



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



Affiliazione

# Fourchette verte

senior

Parte specifica

## Indice

1	Cos'è l'affiliazione Fourchette verte senior?	2
2	Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte senior	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione dei menu equilibrati	5
	Allegati - Griglia per i menu Fourchette verte	6

N.B.: le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN contemplano l'alimentazione (dieta) dell'intera giornata, mentre quelle di Fourchette verte variano a seconda del numero di pasti serviti durante l'arco della giornata (declinazione del marchio). Si riferiscono dunque ad un pasto unico oppure ad una giornata intera (affiliazioni). Le due organizzazioni collaborano con l'obiettivo di migliorare l'alimentazione della popolazione e i loro principi sono concordanti.  
Foto di: Promozione Salute Svizzera, Istock



# 1. Cos'è l'affiliazione Fourchette verte senior?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture socio-sanitarie che accolgono per tutta la giornata, persone anziane sopra i 65 anni. Per questo motivo, per valutare l'equilibrio alimentare si considera tutta la giornata e la settimana e non un unico pasto.

I criteri dell'affiliazione Fourchette verte senior (Aff. FV-senior) sono:

- proporre dei menu e degli spuntini variati ed equilibrati.
- offrire un ambiente sano: rispettare la legislazione concernente l'igiene ed effettuare la separazione dei rifiuti.

Fourchette verte garantisce che sia proposto un menu equilibrato, ma non obbliga in nessun caso le persone anziane a mangiare tutto.

Ciascun capo cucina o direttore<sup>1</sup> di una struttura che ospita persone anziane per tutta la giornata (7 giorni su 7) può richiedere l'attribuzione del marchio affiliazione Fourchette verte senior, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» ([www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 6 e 7).

I nostri dietisti diplomati/specialisti in nutrizione sono a disposizione per discutere i temi legati all'alimentazione e per la formazione del personale di cucina.



<sup>1</sup> L'uso del maschile e del femminile sottointende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

## 2. Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte senior

### Frequenze quotidiane dalla colazione alla cena

carne, pesce, uova, tofu, Quorn, legumi, formaggio <sup>2</sup>	da 1 a 2, da fonti differenti
verdura e frutta	4, di cui almeno 2 crude*
farinacei <sup>2</sup>	3
latticini <sup>2</sup>	minimo 1 latticino al giorno e minimo 18 per settimana (es. 2 latticini per 3 giorni, 3 latticini per 4 giorni)
alimenti e preparazioni grasse <sup>2</sup>	da 0 a 2

\*Verdure e frutta crude: una porzione può essere un di succo di frutta, ricco in vitamina C, se è gradito dall'anziano. La seconda porzione può essere, ad esempio, insalata o macedonie di frutta. In nessun caso si tratta di un obbligo. Se è proposta un'insalata, ciò non esclude di servire anche verdura cotta.

#### Complemento specifico del marchio affiliazione Fourchette verte senior rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi parte generale, capitolo 2):

- Proposta di spuntini variati a base di frutta o latticini.
- Il menu Fourchette verte è contrassegnato con il logo Fourchette verte (sulla carta o su un cartellone).
- L'acqua del rubinetto, eventualmente accompagnata da una fetta di limone, è proposta sistematicamente ad ogni pasto.
- In caffetteria, almeno tre bibite senz'alcol (succo di frutta, acqua, bevande a base di latte) sono proposte ad un prezzo inferiore rispetto alla bevanda alcolica meno cara. Questa promozione delle bibite senz'alcol è messa in evidenza sulla carta o sul cartellone.
- Il dessert è generalmente un frutto crudo o cotto o un latticino.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: l'aspetto della sostenibilità o criteri nutrizionali.
- Su 14 pranzi e cene consecutivi devono essere proposti almeno 5 farinacei differenti, di cui almeno 1, se possibile, ad alto contenuto di fibre.<sup>3</sup>



<sup>2</sup> Esempi nella parte generale, allegati da 1 a 3

<sup>3</sup> Un prodotto ad alto contenuto di fibre è definito nell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari come un alimento che contiene almeno 6 g di fibre per 100 g (RS 817.022.16, stato 7.6.2017).



