei größeren Mengen von selbst gebackenem Brot wird das Brot eingefroren, Voraussetzung dafür ist ein Schockgefriergerät).

## NUDELGERICHTE

- Es werden wöchentlich maximal zwei Nudelgerichte angeboten (zum Beispiel: Spaghetti, Nudeln mit Soße, Lasagne, Schlutzkrapfen)
- Es werden nur Nudeln aus italienischem Getreide angeboten.



## MIT MEHL ZUBEREITETE SPEISEN

- Enthalten immer einen Anteil von mindestens einem Viertel frisch gemahlenem Vollkornmehl (z.B. Spätzle, Pizza, Polenta, Omeletten)
- Es werden unterschiedliche Mehlsorten verwendet (z. B. Weizen, Dinkel, Buchweizen)
- Es werden keine Mehlsorten mit Zusatzstoffen verwendet (z.B. Antioxidantien L-Ascorbinsäure).



- Es werden abwechselnd unterschiedliche Getreidesorten und Getreideprodukte sowie Pseudogetreide angeboten (z.B. Reis, Gerste, Dinkelkörner, Buchweizenkörner, Hirse, Couscous, Quinoa, Amaranth)
- Es werden Müslimischungen ohne Zuckerzusatz gewählt
- Amaranth und Quinoa enthalten das Siegel *Fairer Handel* oder *Commercio Equo e Solidale*.



## GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

- Es wird vorzugsweise frisches Gemüse und Obst verwendet
- Nur in Ausnahmefällen wird Tiefkühlgemüse und tiefgekühltes Obst verwendet (z.B. Erbsen, grüne Bohnen, Spinat, Beerenobst)
- Es werden keine Konserven von Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst verwendet (Ausnahme: Mais, Dosentomaten/„Pelati“)
- Es werden nur getrocknete oder tiefgekühlte Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen) verwendet
- Es wird kein vorverarbeitetes Obst und Gemüse verwendet (z.B. bereits geschälte Kartoffeln, geschälte und in Stücke geschnittene Karotten, geschnittenes und verpacktes Obst).
- Es wird ausschließlich Tomatensoße (z.B. „Pelati“) ohne Zusatzstoffe (wie z.B. Säuerungsmittel und Aromen) verwendet
- Es wird ausschließlich Trockenobst ohne Zusatzstoffe (Sulfite und Schwefeldioxid) verwendet.

### *Saisonalität:*

- Es wird täglich mindestens eine Gemüse- und Salatsorte sowie 1 Obstsorte der Jahreszeit angeboten.

### *Vielfalt:*

- Das Salatangebot besteht aus mindestens drei unterschiedlichen Sorten (= mindestens 3 unterschiedliche Farben), von denen eine gegart ist (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Romanesco, Bohnen, Linsen)
- Es werden wöchentlich mindestens einmal Bohnen oder Linsen angeboten, als Beilage oder als Speise
- Es werden täglich zu den Jausen mindestens zwei unterschiedliche Obstsorten angeboten.



# FLEISCH, FISCH UND DEREN PRODUKTE



## FLEISCH UND FLEISCHWAREN

- Es werden wöchentlich maximal zwei Gerichte mit Fleisch bzw. Fleischwaren angeboten (z.B. Schnitzel, Gulasch mit Beilage, Faschiertes, Lasagne Bolognese, Spätzle mit Schinken)
- Es wird vorzugsweise frisches Fleisch aus heimischer Tierhaltung verwendet (Fleisch aus tiergerechter Haltung)
- Es wird nur gekochter Schinken verwendet bzw. angeboten, kein geräucherter und gepökelter Schinken
- Es werden keine Wurstwaren wie z.B. Salami, Mortadella, Streichwurst, Leberkäse oder Würstel angeboten.

## FISCH UND FISCHWAREN

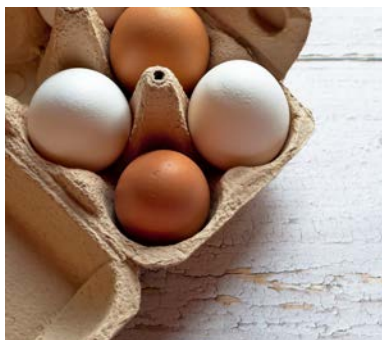
- Es wird einmal wöchentlich frischer oder tiefgekühlter Fisch (ohne Gräten) angeboten
- Es wird nur Fisch aus nachhaltigem Fischfang verwendet (z.B. MSC-Siegel).





## MILCH UND MILCHPRODUKTE

- Es werden nur frische Milch und frische Sahne verwendet, die wöchentlich geliefert werden; H-Milch und haltbare Sahne werden nicht verwendet
- Es wird nur Vollmilch verwendet; entrahmte (fettarme) Milch und Milchprodukte werden nicht verwendet
- Es wird nur Naturjoghurt angeboten, das eventuell mit Honig oder mit frischen Früchten gesüßt werden kann; es wird kein Früchtejoghurt oder Joghurt mit Aromazusatz angeboten
- Es werden keine Milchprodukte mit einem hohen Zucker- bzw. Fettgehalt angeboten (Gesamtzuckergehalt  $>12$  g/100 ml/g, Fettgehalt  $> 4,2$  g/100 ml/g), wie zum Beispiel vorgefertigte Dessertcremes, Dessertjoghurts und vorgefertigte Puddings
- Es werden keine Joghurt- und Molke Drinks angeboten (wegen des hohen Gehalts an zugesetztem Zucker)
- Es werden keine Milchprodukte mit folgenden Zusatzstoffen angeboten: Produkte mit Azofarbstoffen und Süßstoffen
- Personen mit Laktoseintoleranz müssen laktosefreie Milchprodukte angeboten werden
- Heimische Milch und Milchprodukte werden bevorzugt.



## EIER UND EIERSPESSEN

- Es werden maximal einmal wöchentlich Eierspeisen angeboten (z.B. Omeletten und Rührei)
- Es werden ausschließlich frische Eier verwendet; Ausnahme: pasteurisiertes Flüssig-Ei für die Zubereitung von Speisen mit rohen Eiern (z.B. Kinder-Tiramisù)
- Es werden nur frische Eier und Flüssig-Volleier (pasteurisierte Eier) aus Freilandhaltung bzw. aus biologischer Landwirtschaft verwendet
- Eier aus heimischer Produktion werden bevorzugt.

## ÖLE UND FETTE

- Öle und Fette werden generell sparsam verwendet
- Für die Zubereitung der Speisen wird natives Olivenöl („oliod'oliva extra vergine“) aus Italien oder natives Rapsöl verwendet
- Für die Zubereitung von Salaten wird natives Olivenöl („oliod'oliva extra vergine“) aus Italien verwendet
- Olivenöl, Rapsöl oder Erdnussöl werden verwendet, wenn Speisen stark erhitzt werden müssen
- Sahne und Butter werden nur für die Zubereitung traditioneller Gerichte verwendet (z.B. selbst gebackener Kuchen, Parmesan mit geschmolzener Butter, Champignonschnitzel mit Sahnesoße, Püree mit Butter)
- Die Butter wird roh, geschmolzen oder für Kuchen verwendet; es wird vermieden, dass die Butter stark erhitzt und braun wird
- Es wird weder Palmöl noch Palmfett verwendet; ebenso wenig werden Lebensmittel verwendet, die diese Fette enthalten
- Gemischte Samenöle, Margarine, Kokosöl und Kokosfett, Streich- sowie Backfette werden nicht verwendet.



## SALZ, KRÄUTER UND GEWÜRZE

- Die Speisen werden vorwiegend mit Kräutern und Gewürzen gewürzt, die Verwendung von Salz wird auf ein Minimum beschränkt; es wird ausschließlich jodiertes Salz verwendet
- Zum Würzen werden täglich frische, getrocknete und tiefgekühlte Kräuter und Gewürze verwendet;
- Gewürze aus fernen Ländern werden über den Fairen Handel bezogen
- Es werden keine Geschmacksverstärker verwendet (z.B. Suppenwürfel, Gewürzmischungen mit Hefeextrakt).



## ZUCKER, NACHSPEISEN, SÜSSIGKEITEN UND KNABBEREIEN

- Es werden keine industriell zubereiteten Süßspeisen, Süßigkeiten und Snacks angeboten (z.B. Kekse, Cracker, Grissini)
- Es werden maximal einmal wöchentlich selbstgebackene Kuchen angeboten
- Es wird grundsätzlich empfohlen Kompotte, Obstsalat, Milchmixgetränke, Joghurt mit Früchten usw. nicht mit Zucker oder Honig zu süßen
- Kakao, Schokolade und Rohrzucker stammen ausschließlich aus dem *Fairen Handel*.



## GETRÄNKE

- Die Speisen werden vorwiegend mit Kräutern und Gewürzen gewürzt, die Verwendung von Salz wird auf ein Minimum beschränkt; es wird ausschließlich jodiertes Salz verwendet
- Zum Würzen werden täglich frische, getrocknete und tiefgekühlte Kräuter und Gewürze verwendet
- Gewürze aus fernen Ländern werden über den Fairen Handel bezogen
- Es werden keine Geschmacksverstärker verwendet (z.B. Suppenwürfel, Gewürzmischungen mit Hefeextrakt).



## SPEISEZUBEREITUNG

- Es wird auf eine fettarme, frische Zubereitung geachtet
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstofferhaltende Garmethoden – wie Dämpfen und Dünsten – angewendet; Gemüse soll nicht im Wasser gekocht werden
- Frittierte Speisen (z.B. Tirteln, Wienerschnitzel, paniertes Fisch) werden höchstens zweimal in 6 Wochen angeboten
- Die Salate werden so zeitnah wie möglich zum Verzehr zubereitet und serviert
- Speisen werden maximal 3 Stunden lang warm gehalten
- Lebensmittelsicherheit:
  - Die Speisen werden mit der gesetzlich vorgeschriebenen Allergenkennzeichnung versehen (Verordnung (EU) Nr. 1169/2011)
  - Für die Speisenherstellung liegen Rezepte mit Zubereitungshinweisen und Allergenkennzeichnung vor und werden umgesetzt
  - Alle gesetzliche Vorgaben der Lebensmittelhygiene, wie die Anwendung der HACCP-Grundsätze, werden umgesetzt.



## AUSSEHEN, GESCHMACK UND KONSISTENZ DER SPEISEN

- Alle Speisen werden appetitanregend und kindgerecht präsentiert
- Es wird dafür gesorgt, dass die für die Lebensmittel typischen Farben erhalten bleiben und die Farbzusammenstellung der Speisen vielfältig und bunt ist
- Die Speisen werden abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt
- Gemüse, Teigwaren und Reis werden möglichst bissfest serviert.

## VERWENDUNG VON VERARBEITETEN LEBENSMITTELN

- Es werden zum größten Teil unverarbeitete bis minimal verarbeitete Lebensmittel verwendet (z.B. ganze Kartoffeln mit Schale, ganze Karotten mit Schale, getrocknete Bohnen und Linsen, frisches Gemüse oder Tiefkühlgemüse usw.)
- Verarbeitete Lebensmittel werden nur in Ausnahmefällen verwendet (Ausnahmen: Brot, Konserven von Mais und „Pelati“)
- Es werden keine hochverarbeiteten Lebensmittel verwendet (z.B. Fertigprodukte, Instantsuppen, Fertigsoßen, vorgefertigte Tiefkühlgerichte).





## NAHRUNGSMITTELALLERGIEN UND NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN

- Kindern mit Nahrungsmittelallergien/ Nahrungsmittelintoleranzen oder Krankheiten, die eine spezifische Diät erfordern (ärztliches Attest notwendig), werden in Zusammenarbeit mit dem Dienst für Diät und Ernährung des Südtiroler Sanitätsbetriebs spezielle Speisenangebote unter Beachtung des Nährstoffbedarfs angeboten.  
Das ärztliche Attest muss vom Dienst für Diät und Ernährung bestätigt werden.

## SPEISEZUBEREITUNG

- Es wird täglich eine Vormittagsjause und eine Mittagsmahlzeit angeboten sowie eine Nachmittagsjause für die Kinder, die am Nachmittag länger im Kindergarten bleiben
- Der Menüzyklus der Mittagsmahlzeit beträgt mindestens 6 Wochen
- Der Speisenplan folgt den Empfehlungen des italienischen Gesundheitsministeriums, den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Dienste für Diät und Ernährung des Südtiroler Sanitätsbetriebs
- Die Speisenzusammenstellung bzw. der Speiseplan wird jährlich (zu Beginn des Schuljahres) von den Diensten für Diät und Ernährung gemeinsam mit den Köchinnen und Köchen besprochen.



## MITTAGESSEN

- Als Vorspeise wird täglich ein Salat/Gemüse angeboten. Das Angebot besteht aus mindestens 3 unterschiedlichen Sorten (mit drei unterschiedlichen Farben), darunter ein gegartes Gemüse wie zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl, Romanesco, Bohnen, Linsen
- Es werden täglich komplexe Kohlenhydratlieferanten (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Polenta, Gerste, usw.) angeboten
- Mindestens einmal wöchentlich werden Speisen mit Hülsenfrüchten angeboten
- Maximal zweimal wöchentlich werden Speisen mit Fleisch und Schinken angeboten
- Mindestens einmal wöchentlich werden Speisen mit Meeresfisch oder Süßwasserfisch angeboten
- Maximal einmal wöchentlich werden Eierspeisen, wie Omelette oder Rührei, angeboten
- Maximal zweimal in 6 Wochen werden frittierte und/oder panierte Speisen angeboten.

## JAUSE

- Den Kindern wird als tägliche Jause immer Obst der Saison angeboten
- 2 Mal wöchentlich wird zusätzlich eine alternative Jause angeboten, wie Naturjoghurt, Süßbrot, Vollkornbrot, usw. (siehe Liste „vollwertige Jausen“)
- Es wird darauf geachtet, dass zwischen den Mahlzeiten mindestens 2-2,5 Stunden vergehen (so wird vermieden, dass die Kinder zu oft und zu viel essen).







## GESTALTUNG DER MAHLZEITEN

- Es wird dafür gesorgt, dass in einer gemütlichen und ruhigen Atmosphäre gegessen wird
- Es wird dafür gesorgt, dass die Kinder ausreichend Zeit für das Mittagessen und für die Jause zur Verfügung haben
- Es wird dafür gesorgt, dass vor der Mittagsmahlzeit täglich ein kleines Ritual mit den Kindern stattfindet
- Es wird gefördert, dass die Kinder die eigenen körperlichen Bedürfnisse wie Hunger und Sättigkeit wahrnehmen und dementsprechend die Essensmenge selber bestimmen dürfen (mit Ausnahme von pathologischen Situationen)
- Es wird gefördert, dass die Kinder einen respektvollen und achtsamen Umgang am Esstisch pflegen und lernen, richtig mit den Essutensilien und Speisen umzugehen
- Es wird dafür gesorgt, dass die Kinder bei der Vor- und Nachbereitung des Essraumes mitwirken (zum Beispiel Tischdecken und Abdecken)
- Es wird gefördert, dass jedes Kind vor und nach dem Essen auf seine persönliche Hygiene achtet (z.B. Händewaschen).



## UMWELTRELEVANTE KRITERIEN IM EINKAUF: VERPACKUNGEN

- Verpackungen werden generell vermieden (z.B. keine Verwendung von Blattsalaten in Plastiktüten)
- Obst und Gemüse werden vorzugsweise in Kisten angekauft, die wieder zurück gegeben werden können
- Plastikverpackungen werden vermieden und recyclebare Verpackungsmaterialien wie Glas, Metall, Holz, Papier, Karton bevorzugt
- Es werden keine Backtrennsprays verwendet.

## ESSKULTUR UND INTERKULTURALITÄT

- Bei der Menügestaltung werden kulturspezifische und traditionelle Speisen aus den ladinischen Tälern berücksichtigt
- Das Kennenlernen und die Achtung anderer Esskulturen sowie religiöser Aspekte in Zusammenhang mit dem Essen werden gefördert.





## INTERNE UND EXTERNE KOMMUNIKATION - WEITERBILDUNG

- Der Leitfaden mit den Qualitätskriterien wird auf der Homepage der Direktion des Kindergartensprengels „Ladina“ veröffentlicht; der Leitfaden liegt auch in allen Kindergärten in gedruckter Form aus; interessierten Eltern kann der Leitfaden auf Wunsch in digitaler Form übermittelt werden
- Zu Beginn des Kindergartenjahres werden die Qualitätskriterien den Eltern der neu aufgenommenen Kinder vorgestellt
- Die Kinder und die Eltern können sich täglich über das angebotene Menu (Bilder von Speisen) informieren
- Zu Beginn eines jeden Kindergartenjahres findet eine Sitzung der Kindergartenleitung mit dem Koch/der Köchin und dem Ernährungstherapeuten bzw. der Ernährungstherapeutin statt, bei welcher der Menüplan und die Einhaltung der Qualitätskriterien besprochen werden
- Die Köchinnen und Köche besuchen jährlich mindestens eine Weiterbildung zum Thema „Gesunde und nachhaltige Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung“
- Die Kindergärten organisieren im Kindergarten für das Kindergartenpersonal und für die Eltern Fachvorträge über gesundes Essen.

## LISTE "NACHHALTIGE FISCHARTEN MIT ZUBEREITUNGSTIPPS"

FISCHART	TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG
<b>Seehecht</b> (Südostatlantik FAO 47)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedünstet mit Tomatensoße</li> </ul>
<b>Tintenfische</b> (Nordostatlantik FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Tomatensoße mit Nudeln serviert</li> </ul>
<b>Babykrake</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedünstet mit Erbsen und Tomatensoße mit Polenta serviert</li> </ul>
<b>Hering</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Ofen mit Brotbröseln gebraten</li> </ul>
<b>Dorade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Ofen mit Brotbröseln und Kräutern gratiniert</li> </ul>
<b>Wolfsbarsch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Ofen mit Kräutern</li> <li>• Gebraten mit Olivenöl</li> </ul>
<b>Heilbutt</b> (Nordwestatlantik FAO 21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Ofen gedämpft</li> </ul>
<b>Lachs</b> (Pazifischer Lachs FAO 61 und FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Ofen gedämpft</li> <li>• Strudel aus Blätterteig mit Spinatfülle</li> </ul>
<b>Seelachs</b> (Nordostatlantik FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Ofen gedämpft</li> <li>• Strudel aus Blätterteig mit Spinatfülle</li> </ul>
<b>Lachsforelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Fischkrapfen mit Scholle gemischt</li> </ul>
<b>Kabeljau</b> (Nordostatlantik FAO 27 und Nordostpazifik FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Mehlkruste in Öl angebraten</li> <li>• Geschmort mit Olivenöl</li> </ul>
<b>Scholle</b> (Nordostpazifik FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittiert</li> </ul>

FISCHART	TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG
<p><b>Zander</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschmort</li> <li>• In Ofen gedämpft</li> </ul>
<p><b>Schwertfisch</b> (Südostpazifik FAO 67)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Olivenöl und Salbei gebraten</li> </ul>
<p><b>Thunfisch in Dosen</b> (mit MSC <i>Marine Stewardship Council</i> Siegel oder Siegel <i>Friend of the sea.</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviert mit Vollkornpolenta oder Halb-Vollkornpolenta</li> </ul>

Nicht Nachhaltig: Makrele

Quellen:

1. [https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz\\_gp\\_plakfschrgbr\\_a3\\_low.pdf](https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz_gp_plakfschrgbr_a3_low.pdf) - Zugriff am 20.01.2021
2. Calendario della stagionalità del pesce - EATALY
3. "Tonno in scatola migliore"- [www.greenpeace.it](http://www.greenpeace.it)
4. <https://ilfattoalimentare.it/tonnosostenibile-certificazioni.html> - Zugriff am 22.01.2021

## LISTE: "VOLLWERTIGE ZWISCHENMAHLZEITEN"

ART DER ZWISCHENMAHLZEIT	TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG
<b>Obst und Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisonalen Rohkoststeller - Obst- und Gemüse in Spalten oder in Stücken geschnitten</li> <li>• Obstkompott und Obstmus von Früchten der Jahreszeit</li> </ul>
<b>Vollkornbrot und -gebäck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot mit selbst zubereiteten Aufstrichen, zum Beispiel Quark-Ricottaufstrich mit frischen Kräutern, roter Linsenaufstrich, Kichererbsenaufstrich (Humus)</li> <li>• Selbst zubereitetes Vollkorngebäck wie Karottenapfelschnitte, Müsliriegel, Zucchinikuchen (mit einem Anteil an frisch gemahlenem Vollkornmehl)</li> <li>• Pizza und Focaccia selbst zubereitet (mit einem Anteil an frisch gemahlenem Vollkornmehl)</li> <li>• Vollkornwaffel (mit einem Anteil an frisch gemahlenem Vollkornmehl)</li> <li>• Vollkornmuffins mit Obststücken (mit einem Anteil an frisch gemahlenem Vollkornmehl)</li> </ul>
<b>Getränke mit Obst und Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisch gepresster Orangensaft</li> <li>• Smoothie aus Obst und Gemüse der Jahreszeit wie Spinat-Traubensmoothie, rote Beete-Himbeer-Smoothie</li> <li>• Milchshake wie Bananenmilch und Erdbeermilch</li> <li>• Buttermilchshake mit Obst der Jahreszeit oder tiefgekühlten Beeren</li> </ul>
<b>Breie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt mit Getreideflocken, ungezuckertem Müsli oder gepufften Getreideflocken und gemixtem Obst</li> <li>• Porridge mit Haferflocken, Hirseflocken oder anderen Getreidesorten mit frischem Obst und Gemüse und Nüssen oder Samen, wie Rote-Beete-Porridge</li> <li>• Quark- und Joghurtcreme mit frischen Früchten gemixt wie fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren</li> </ul>

ITALIANO





## CEREALI, TIPI DI PASTA, PIETANZE PREPARATE CON FARINE

(pane, pizza e prodotti da forno)



### PANE E PRODOTTI DA FORNO:

- Vengono offerti più tipi di pane, come pane integrale, pane misto segale-frumento, pane di segale e pane con lievito madre; il pane „bianco“ (come rosette) non viene offerto
- Il pane viene fornito giornalmente direttamente dal panificio o preparato dalla scuola dell'infanzia stessa (se prodotto in grandi quantità il pane sarà surgelato a norma con l' utilizzo di un abbattitore di temperatura).

### PIETANZE CON PASTA

- Vengono offerte non più di 2 ricette di pasta alla settimana (per esempio spaghetti, pasta con sugo, lasagne, „Schlutzkrapfen“)
- Viene offerta solamente pasta prodotta da cereali coltivati in Italia.



### PIATTI CONTENENTI FARINA

- Prevedono sempre che almeno  $\frac{1}{4}$  della farina utilizzata sia integrale, macinata al momento (per esempio «Spätzle», pizza, polenta, omelette)
- Vengono utilizzate farine di diversi cereali (p.e. frumento, farro, saraceno)
- Non vengono utilizzate farine con additivi (per esempio antiossidante acido L-ascorbico).

- Vengono utilizzati alternativamente diversi tipi di cereali e prodotti di cereali come anche pseudo-cereali (per esempio riso, orzo, chicchi di farro e di saraceno, miglio, couscous, quinoa, amaranto)
- Viene utilizzato muesli senza zuccheri aggiunti
- L'amaranto e la quinoa utilizzati riportano il *marchio del commercio equo e solidale*.



## VERDURE, LEGUMI E FRUTTA

- Si utilizza prevalentemente frutta e verdura fresca
- Solo eccezionalmente vengono utilizzate verdure surgelate e frutta surgelata (per esempio piselli, fagiolini, spinaci, frutti di bosco)
- Non vengono utilizzate conserve di verdure, legumi e frutta (ad eccezione di mais, pomodori e pelati)
- Vengono utilizzati legumi secchi oppure surgelati (per esempio fagioli, ceci, lenticchie e piselli)
- Non vengono utilizzati prodotti ortofrutticoli di IV gamma (per esempio patate già sbucciate, carote sbucciate e tagliate, frutta tagliata e confezionata)
- La salsa di pomodoro utilizzata (per esempio pelati) è sempre senza additivi (come correttori di acidità e aromi)
- La frutta essiccata utilizzata è sempre senza additivi (senza solfiti e anidride solforosa).

### *Stagionalità:*

- Giornalmente viene offerto almeno un tipo di verdura cotta o cruda, ed almeno un frutto di stagione.

### *Varietà:*

- Nell'insalata l'offerta di vegetali è data da almeno tre diversi tipi (minimo tre colori), di cui una verdura cotta o legume (per esempio broccoli, cavolfiore, romanESCO, fagioli e lenticchie)
- Settimanalmente viene offerto almeno un pasto contenente legumi, come piatto unico o come contorno
- Giornalmente vengono offerti almeno 2 tipi di frutta.

## CARNE, PESCE E DERIVATI



### CARNE E PRODOTTI DI CARNE

- Settimanalmente vengono offerti al massimo due piatti di, o con prodotti di carne ( per esempio bistecca, gulasch, carne macinata, lasagne alla bolognese, «Spätzle» con prosciutto cotto)
- Viene utilizzata preferibilmente carne di produzione regionale (carne di allevamento sostenibile)
- Viene utilizzato e offerto solamente prosciutto cotto; non viene utilizzato prosciutto affumicato o essiccato
- Non vengono offerti insaccati come salame, mortadella, salsiccia da spalmare, «Leberkäse», wurstel e salsiccia.

### PESCE E PRODOTTI DI PESCA

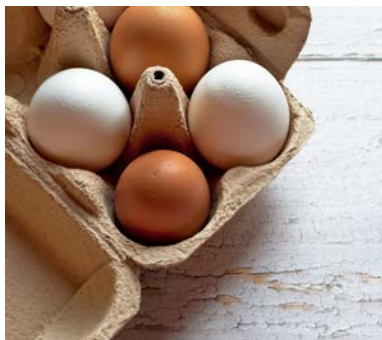
- Settimanalmente viene offerto almeno un piatto con pesce fresco o surgelato (senza spine)
- Viene utilizzato solamente pesce da pesca sostenibile (per esempio con il marchio di pesca sostenibile MSC).





## LATTE E PRODOTTI DEL LATTE

- Vengono utilizzati unicamente latte fresco e panna fresca; non si utilizzano latte e panna a lunga conservazione
- Viene utilizzato unicamente latte intero; non si utilizza latte parzialmente o interamente scremato
- Viene offerto unicamente lo yogurt naturale, eventualmente con aggiunta di miele o frutta fresca; non vengono offerti yogurt di frutta o con aggiunta di aromi
- Non vengono offerti latticini con un alto contenuto di zucchero e di grassi (contenuto di zuccheri  $>12$  g/100 ml/g, contenuto di grassi  $> 4,2$  g/100 ml/g), come per esempio budini e dessert preconfezionati, yogurt con la panna
- Non vengono offerte bevande di yogurt e di siero del latte (per il loro alto contenuto di zuccheri aggiunti)
- Non vengono offerti prodotti del latte con aggiunta di additivi come coloranti e dolcificanti
- Ai bambini/alle bambine con un'intolleranza al lattosio vengono offerti prodotti delattosati
- Vengono privilegiati latte e derivati delle centrali del latte regionali.



## UOVA E PIETANZE CON UOVA

- Le pietanze con le uova (per esempio omelette, uova strapazzate) vengono offerte al massimo una volta in settimana
- Ad eccezione delle preparazioni che prevedono l'uso di uova crude (ad es. Tiramisu per bambini) vengono utilizzate solamente uova fresche
- Vengono utilizzate uova e uova pastorizzate da allevamento a terra o da agricoltura biologica
- Vengono privilegiate le uova di origine regionale.

## OLI E GRASSI

- Oli e grassi vengono utilizzati con moderazione
- Per la preparazione viene utilizzato olio d'oliva extra vergine da olive coltivate in Italia ed olio di colza con spremitura a freddo
- Per il condimento delle insalate viene utilizzato olio d'oliva extra vergine da olive coltivate in Italia
- Per i metodi di cottura con alte temperature vengono utilizzati olio extravergine d'oliva, di colza o di arachidi
- Panna e burro vengono utilizzati unicamente per la preparazione di piatti tradizionali (come torte, pasta con parmigiano e burro fuso, bistecca con champignon e panna, purè di patate con burro)
- Il burro viene utilizzato crudo, o fuso e nella preparazione di torte; viene evitato il riscaldamento del burro a temperature troppo elevate
- Non viene utilizzato olio e grasso di palma; vengono evitati alimenti contenenti il grasso di palma
- Non vengono utilizzati oli di semi vari, margarine, olio e grasso di cocco, grassi spalmabili.



## SALE, ERBE AROMATICHE E SPEZIE

- Le pietanze vengono aromatizzate soprattutto con erbe aromatiche e spezie
- Il sale viene utilizzato con moderazione; viene utilizzato solo sale iodato
- Giornalmente si utilizzano erbe aromatiche fresche, essiccate oppure surgelate e spezie
- Nel caso di spezie provenienti da territori extraeuropei vengono utilizzate spezie con il marchio del commercio equo e solidale
- Non vengono utilizzati esaltatori di sapidità (ad es: dadi, miscela di spezie con estratto di lievito).



## ZUCCHERO, DESSERT, DOLCI E SNACK

- Non vengono offerti dolci e snack preconfezionati, di produzione industriale, o con aggiunta di zucchero o sale (ad es: biscotti, merendine, cracker salati, grissini, chips)
- Viene offerta al massimo una volta in settimana una torta preparata fresca
- In generale si sconsiglia di dolcificare con zucchero o miele le composte ed i frullati di frutta, la macedonia e gli yogurt
- Per dolcificare viene utilizzato lo zucchero di barbabietola, lo zucchero di canna ed il miele; non vengono utilizzati dolcificanti artificiali
- Cacao, cioccolato e zucchero di canna provengono dal commercio equo e solidale.



## BEVANDE

- Per dissetarsi vengono offerte ai bambini acqua potabile, infusi alla frutta o alle erbe aromatiche senza l'aggiunta di zucchero o miele
- L'acqua può essere „aromatizzata“ con foglie di menta fresche, fette di limone e di arancio
- L'acqua per dissetarsi è sempre disponibile
- Non vengono offerte bevande con zucchero o sciroppo di glucosio aggiunti come sciroppi e aranciate.



## PREPARAZIONE DELLE PIETANZE

- Le pietanze vengono preparate utilizzando metodi di cottura sani e con pochi grassi
- Per la preparazione di verdure e patate vengono utilizzati metodi di cottura che proteggono il valore nutritivo, come per esempio cottura a vapore, stufatura; le verdure non vengono cotte in acqua
- Le portate fritte vengono proposte al massimo due volte ogni 6 settimane (come «Tirtlen», bistecca alla milanese, pesce impanato)
- Le insalate vengono preparate e condite poco prima del consumo
- Se necessario le portate vengono mantenute in tegame caldo per un tempo massimo di 3 ore
- Sicurezza alimentare:
  - Il contenuto dei potenziali allergeni delle ricette viene sempre indicato (Regolamento (EU) n. 1169/2011)
  - Il personale di cucina provvede al confezionamento delle pietanze nel rispetto delle indicazioni delle grammature e dei metodi di preparazione illustrati nelle ricette, il ricettario riporta anche il contenuto in potenziali allergeni
  - Tutte le normative a tutela dell'igiene (ad es: HACCP) vengono rigorosamente rispettate.



## PRESENTAZIONE DEI PIATTI, SAPORE E CONSISTENZA DELLE PIETANZE

- Tutti i piatti vengono presentati in modo appetibile ed adatto ai bambini
- Viene ricercata una preparazione che alteri il meno possibile i colori tipici degli alimenti e viene posta attenzione, affinché le pietanze sul piatto rappresentino più colori
- Le pietanze vengono aromatizzate con una varietà di erbe aromatiche e spezie
- Verdure, pasta e riso vengono cucinati e serviti al dente.

## UTILIZZO DI PRODOTTI SEMIPREPARATI E PRECONFEZIONATI

- Vengono utilizzati preferibilmente prodotti freschi e non elaborati o semipreparati (per esempio patate intere con la buccia, carote intere, legumi essiccati, verdura fresca o surgelata, ecc.)
- Prodotti elaborati vengono usati solamente in caso eccezionale (come pane, conserve di mais e pelati)
- Non vengono utilizzati convenience food (per esempio minestre e salse pronte o semi-pronte, piatti surgelati).







## ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI

- Ai bambini con allergie, intolleranze o altre patologie che necessitino di una specifica dieta vengono offerti menu adatti alle loro esigenze, elaborati da Servizi di dietetica e nutrizione clinica delle Aziende Sanitarie di appartenenza.

La prescrizione medica deve essere confermata dal Servizio di dietetica e nutrizione clinica delle Aziende Sanitarie di appartenenza.

## OFFERTA ALIMENTARE IN GENERALE

- Giornalmente viene offerto uno spuntino a metà mattinata e un pranzo; in più uno spuntino pomeridiano per i bambini che restano nella scuola dell'infanzia anche il pomeriggio
- Il ciclo del menù del pranzo è costituito di almeno 6 settimane
- Il piano alimentare segue le raccomandazioni del Ministero della Salute, le raccomandazione della DGE (DeutscheGesellschaft für Ernährung) e dei servizi di dietetica e nutrizione clinica delle aziende sanitarie dell'Alto Adige
- I cuochi e le cuoche elaborano il menu assieme ai/alle dietisti/e dei servizi di dietetica e nutrizione clinica di riferimento, i quali valutano la sua varietà e la composizione bromatologica all'inizio di ogni anno scolastico.



