



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



# Fourchette verte

## Senior Tagesstätten

### Spezifischer Teil

#### Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Fourchette verte Senior Tagesstätten?	2
2	Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior 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 Senior Tagesstätten?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für sozialmedizinische und geriatrische Institutionen geeignet ist, die über 65 Jahre alte Personen über einen Tag hinweg, während einer vollen Woche verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Senior Tagesstätten (FV-Sen. 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.

Fourchette verte definiert das Angebot, aber auf keinen Fall besteht die Verpflichtung, dass die Personen alles Angebotene konsumieren. Vor allem, wenn es sich um betagte Personen an ihrem letzten Lebensort handelt.

Jeder Küchenchef oder Leiter<sup>1</sup> eines Betriebs, in dem betagte Personen über einen ganzen Tag hinweg verpflegt werden, kann das Label Fourchette verte Senior Tagesstätten beantragen, indem er das Formular «Labelantrag» (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 4) und 4 Wochenmenüpläne (siehe Broschüre FV-Sen. 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 Teamweiterbildungen oder Schulungen mit dem Küchenpersonal oder Mitarbeitenden zu bearbeiten.



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

# 2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior Tagesstätten

## Tägliche Portionen vom Frühstück bis zum Abendessen

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte, Käse <sup>2</sup>	1-2, aus unterschiedlichen Quellen
Gemüse und Früchte	4, davon mindestens 2 roh*
Stärkereiche Lebensmittel <sup>2</sup>	3
Milch- und Milchprodukte <sup>2</sup>	mind. 1 Milchprodukt pro Tag und mind. 18 pro Woche (z.B. an 3 Tagen jeweils 2 Produkte anbieten und an 4 Tagen jeweils 3 Produkte)
Fettreiche Speisen <sup>2</sup>	0-2

\*Gemüse und Früchte: Eine Portion Rohes wird normalerweise in Form von Vitamin C-reichem Fruchtsaft angeboten, falls dies den Personen zusagt. Die zweite rohe Portion kann beispielsweise in Form von Salaten oder rohen Früchten angeboten werden. Es besteht aber für die betagten Personen in keinem Fall die Verpflichtung zu konsumieren. Auch wenn Salat angeboten wird, muss zusätzlich gekochtes Gemüse mit dem Menü angeboten werden.

### Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior 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).
- Hahnenwasser, eventuell mit Zitronenscheibe wird regelmässig angeboten.
- In der Cafeteria sind mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränke) 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.<sup>3</sup>



<sup>2</sup> Beispiele siehe Broschüre Allgemeiner Teil, Anhang 1-3.

<sup>3</sup> 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

Fourchette verte definiert das Angebot, aber auf keinen Fall besteht die Verpflichtung, dass die Personen alles Angebotene konsumieren. Vor allem, wenn es sich um betagte Personen an ihrem letzten Lebensort handelt.

Für die Zusammenstellung von Fourchette verte Senior Tagesstätten Menüs 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 Senioren 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	à discretion

### 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 <b>60-100 g (getrocknet)</b> 30-60 g 150-200 g
Gemüse roh (auch Salat) und / oder gekocht Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	120 g 2 dl
Teigwaren, Reis, Getreide, Knäckebrot oder Kartoffeln oder Brot	<b>45-75 g roh</b> 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.).

## Zwischenmahlzeiten

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

Um Lebensmittelverschwendungen zu vermeiden, kann es je nach Selbständigkeit der Senioren 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, ist das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit, 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 und Zwischenverpflegungen 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 und Zwischenverpflegungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>					Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Butter, Konfitüre / Honig Frucht / Fruchtsaft Wasser / Kräuter- oder Schwarztee / Kaffee		
<b>Znün</b>	stärkehaltiges Lebensmittel Wasser / Tee / Kaffee	Wasser / Tee / Kaffee	Milchprodukt Wasser / Tee / Kaffee	Wasser / Tee / Kaffee	Wasser / Tee / Kaffee	Frucht (roh) Wasser / Tee / Kaffee	Wasser / Tee / Kaffee
<b>Mittagessen</b>	Rohkost Käse stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Wasser	Rohkost Rindfleisch gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel	Rohkost Fisch stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Lebensmittel	Rohkost Eierspeise gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Lebensmittel	Rohkost Geflügel stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Wasser	Rohkost Kalbfleisch Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Milchprodukt Wasser	Käse Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Wasser
<b>Zvieri</b>	Milchprodukt Wasser / Tee / Kaffee	Frucht (roh) Wasser / Tee / Kaffee	Frucht (roh) stärkehaltiges Lebensmittel Wasser / Tee / Kaffee	Milchprodukt Wasser / Tee / Kaffee	Frucht (gekocht) Wasser / Tee / Kaffee	Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Wasser / Tee / Kaffee	Milchprodukt Wasser / Tee / Kaffee
<b>Abendessen</b>	Geflügel Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Wasser	Rohkost Käse / Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Frucht (gekocht) Wasser	Vegetarischer Fleischersatz Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Wasser	Rohkost Schweine- fleisch Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Lebensmittel Milchprodukt Wasser	Käse / Milchprodukt Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Frucht (gekocht) Wasser	Rohkost Eierspeise stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Frucht (gekocht) Wasser	Rohkost Rindfleisch stärkehaltiges Lebensmittel Frucht Wasser



## Raster Menüplan Fourchette verte (2-mal kopieren)

	Frühstück	Znüni	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

EUBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG  
STATE FREIBURG  
WIRTSCHAFT

REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENÈVE

JURA CH

ne.ch

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

tic  
République et Canton  
TICINO

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

KANTON Vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderunguri

LOTERIE  
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera