



# Fourchette verte, ein Label für jedes Alter

## Fourchette verte Kleinkinder

für Kindertagesstätten, Kinderkrippen und Kinderhorte  
(1 bis 4 Jahre)

## Fourchette verte Junior

für Schulkantinen und Anbieter von Mittagstischen  
(ab 4 Jahren)

## Fourchette verte Junior Tagesstätten

für Betriebe, die Kinder und Jugendliche ganztags betreuen und verpflegen (ab 4 Jahren)

## Fourchette verte Erwachsene

für Restaurants und Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe

## Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten

für Betriebe, die Erwachsene ganztags verpflegen

## Fourchette verte Senior Tagesstätten

für Altersheime und Betriebe, die Senioren ganztags verpflegen

## Fourchette verte Senior@home

für Mahlzeitendienste, die Menüs für Senioren zuhause liefern

## Fourchette verte Take away

für Take away und Veranstaltungen

Das Label wird von den kantonalen Fourchette verte Sektionen verlieht. Die Adressen sind zu finden unter

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

©Fourchette verte, 2020

Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Erwachsene



# Geniessen Sie heute ein **Fourchette verte** Mittagsmenü!

ein ausgewogenes Mittagessen

alkoholfreie Getränke zu einem  
vorteilhaften Preis

umweltfreundlich

- Hygiene
- Abfalltrennung

Die Ziele von Fourchette verte sind:

- ein gesundes Essverhalten fördern
- dazu beitragen, Übergewicht zu verhindern

Das Label wird unterstützt von:

- den kantonalen Gesundheitsdepartementen
- Gesundheitsförderung Schweiz

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)





Erwachsene

Was beinhaltet

# Fourchette verte Mittagsmenü?

## Ein Lebensmittel mit „Schutzstoffen“

reich an Nahrungsfasern und Antioxydantien

**Wahlweise:** Gemüse gekocht und/oder roh, eventuell Früchte oder Saft.

## Hochwertige Fettstoffe

in begrenzter Menge

**Wahlweise:** bevorzugt Rapsöl, Olivenöl, HOLL Rapsöl, HO Sonnenblumenöl, ... (Öle mit hohem Anteil an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren und/oder reich an Omega-3-Fettsäuren).

**Fettreiche Speisen** wie Frittiertes, Charcuterie, Paniertes, Saucen und Gratins mit Rahm, Zubereitungen mit Mayonnaise sowie Kuchenteig gehören nicht in ein Fourchette verte Mittagsmenü.

## Ein Lebensmittel mit „Baustoffen“

reich an Eiweiss

**Wahlweise:** Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Käse, ...

## Ein Energielieferant

reich an Kohlenhydraten in Form von Stärke

**Wahlweise:** Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte, ... und Brot.

