



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

Affiliation

Fourchette verte

adulte

Partie spécifique

Table des matières

1	Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte adulte?	2
2	Critères exigés pour l'affiliation Fourchette verte adulte	3
3	Portions recommandées	4
4	Elaboration de menus équilibrés	5
	Annexe - Grille de menus Fourchette verte	8

Note liminaire: les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies pour une journée complète. Celles de Fourchette verte varient selon la déclinaison du label, visant un repas unique à une journée complète (affiliation). Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Crédits photos: Promotion Santé Suisse, Istock



1. Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte adulte?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour les établissements dont la clientèle prend tous ses repas sur place. C'est pourquoi l'équilibre alimentaire est considéré sur la journée puis sur la semaine et non pas sur un seul repas.

Les critères de l'affiliation Fourchette verte adulte (Aff. FV-adulte):

- proposer des menus et des collations variés et équilibrés,
- offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en effectuant le tri des déchets.

Chaque chef de cuisine ou directeur¹ d'établissement dont la clientèle prend tous ses repas sur place peut demander l'attribution de l'affiliation Fourchette verte adulte, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation » (voir la brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure Aff. FV-adulte, pages 6 à 7).

Les diététiciennes diplômées ES/HES des sections cantonales Fourchette verte sont à disposition pour traiter les questions liées à l'alimentation dans le cadre de formations du personnel de cuisine ou des employés.



¹ L'emploi du masculin et du féminin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.

2. Critères exigés pour l’affiliation Fourchette verte adulte

Fréquences quotidiennes du petit déjeuner au repas du soir

Viande, poisson, œufs, tofu, Quorn, légumineuses, crustacés, fromage ²	1 à 2, de sources différentes
Légumes et fruits	5, dont au moins 3 sous forme crue
Féculents ²	3
Produits laitiers ²	3
Mets sucrés ²	0 à 4, dont au maximum 1 dessert sucré
Mets gras et préparations grasses ²	0 à 1

Complément spécifique de l’affiliation Fourchette verte adulte aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre 2 de la brochure partie générale):

- des collations variées sous forme de fruits ou de produits laitiers sont proposées,
- le menu Fourchette verte est désigné par le logo Fourchette verte (sur la carte et/ou sur une pancarte),
- si une boisson gratuite est proposée, l’eau du robinet, éventuellement accompagnée d’une rondelle de citron, doit être choisie en priorité,
- au moins trois boissons sans alcool (telles que jus de fruits, eau minérale, boisson lactée) sont proposées à un prix inférieur à la boisson alcoolisée la moins chère. Cette promotion de boissons sans alcool est mise en évidence sur la carte ou sur une pancarte,
- le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier,
- les menus à base de poisson sont proposés 1 à 4 fois par mois, selon la priorité choisie : aspect de durabilité ou nutritionnel,
- sur 14 repas de midi et du soir au moins 5 féculents différents sont proposés, dont si possible au moins 1 avec une teneur élevée en fibres alimentaires.³

² Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

³ Un aliment avec teneur élevée en fibres alimentaires est défini dans l’Ordonnance du DFI concernant l’information sur les denrées alimentaires comme un aliment contenant au moins 6 g de fibres par 100 g d’aliments (SR 817.022.16, état le 7.6.2017) .



3. Portions recommandées

Les portions recommandées correspondent aux quantités prêtes à la consommation (poids cuit).

Repas de midi et du soir

Aliments	Portions recommandées
Viande, volaille, poisson, crustacés	100 à 120 g
ou œufs	2 œufs
ou tofu, Quorn	150 g
ou légumineuses	150 g
ou fromage	30 à 60 g
ou fromage frais avec max. 6% de matière grasse*	150 à 200 g
Légumes crus (salades) et/ou cuits	120 à 150 g
Jus de fruits ou de légumes (100% pur jus)	2 dl
Pâtes, riz, céréales	120 à 150 g
ou pommes de terre	180 g
et/ou pain	1 à 2 tranches
Fruits crus ou cuits ou desserts lactés	120 à 180 g
Huiles selon recommandations	1 cuillère à soupe (env. 15 ml)

Tout au long de la journée, il convient de boire régulièrement

Boisson - Eau en priorité	1 à 2 litres par jour
---------------------------	-----------------------

*p.ex. cottage cheese, blanc battu, séré maigre ou demi gras, etc.

Lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines : fromage, œufs, tofu, Quorn, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.). Certains de ces aliments peuvent être servis en plat ou en dessert.

Recommandation :

Si possible, les salières ou autres condiments, tels que l'Aromat, le ketchup, etc. n'ont leur place sur les tables que sur demande des clients.



4. Elaboration de menus équilibrés

Comment procéder?

- utiliser le schéma des repas et des collations (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences quotidiennes et portions recommandées (voir chapitres 2 et 3),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson, en privilégiant les produits régionaux et de saison,
- considérer que le plaisir de manger est une composante indispensable d'une alimentation équilibrée. C'est pourquoi la présentation des mets, les couleurs, textures, odeurs et saveurs des aliments de même que la décoration des plats ont toute leur importance pour que le repas soit apprécié par les clients, qui prennent ainsi plaisir à manger.

Exemple de schéma de repas équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane	Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane	Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane	Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane	Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane	Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane	Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane
Repas de midi	Fromage Légumes crus et/ou cuits Féculents Eau	Viande de bœuf Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Poisson Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Poisson Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Volaille Légumes crus et/ou cuits Féculents Compote de fruits Eau	Viande de veau Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Fromage Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau
Repas du soir	Volaille Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Substitut végétarien de la viande Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Fromage/ produits laitiers Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Viande de porc Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Fromage/ produits laitiers Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Œufs Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Viande de bœuf Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau



Grille de menus Fourchette verte (à copier 2 fois)



Partie spécifique Aff. FV-adulte

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repas du soir							
Collation de l'après-midi							
Repas de midi							
Collation de la matinée							
Petit déjeuner							



Grille de menus Fourchette verte (à copier 2 fois)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repas du soir							
Collation de l'après-midi							
Repas de midi							
Collation de la matinée							
Petit déjeuner							



Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EBENRAIN
Regionale Energie- und Umweltagentur

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
www.fribourg.ch



JURA.ch
Département de l'Environnement et du Développement

ine.ch
Institut national de l'alimentation et de la nutrition

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS



Kanton Zug

gesundheit.ch
Förderung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera