



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 Gemeinschaftsverpflegungs-
betriebe

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

©Fourchette verte, 2022

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

senior



Geniessen Sie die Mahlzeiten Fourchette verte Senior!

ein ausgewogenes und gesundes Essen

umweltfreundlich

- Hygiene
- Abfalltrennung

Die Ziele von Fourchette verte sind

- ein gesundes Essverhalten fördern

Das Label wird unterstützt insbesondere von

- den kantonalen Gesundheitsdepartementen
- Gesundheitsförderung Schweiz

www.fourchetteverte.ch





senior

Senior@home & Senior Tagesstätten

Das Essen

Fourchette verte senior

Ein proteinhaltiges Lebensmittel

Täglich 1 bis 2 Portionen proteinreiche Aufbau- und Reparaturnahrung.

vorwiegend: Hülsenfrüchte, Eier, Tofu, Käse, Quorn.

mehrmals: Fleisch, Geflügel, magere Wurstwaren.

selten: Fisch und Krustentiere.

Gemüse und Früchte

Schützende Nahrungsmittel, die reich an Nahrungsfasern und Antioxidantien sind.

Wahlweise*: Gemüse oder Früchte gekocht und/oder roh, Gemüse- oder Fruchtsaft.

Ein Dessert und/oder Zwischenverpflegung

Meistens rohe oder gekochte Früchte* oder ein Dessert auf Milchbasis.

Wasser

Vielfältige stärkehaltige Nahrungsmittel

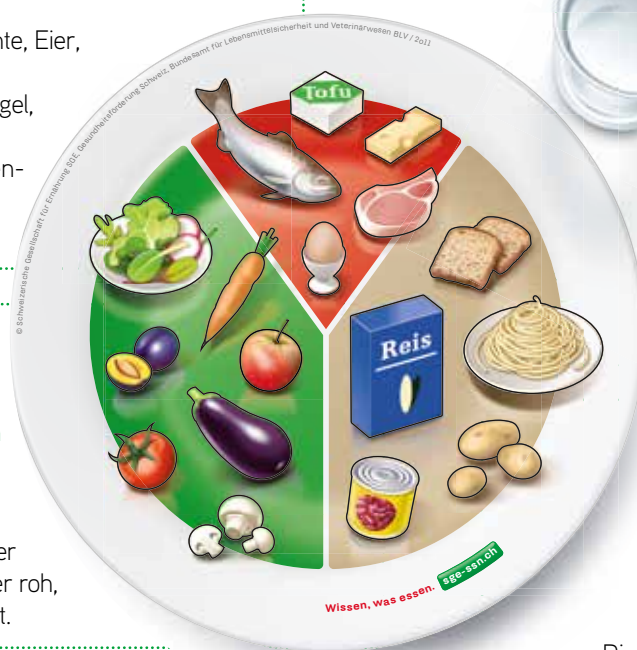
Ein Nahrungsmittel reich an Kohlenhydraten, vorzugsweise vollwertig.

Wahlweise: Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Vollreis, Bulgur, Hirse, Gerste, Hülsenfrüchte, ...

Fett in begrenzten Mengen und von guter Nahrungsqualität

je nach Verwendung: Rapsöl, Olivenöl, HOLL Rapsöl, HO Sonnenblumenöl.

Die Häufigkeit von **fettreichen Speisen** wie Frittiertem, Wurstwaren, Paniertem, Saucen und Gratins mit Rahm, Zubereitungen mit Mayonnaise sowie Kuchenteig und Blätterteig ist begrenzt.



* vorzugsweise saisonal und regional.

© Das Tellermodell von Fourchette verte basiert auf der Schweizer Lebensmittelpyramide und den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

Adressliste der labelisierten Restaurants

www.fourchetteverte.ch