



Fourchette verte, un label à chaque âge

Fourchette verte des tout-petits

crèches, garderies, espaces de vie infantine
(1 à 4 ans)

Fourchette verte junior

restaurants scolaires et unités d'accueil (dès 4 ans)

Affiliation Fourchette verte junior

institutions pour enfants et adolescents servant
3 repas par jour (dès 4 ans)

Fourchette verte adulte

cafés-restaurants, self-services,
restaurants de collectivité

Affiliation Fourchette verte adulte

institutions servant 3 repas par jour

Affiliation Fourchette verte senior

institutions pour personnes âgées,
servant 3 repas par jour

Fourchette verte Senior@home

service de livraison de repas à domicile pour
personnes âgées

Fourchette Take Away

Take Away, manifestations

Le label est décerné par les associations Fourchette verte
cantonales, adresses sur le site

www.fourchetteverte.ch



©Fourchette verte Suisse, 2022

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

senior



Dégustez les menus **Fourchette verte** senior!

des repas sains et équilibrés

un environnement respecté

- hygiène
- tri des déchets

Le label Fourchette verte vise à

- développer un comportement alimentaire favorable
à la santé

Il est notamment soutenu par

- les Départements cantonaux de la santé
- Promotion Santé Suisse

www.fourchetteverte.ch





senior

Senior@home & Affiliation senior

Manger

Fourchette verte senior

Une source de protéines

Chaque jour 1 à 2 portions d'aliments constructeurs et réparateurs riches en protéines.

le plus souvent : légumineuses, œufs, tofu, fromage, Quorn.

plusieurs fois par semaine : viande, volaille, charcuterie maigre.

parfois : poisson, crustacés.

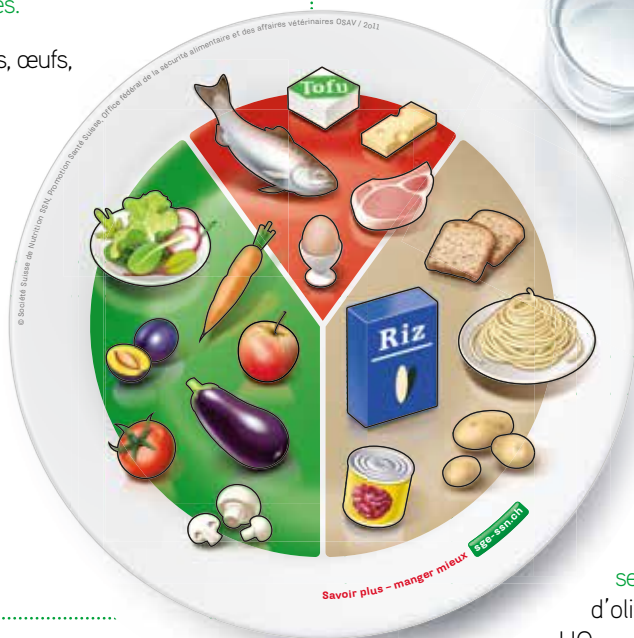
Des légumes et des fruits

Un aliment protecteur riche en fibres et en antioxydants.

à choix*: légumes ou fruits cuits et/ou crus, jus de légumes ou de fruits.

Un dessert et/ou des collations

le plus souvent sous forme de fruits* et/ou de produits laitiers.



De l'eau

Des féculents diversifiés

Un aliment riche en hydrates de carbone, de préférence complet.

à choix: pain, pommes de terre, pâtes, riz, riz complet, boulgour, orge, millet, légumineuses, ...

Des matières grasses en quantité limitée et de bonne qualité nutritionnelle

selon utilisation: huile de colza, d'olives, de colza HOLL, de tournesol HO.

La fréquence des mets gras tels que les fritures, les charcuteries, les mets panés, les sauces et gratins à la crème, les préparations à la mayonnaise et les pâtes à gâteau est limitée.

* de préférence de saison et de la région.

© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

Liste d'adresses
des établissements labellisés
www.fourchetteverte.ch