### PRANZO

- Giornalmente viene offerta un'insalata/verdura come antipasto. L'offerta consiste in almeno 3 differenti tipi di verdura (con tre colori diversi), dei quali almeno una verdura cotta (per esempio broccoli, cavolfiore, romanesco, legumi)
- In ogni pasto viene offerta una fonte di carboidrati complessi (pasta, riso, patate, polenta, orzo, ecc.)
- Almeno una volta alla settimana vengono offerte pietanze con legumi
- Al massimo due volte alla settimana vengono offerte pietanze con carne o prodotti di carne
- Almeno una volta alla settimana viene offerta una pietanza con pesce di mare o di acqua dolce
- Al massimo una volta alla settimana viene offerta una pietanza preparata con uova (ad es: omelette o uova strapazzate)
- Alimenti fritti vengono offerti al massimo due volte ogni 6 settimane.
- 

### SPUNTINO

- Ai bambini viene offerta quotidianamente la frutta come spuntino
- Due volte alla settimana in aggiunta viene offerto uno spuntino come uno yogurt naturale, pane dolce, pane integrale ecc. (vedi lista spuntini)
- Si pone attenzione a che fra un pasto e l'altro intercorra un intervallo di almeno 2-2,5 ore (in questo modo si evita che i bambini mangino troppo e troppo spesso).





## ORGANIZZAZIONE DEL PASTO

- Viene garantita che l'atmosfera in cui i bambini mangiano sia confortevole e tranquilla
- Viene garantito che i bambini abbiano tempo a sufficienza per assumere il pranzo e lo spuntino
- Ogni giorno prima del pranzo viene fatto un piccolo rituale con i bambini
- Viene posta attenzione affinché i bambini possano riconoscere le proprie sensazioni di fame e sazietà e che possano decidere autonomamente la quantità di quello che mangiano (ad eccezione di situazioni patologiche)
- Viene favorito che i bambini imparino e curino un rapporto rispettoso col cibo e con gli altri commensali e che imparino a utilizzare bene le posate
- Viene posta attenzione affinché i bambini possano contribuire alla preparazione dei tavoli, ad apparecchiare ed a sparecchiare
- Viene posta attenzione affinché ogni bambino/bambina prima e dopo l'assunzione dei pasti prenda cura della propria igiene (ad esempio lavarsi le mani).



## CRITERI ECOSOSTENIBILI NELL'ACQUISTO: IMBALLAGGIO

- In generale si ricerca la riduzione degli imballaggi (per esempio nessun acquisto di insalate confezionate e di IV gamma)
- Frutta e verdura vengono acquistate prevalentemente in cassette grandi e riutilizzabili
- Vengono evitate confezioni di plastica dando preferenza a bottiglie e contenitori in vetro, latta, legno, carta, cartone ed altri materiali riciclabili
- Non vengono utilizzati spray antiaderenti da forno.

## CULTURA DEL MANGIARE E INTERCULTURALITÀ

- I piatti tipici della cultura e tradizione delle valli ladine vengono considerati nella programmazione dei menu
- Si sostiene la promozione ed il rispetto dei bambini verso altre filosofie, religioni e culture che prevedano anche diverse tradizioni, usanze abitudini e scelte alimentari.





## COMUNICAZIONE INTERNA ED ESTERNA - FORMAZIONE

- I criteri di qualità verranno pubblicati sul sito della Direzione delle Scuole dell'Infanzia Ladine „Ladinia“; l'opuscolo viene messo a disposizione in forma cartacea anche in ogni scuola dell'infanzia; ai genitori interessati potrà essere spedito anche in forma digitale
- All'inizio di ogni anno scolastico ai genitori dei bambini che iniziano a frequentare la scuola dell'infanzia verranno presentati i criteri di qualità
- I bambini ed i loro genitori potranno informarsi quotidianamente sul menu offerto (con immagini delle pietanze)
- All'inizio dell'anno scolastico viene organizzata una riunione con la coordinatrice della scuola dell'infanzia, il cuoco/la cuoca e il/la ed il dietista per la programmazione del menù ed il rispetto dei criteri di qualità
- I cuochi e le cuoche frequentano almeno una volta all'anno un corso di formazione a tema “alimentazione sana e sostenibile nella ristorazione collettiva
- Le scuole dell'infanzia organizzano conferenze sull'alimentazione sana nell'età infantile per il personale pedagogico e per i genitori.

## LISTA "PESCE ECOSOSTENIBILE CON CONSIGLI DI PREPARAZIONE"

PESCE	CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE
<b>Nasello</b> (Atlantico sud-orientale FAO 47)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con sugo al pomodoro</li> </ul>
<b>Totani</b> (Atlantico nord-orientale FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misto in sugo al pomodoro servito con la pasta</li> </ul>
<b>Moscardini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stufato con piselli e salsa al pomodoro servito con la polenta</li> </ul>
<b>Aringhe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinati in forno con pangrattato</li> </ul>
<b>Orata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratinati in forno con pangrattato</li> </ul>
<b>Branzini, spigola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In forno con erbe aromatiche</li> <li>• In padella con olio d'oliva</li> </ul>
<b>Halibut</b> (Atlantico nord-occidentale FAO 21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al vapore</li> </ul>
<b>Salmone</b> (Oceano Pacifico FAO 61 e 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al vapore</li> <li>• Strudel con pasta sfoglia e ripieno di spinaci</li> </ul>
<b>Salmone</b> (Atlantico nord-orientale FAO 27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al vapore</li> <li>• Strudel con pasta sfoglia e ripieno di spinaci</li> </ul>
<b>Trota salmonata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine di pesce misto con passera di mare</li> </ul>
<b>Merluzzo</b> (Atlantico nord-orientale FAO 27 e Pacifico nord-orientale PAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fritto con impanatura di farina</li> <li>• In padella con olio d'oliva</li> </ul>
<b>Passera di mare</b> (Pacifico nord-orientale FAO 67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fritto</li> </ul>

PESCE	CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE
<p><b>Lucioperca</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stufato</li> <li>• Al vapore</li> </ul>
<p><b>Pesce spada</b> (Pacifico sud-orientale FAO 87)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosolato con olio d'oliva e salvia</li> </ul>
<p><b>Tonno in scatola</b> (con sigillo MSC <i>Marine Stewardship Council</i> o sigillo <i>Friend of the sea.</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servito con polenta integrale oppure semi integrale</li> </ul>

Non ecosostenibile: sgombro

Fonti:

1. [https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz\\_gp\\_plakfschrgbr\\_a3\\_low.pdf](https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/rz_gp_plakfschrgbr_a3_low.pdf) - Zugriff am 20.01.2021
2. Calendario della stagionalità del pesce - EATALY
3. "Tonno in scatola migliore"- [www.greenpeace.it](http://www.greenpeace.it)
4. <https://ilfattoalimentare.it/tonnosostenibile-certificazioni.html> - Zugriff am 22.01.2021

## LISTA: "SPUNTINI NUTRIENTI"

SPUNTINO	CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE
<b>Frutta e verdura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piatto misto di frutta e verdura cruda –frutta e verdura di stagione tagliati in pezzetti o a fettine</li> <li>• Composta di frutta e mousse di frutta di stagione</li> </ul>
<b>Pane e paste integrali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pane integrale con crema spalmabile preparata fresca come per esempio crema di ricotta e erbe aromatiche, crema di lenticchie rosse, hummus di ceci</li> <li>• Paste integrali preparate fresche come torta di carote e mela, barrette al muesli, torta di zucchine (con una parte di farina integrale macinata fresca)</li> <li>• Pizza e focaccia preparate fresche (con una parte di farina integrale macinata fresca)</li> <li>• Waffel di farina integrale (con una parte di farina integrale macinata fresca)</li> <li>• Muffin con farina integrale e frutta (con una parte di farina integrale macinata fresca)</li> </ul>
<b>Bevande con frutta e verdura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spremuta di arance fresca</li> <li>• Frullato di frutta e verdura di stagione come per esempio smoothie di spinaci e uva bianca, smoothie di rape rosse e lamponi</li> <li>• Frullato al latte con banane, frullato al latte con fragole</li> <li>• Frullato con latticello e frutta di stagione oppure frutti di bosco surgelati</li> </ul>
<b>Spuntini con cereali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt con fiocchi di cereali, muesli (senza aggiunta di zucchero) oppure cereali soffiati con un mix di frutta</li> <li>• Porridge con fiocchi d'avena fini, fiocchi di miglio o altri tipi di cereali con aggiunta di frutta e verdura fresca, frutta a guscio e semi come per esempio porridge con rape rosse</li> <li>• Crema alla ricotta e yogurt con frutta fresca frullata come per esempio crema di quark con fragole</li> </ul>



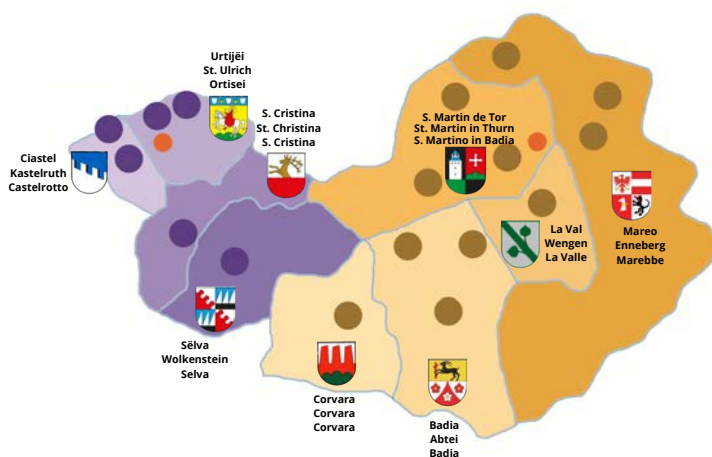
MAIË SANN, BON Y NATUREL TE SCOLINA




MANGÉ SANN, BUN Y NATURAL TE SCOLINA

GESUND, GUT UND NACHHALTIG ESSEN IM KINDERGARTEN

CIBO SANO, BUONO E SOSTENIBILE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

## CUNTAC - KONTAKTE - CONTATTI



-  Scolines Gherdëina | Scolines Gherdëina | Kindergärten in Gröden | Scuole dell'infanzia Val Gardena
-  Scolines Val Badia | Scolines Val Badia | Kindergärten Gadertal | Scuole dell'infanzia Val Badia
-  Direzion dla Scolines "Ladinia" | Direziun dles Scolines "Ladinia" | Kindergartendirektion "Ladinia" | Circolo didattico delle scuole dell'infanzia "Ladinia"

Servisc Dietetich y de Alimentazion Clinica  
Dienst für Diät und Klinische Ernährung  
Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica

Gherdëina - Gröden - Val Gardena



diet.bz@sabes.it



0471 90 85 45

Sorvisc por Dieta y Nodrimënt  
Dienst für Diät und Ernährung  
Servizio Dietetico e Nutrizionale

Val Badia - Gadertal - Val Badia



diaet-bruneck@sabes.it



0474 58 61 44

