



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



Fourchette verte

Erwachsene Tagesstätten Spezifischer Teil

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten?	2
2	Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten	3
3	Empfohlene Portionengrößen	4
4	Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung	5
	Anhang - Raster Menüplan Fourchette verte	6

Anmerkung: Die empfohlenen Portionengrößen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beziehen sich auf einen ganzen Tag. Diejenigen von Fourchette verte beziehen sich je nach Kategorie auf einzelne oder mehrere Mahlzeiten. Beide Organisationen setzen sich für eine Verbesserung der Ernährung ein und haben übereinstimmende Prinzipien.

Bildnachweis: Gesundheitsförderung Schweiz, Istock



1. Was ist Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für Betriebe geeignet ist, die erwachsene Personen über einen Tag hinweg, während einer vollen Woche, verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten (FV-Erw. Tagesstätten):

- werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten.
- wird eine gesunde Umgebung geboten, in der die Hygienevorschriften eingehalten und die Abfalltrennung vorgenommen werden.

Jeder Küchenchef oder Leiter¹ eines Betriebs, in dem erwachsene Personen über einen ganzen Tag hinweg verpflegt werden, kann das Label Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten beantragen, indem er das Formular «Labelantrag» (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 4) und 4 Wochenmenüpläne (siehe Broschüre FV-Erw. Tagesstätten, S. 6-7) ausfüllt.

Die dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH der kantonalen Fourchette verte Sektionen stehen zur Verfügung, um Themen rund um die Ernährung im Rahmen von Team- weiterbildungen oder Schulungen mit dem Küchenpersonal oder Mitarbeitenden zu bearbeiten.



¹ Die männliche und weibliche Schreibweise gilt jeweils auch für das andere Geschlecht (gilt für das gesamte Dokument).

2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten

Tägliche Portionen vom Frühstück bis zum Abendessen

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte, Käse ²	1 - 2 aus unterschiedlichen Quellen
Gemüse und Früchte	5, davon mindestens 3 roh
Stärkereiche Lebensmittel ²	3
Milch- und Milchprodukte ²	3
gezuckerte Speisen ²	0 - 4, davon maximal 1 Dessert mit Zuckerzusatz
Fettreiche Speisen ²	0 - 1

Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten:

- Es werden abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten in Form von Früchten oder Milchprodukten angeboten.
- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder der Menütafel).
- Gratisgetränk erster Wahl ist Hahnenwasser, eventuell mit Zitronenscheibe.
- Mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränke) sind günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk. Diese Massnahme ist auf der Menükarte oder –tafel zu kennzeichnen.
- Als Dessert wird so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt angeboten.
- Fischgerichte werden 1 bis 4 mal pro Monat angeboten; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.
- Bei 14 aufeinanderfolgenden Mittag- und Abendessen, werden mindestens 5 verschiedene Stärkebeilagen angeboten, davon wenn möglich mindestens 1 mit hohem Nahrungsfasergehalt.³

² Beispiele siehe Broschüre Allgemeiner Teil, Anhang 1-3.

³ Ein Lebensmittel mit hohem Nahrungsfasergehalt wird in der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel definiert, als ein Lebensmittel mit mindestens 6 g Nahrungsfasern pro 100g (SR 817.022.16, Stand 7.6.2017).



3. Empfohlene Portionengrößen

Für die Zusammenstellung von Fourchette verte Menüs für Erwachsene werden folgende Mengen empfohlen. Die Portionengrößen beziehen sich auf die genussbereiten Speisen, **soweit nicht anders vermerkt**.

Die Nahrungsmittelempfehlungen für das Frühstück und Znüni können selbstverständlich ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass alle Lebensmittelgruppen berücksichtigt werden und dass die Verteilung dem Rhythmus der Personen angepasst wird.

Frühstück

Lebensmittel	Empfohlene Portionengröße
Milch oder Joghurt, Quark oder Käse	2 dl 150-200 g 30-60 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Brot oder Knäckebrot, Zwieback, Getreideflocken	75-125 g 45-75 g
Butter	10 g
Süsse Brotaufstriche, Honig, Konfitüre, Fruchtgelee und gesüßte Kakaogetränke	20 g

Mittagessen oder Abendessen

Lebensmittel	Empfohlene Portionengröße
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier oder Tofu, Quorn oder Hülsenfrüchte oder Käse oder Frischkäse mit max. 6% Fett*	100-120 g roh 2-3 Eier 100-120 g 60-100 g (getrocknet) 30-60 g 150-200 g
Gemüse roh (auch Salat) und/oder gekocht, eventuell Früchte Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	120 g 2 dl
Teigwaren, Reis, Getreide, Knäckebrot oder Kartoffeln oder Brot	45-75 g roh 180-300 g 75-125 g
Früchte roh oder gekocht oder Dessert auf Milchbasis	120 g 150-200 g
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	1-1.5 Esslöffel (ca. 10-15 g)

Im Verlauf des Tages sollte regelmässig getrunken werden.

Getränke – in 1. Linie Wasser	1 - 2 Liter pro Tag
-------------------------------	---------------------

*z.B. Hüttenkäse, Blanc Battu, Mager- und Halbfettquark etc.

Für vegetarische Mittagessen sind die folgenden Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Käse, Quark, Eier, Tofu, Quorn und Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, usw.).

Empfehlung:

Auf den Tischen werden Salzstreuer oder andere Würzmittel wie Aromat, Ketchup usw. nur auf Nachfrage zur Verfügung gestellt.

Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten. Sie sollten möglichst oft aus Früchten, Gemüse, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt werden.

Eine Person, die zu den Hauptmahlzeiten genügend gegessen hat, benötigt nicht in jedem Fall eine Zwischenmahlzeit.

Um Lebensmittelverschwendungen zu vermeiden, kann es je nach Selbständigkeit der Personen nützlich sein Früchte und Joghurt in einem Korb/Buffet zur Selbstbedienung anzubieten.

Znüni

Frucht oder Gemüse Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	120 g 2 dl
--	---------------

Zvieri

Da zwischen dem Mittag- und dem Abendessen oft **ca. 6** Stunden liegen, kann das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit **sein**, um eine zusätzliche **Nährstoffzufuhr** einzubauen. Je nach Bedarf der Person kann das Zvieri aus **1-2 Lebensmitteln und 1 Getränk** bestehen.

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Milch oder Joghurt, Quark oder Dessert auf Milchbasis oder Käse	2 dl 150-200 g 150-200 g 30-60 g
Frucht oder Gemüse Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	120 g 2 dl
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Brot, Knäckebrot, Popcorn nature, Weggli usw.	
Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, usw.	je nach individuellem Bedarf
Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Torten, usw.	



4. Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung

Wie vorgehen?

- Das nachfolgende Mahlzeiten-Schema, die Tabelle der verbindlichen Kriterien und die Portionenempfehlungen (siehe Kapitel 2 und 3) können als Vorlage für die Planung der ausgewogenen Tagesmenüs verwendet werden.
- Innerhalb der Lebensmittel-Kategorien sollten sowohl die Lebensmittel als auch die Zubereitungsarten variieren, Saisonprodukte und Regionales sind zu bevorzugen.
- Genuss ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Daher sind das Anrichten, die farbliche Zusammenstellung, die Textur, der Geschmack und der Geruch der Speisen ebenfalls sehr wichtig, damit die Kunden die Mahlzeiten schätzen und geniessen.

Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Milchprodukt						
	stärkehaltiges Lebensmittel						
	Frucht						
	Kaffee / Kräuter- oder Schwarztee						
Mittagessen	Käse	Rindfleisch	Fisch	Eierspeise	Geflügel	Kalbfleisch	Käse
	Rohkost und / oder gekochtes Gemüse						
	stärkehaltiges Lebensmittel						
	Wasser	Frucht	Milchprodukt	Dessert / Gebäck	Fruchtkompott	Milchprodukt	Frucht
		Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser
Abendessen	Geflügel	Vegetarischer Fleischersatz	Käse / Milchprodukt	Schweinefleisch	Käse / Milchprodukt	Eierspeise	Rindfleisch
	Rohkost und / oder gekochtes Gemüse						
	stärkehaltiges Lebensmittel						
	Frucht	Frucht	Frucht	Frucht	Frucht	Frucht	Milchprodukt
	Wasser	Frucht	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser
		Wasser					



Raster Menüplan Fourchette verte (2-mal kopieren)

	Frühstück	Zuhilf	Mittagessen	Zvieri	Abendessen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					



Fourchette verte Schweiz

Mit der Unterstützung von



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG
STAT FRIEBURG
WIRTSCHAFT

REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE

JURA-CH

ne.ch

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
République et Canton
de Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderunguri

LOTERIE
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