### 3. Porzioni raccomandate

Fourchette verte garantisce che sia proposto un menu equilibrato, ma non obbliga in nessun caso le persone anziane a mangiare tutto. Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità pronte al consumo (peso cotto).

#### Pranzo e cena

Alimenti	Porzioni raccomandate
carne, pollame, pesci, crostacei	da 80 a 100 g
o uova	2 uova
o tofu, Quorn	120 g
o legumi	120 g
o formaggio	da 30 a 60 g
o formaggio fresco con max. 6% di grassi *	da 150 a 200 g
verdura cruda e/o cotta	da 100 a 120 g
succo di frutta o verdura (100% puro succo)	1.5 dl
pasta, riso, cereali	da 120 a 150 g
o patate	180 g
e/o pane	da 1 a 2 fette
frutta cruda o cotta o dessert a base di latte	da 120 a 180 g
oli secondo le raccomandazioni	1 cucchiaio da minestra (ca. 15 ml)
<b>Nel corso dell'intera giornata, si consiglia di bere regolarmente.</b>	
bibite – preferibilmente acqua	da 1 a 2 litri al giorno

\*p.e. cottage cheese, quark magro o semigrasso

Elaborare i menu vegetariani variando la fonte di proteine: formaggi, uova, tofu, Quorn, legumi (lenticchie, ceci, ecc.).



# 4. Composizione di menu equilibrati

## Come procedere?

- Utilizzare l'esempio dei pasti (di seguito) oltre alle tabelle delle frequenze quotidiane e delle porzioni raccomandate (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare la scelta degli alimenti per ciascuna categoria, oltre al metodo di cottura, privilegiando prodotti regionali e di stagione.
- Il piacere di mangiare è una componente indispensabile per un'alimentazione equilibrata. Per questo motivo è importante curare la presentazione dei piatti, i colori, la consistenza e il sapore degli alimenti affinché il menu sia apprezzato dai clienti.

## Schema esempio di pasti e di spuntini equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione							
spuntino della mattina	biscotti acqua/tisane/ caffè/tè	acqua/tisane/ caffè/tè	latticino acqua/tisane caffè/tè	acqua/tisane caffè/tè	acqua/tisane caffè/tè	frutta acqua/tisane caffè/tè	acqua/tisane caffè/tè
pranzo	formaggio verdura cruda farinaceo frutta acqua	carne di manzo verdura cruda verdura cotta farinaceo frutta latticino acqua	pesce verdura cruda verdura cotta farinaceo frutta acqua	uova verdura cruda verdura cotta farinaceo dessert acqua	pollame verdura cruda farinaceo latticino acqua	carne di vitello verdura cruda verdura cotta farinaceo latticino acqua	formaggio farinaceo verdura cotta frutta acqua
merenda	latticino acqua/tisane/ caffè/tè	frutta acqua/tisane/ caffè/tè	frutta biscotti acqua/tisane/ caffè/tè	latticino acqua/tisane/ caffè/tè	frutta acqua/tisane/ caffè/tè	latticino biscotti acqua/tisane/ caffè/tè	latticino acqua/tisane/ caffè/tè
cena	pollame verdura cruda farinaceo frutta acqua	formaggio/ latticino verdura cruda farinaceo frutta acqua	sostituto vegetariano della carne* verdura cotta farinaceo latticino acqua	carne di maiale verdura cruda verdura cotta farinaceo latticino acqua	formaggio/ latticino verdura cotta farinaceo frutta acqua	uova verdura cruda farinaceo frutta acqua	carne di manzo verdura cruda farinaceo frutta acqua

\*sostituto vegetariano della carne: seitan, Quorn o tofu.



## Griglia dei menu Fourchette verte (fotocopiare e riempire)

	cena	merenda	pranzo	spuntino	colazione	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica



Griglia dei menu Fourchette verte (fotocopiare e riempire)



## Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

EUBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG  
STATE FREIBURG  
FRIBOURGH

REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENÈVE

JURA CH  
République et Canton du Jura

ne.ch  
www.eatwell.ch

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

tic  
République et Canton  
TICINO

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

KANTON Vaud

Kanton Zug

gesundheitX  
förderung.ch

LOTERIE  
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera