



Fourchette verte, un label à chaque âge

Fourchette verte des tout-petits

crèches, garderies, espaces de vie enfantine
(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, 2020

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

**tout-petits
et junior**



Fourchette verte des tout-petits (1 à 4 ans) et junior (dès 4 ans)

...c'est trop bon!

Des repas et des collations sains et équilibrés

Un environnement respecté

- hygiène
- tri des déchets

Le label Fourchette verte vise à

- développer un comportement alimentaire favorable à la santé
- participer à prévenir le surpoids
- favoriser le développement du goût

Il est soutenu par

- les Départements cantonaux de la santé
- Promotion Santé Suisse

www.fourchetteverte.ch





tout-petits et junior

Que découvrir dans un repas

Fourchette verte des tout-petits et junior?

De la viande ou un aliment équivalent en quantité adaptée à l'âge

Un aliment constructeur et réparateur riche en protéines

à choix: viande, volaille, poisson, crustacés, oeufs, légumineuses, tofu, fromage, Quorn, ...

Des féculents diversifiés en quantité variable selon la faim et l'activité physique

Un aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon

à choix: pain, pommes de terre, pâtes, riz, céréales, légumineuses, ...

Des matières grasses en quantité limitée et de bonne qualité nutritionnelle

à choix selon utilisation: huiles d'olive, de colza, de colza HOLL, de tournesol HO.

La fréquence des mets gras est limitée.

De l'eau à chaque repas!



Beaucoup de légumes et de fruits

Un aliment protecteur riche en fibres et en antioxydants

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

Un dessert

Le plus souvent un fruit* cru ou cuit ou un dessert lacté.

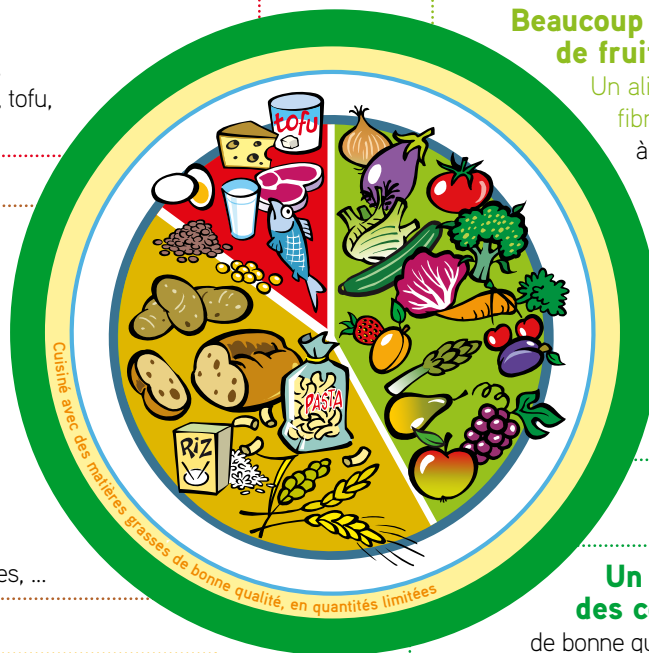


Un petit déjeuner et/ou des collations

de bonne qualité, le plus souvent composés de fruits*, de produits laitiers et/ou de féculents.

Sel & sucre

Toute la cuisine est peu salée, les salières et condiments ne sont pas à disposition. La fréquence des mets sucrés est limitée.



* de préférence de saison et de la région

Les critères détaillés se trouvent sous
www.fourchetteverte.ch