

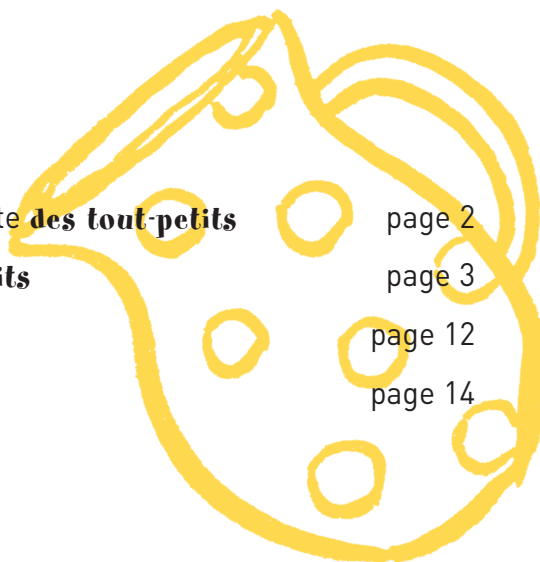


## Fourchette verte des tout-petits

(moins de 4 ans)

### Table des matières

Qu'est-ce que le label Fourchette verte <b>des tout-petits</b>	page 2
Menus Fourchette verte <b>des tout-petits</b>	page 3
Environnement respecté	page 12
Marche à suivre	page 14



#### Fourchette verte

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Avec le soutien de Promotion Santé Suisse  
février 2012

**Note liminaire :** les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont faites 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.



## Qu'est-ce que le label Fourchette verte ?

Ce label de qualité a été créé en 1993 à l'intention des restaurateurs genevois, par le Département de l'action sociale et de la santé de Genève. Dès 1999, la Fédération Fourchette verte suisse a été fondée ; elle est soutenue par Promotion Santé Suisse. Tous les cantons romands et le Tessin en sont membres.

Le label Fourchette verte est une certification accessible à tous les tenanciers<sup>1</sup> d'établissement de restauration servant des plats du jour ou des assiettes du jour, répondant aux critères suivants :

- proposer un plat du jour (ou une assiette) varié, sain et équilibré,
- offrir la possibilité de consommer des boissons sans alcool à un prix favorable,
- disposer d'un environnement sain en assurant la protection contre l'exposition à la fumée du tabac, en respectant la législation concernant l'hygiène et en instaurant le tri des déchets.

Certains de ces critères (boissons sans alcool et hygiène) constituent d'ailleurs une obligation légale pour tous les restaurants, comme la protection contre l'exposition au tabac pour certains cantons. Le label atteste le respect de ces dispositions.

**Trois catégories d'établissements de restauration sont concernées, à savoir :**

- a) les cafés-restaurants
- b) les restaurants self-services tout public
- c) les restaurants de collectivité réservés à un public particulier (entreprises, écoles, etc.)

**Le label Fourchette verte se décline en fonction des âges :**

Fourchette verte **des tout-petits** : pour les crèches, les garderies, les espaces de vie enfantine

Fourchette verte **junior** : pour les restaurants scolaires et unités d'accueil pour écoliers

Affiliation Fourchette verte **junior** : pour les institutions accueillant des enfants et servant tous les repas de la journée

Label Fourchette verte (adultes) : pour les cafés-restaurants, les self-services et les restaurants de collectivité

Affiliation Fourchette verte (adultes) : pour les institutions servant tous les repas de la journée

Affiliation Fourchette verte **SENIOR** : pour les institutions accueillant des personnes âgées et servant tous les repas de la journée

## Qu'est-ce que le label Fourchette verte des tout-petits ?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour des établissements servant des jeunes consommateurs de moins de 4 ans.

Fourchette verte **des tout-petits**, c'est :

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

Les critères concernant l'espace non-fumeur et les boissons sans alcool ne sont pas pris en considération dans le label **des tout-petits**.

Chaque chef<sup>1</sup> de cuisine ou directeur<sup>1</sup> d'établissement accueillant des enfants de moins de 4 ans peut demander l'attribution du label Fourchette verte **des tout-petits**, sans frais de sa part, en remplissant le formulaire "Demande de labellisation".

### Alimentation durant la première année de vie

Le label ne concerne pas le public des nourrissons et des bébés durant la première année de vie. Les conseils en matière d'allaitement et de diversification alimentaire durant cette période sont donnés en général par les pédiatres.

Un tableau inspiré des principales recommandations de la société suisse de pédiatrie en matière d'alimentation durant la première année de vie peut être téléchargé sur le site de Fourchette verte.

## Pourquoi Fourchette verte ?

Fourchette verte s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé (en particulier la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de l'obésité). Son objectif est d'améliorer l'état de santé de la population, en agissant sur les facteurs de risque.

Le label de qualité Fourchette verte vise à promouvoir une alimentation équilibrée consommée dans un environnement sain. Il donne une image positive de la restauration.

### Fourchette verte œuvre à :

- inciter les consommateurs à adopter des comportements alimentaires plus sains,
- augmenter ou améliorer les connaissances en matière d'alimentation et de santé, aussi bien des consommateurs que des professionnels de la restauration.

<sup>1</sup>les mots s'entendent au masculin comme au féminin

# LES DEUX CRITÈRES EN PRATIQUE

## Menus Fourchette verte des tout-petits

### A. Le chef de cuisine ou le directeur de l'établissement ou les éducateurs s'engagent à :

proposer **des menus équilibrés** en respectant la composition Fourchette verte **des tout-petits**,

offrir **des collations variées**, matin et après-midi,

mettre en évidence Fourchette verte sur les menus et les afficher dans l'établissement.

### Equilibre qualitatif des menus Fourchette verte des tout-petits :

Chaque jour, entre le repas de midi et les collations du matin et de l'après-midi, il doit figurer :

1. Des aliments constructeurs et réparateurs riches en **protéines**, **1 fois** par jour.

**à choix :** viande, volaille, poisson, crustacés, œufs, tofu, légumineuses.

2. Les fruits et les légumes sont riches en fibres alimentaires et en éléments protecteurs (vitamines, antioxydants, minéraux entre autres). Au minimum **2 fois** par jour et de variétés différentes, dont au minimum **1 cru à midi**. une portion de fruit/légume peut être remplacée par un petit verre de jus (mais pas plus d'une portion). Les fruits et les légumes de saison sont à privilégier.

**à choix :** légumes crus en salade, légumes cuits, fruits cuits ou crus, jus de fruits ou de légumes.

3. Les féculents donnent de l'énergie. **1 à 2 fois** par jour, dont **1 au repas de midi**.

**à choix :** pommes de terre, pâtes, riz, maïs, semoule de blé, lentilles, pois chiches, autres céréales ou légumineuses, pain, galettes de riz, en favorisant céréales et pain complets.

4. Des matières grasses en quantité limitée et de **bonne qualité nutritionnelle**.

**à choix :** de préférence les huiles d'olive, de colza, de tournesol high oleïc (huiles mono ou polyinsaturées et/ou riches en acides gras oméga 3).

**Mets gras :** fritures, pommes rissolées, charcuteries (saucisses de veau, de volaille, aux choux, saucisson, pâtés, lard...), mets panés, sauces à la crème, préparations à la mayonnaise, gratins à la crème, pâtes à gâteau (feuilletée, brisée, sablée), pâtisseries sèches et à la crème, viennoiseries, crèmes glacées, chocolat, biscuits salés ou sucrés **ne doivent pas être proposés plus de 3 fois par semaine** (de 0 à 1 fois par jour, plutôt 0).

NB : la pâte à pizza n'est pas un mets gras

5. Des produits laitiers, riches en **calcium**, **1 à 2 fois** par jour.

**à choix :** lait, yogourt, fromage à pâte dure ou molle, séré, entremets.

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

Mets et aliments sucrés riches en hydrates de carbone sous forme de **saccharose** : produits laitiers sucrés, chocolat, biscuits, confiture, pâtisserie, fruits pochés sucrés, barres de céréales autres que nature, tarte aux fruits, etc. **ne doivent pas être proposés plus de 2 fois par jour (plutôt moins)**.

7. Des **collations** de bonne qualité, le plus souvent composées de fruits, de produits laitiers et/ou de féculents, sont servies entre les repas, permettant d'équilibrer les menus.

## Recommandations

La **boisson** de table est l'eau.

La nourriture est peu salée. Les salières et autres condiments (aromates, ketchup...) ne sont pas à disposition sur les tables.

**Le vin et tout autre alcool ne doivent pas être ajoutés dans les mets lors de leur élaboration.**

### Les collations de la matinée

Complément du petit déjeuner, la collation de la matinée est composée d'une petite quantité de fruits, légumes, féculents ou produits laitiers ( sans sucre ajouté).

**à choix :** fruit ou légume cru, jus de fruit ou jus de légume, pain, biscotte, galette de céréales nature, lait, yogourt nature, yogourt aux fruits, fromage blanc frais.

### Les goûters

Le goûter complète le repas de midi. Selon l'âge et l'activité physique de l'enfant, il se compose de **1 ou 2 aliments** et de **1 boisson**.

Les boissons sucrées telles les limonades, les sodas, les thés froids, les nectars de fruits ainsi que les boissons light sont déconseillées. Elles ne remplacent ni ne complètent aucune autre boisson. C'est pourquoi elles ne seront proposées aux goûters qu'en cas exceptionnel comme une fête.

Tableau récapitulatif des fréquences

Chaque jour, entre matin, midi et après-midi	
Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses	maximum 1
Fruits ou légumes crus	1 à 2 dont 1 au moins à midi
Fruits ou légumes cuits	minimum 1
Féculents	1 à 2 dont 1 au repas de midi
Mets gras	maximum 3 par semaine
Produits laitiers	1 à 2
Mets sucrés	maximum 2 (plutôt moins)

## L'équilibre quantitatif des menus Fourchette verte des tout-petits par tranches d'âge

composition de la collation de la matinée	aliments	1 an	2 à 4 ans
<b>1 aliment riche en fibres et en éléments protecteurs</b>	<b>fruit cru ou légume cru ou jus de fruits ou de légumes</b>	70 g 1 dl	100 g 1 dl
<b>1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon</b>	<b>féculent sans sucre ajouté, sans graisse ajoutée :</b> pain, biscotte, pain croustillant, pop corn nature, petit pain au lait, etc.	En petite quantité et en complément du petit déjeuner selon l'âge, l'appétit et l'activité de l'enfant. Certains enfants n'en ont pas besoin.	
<b>1 aliment riche en calcium</b>	<b>produit laitier nature :</b> lait, fromage blanc frais, yogourt nature, etc.	En petite quantité pour les enfants n'ayant pas pris de petit déjeuner à la maison.	

composition du menu quantité prête à la consommation (poids cuits)	aliments	1 an	2 à 4 ans
1 aliment constructeur, riche en protéines	viande, volaille, poisson, crustacés ou œuf ou tofu ou légumineuses	max. 20 g  1/2 pièce 30 g 40 g	max. 30 g  1/2 pièce 40 g 60 g
1 ou 2 aliments riches en fibres et en éléments protecteurs	légumes crus (salades) et/ou légumes cuits	50 g	80 g
1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	féculent et/ou pain	minimum 80 g	minimum 100 g
		Selon les besoins individuels et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent augmenter	
1 dessert (facultatif)	fruit cru ou cuit ou dessert lacté (en fonction du goûter)	50 g	100 g
		50 g	100 à 125 g
matières grasses	huiles	5 g	10 g

Pour une deuxième assiette, servir des légumes et des féculents.

composition du goûter	aliments (à choix 1 ou 2 aliments et une boisson)	1 an	2 à 4 ans
1 produit laitier, riche en calcium	lait ou yogourt ou entremets ou fromage	1 dl 80 g 100 g 15 g	
1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	féculent sans sucre ajouté : pain, pain croustillant, pop corn nature, petit pain au lait, etc.  féculent sucré : pain d'épices, petits pains au sucre, céréales, pain + chocolat, cer- tains biscuits (barquettes aux fruits, pèle- rines, meringues, etc.)  féculent gras et sucré : biscuits, cake, madeleine, tartes, etc.	20 à 30 g  Selon l'âge, l'appétit et l'acti- vité de l'enfant, les quantités de féculent nature peuvent aug- menter	
1 aliment riche en fibres et en éléments protec- teurs	fruit cru ou jus de fruits ou fruit cuit	70 g 1 dl 70 g	100 g 1 dl 100 g

## B. Pourquoi cette composition ?

Il a été mis en évidence que l'alimentation joue un rôle dans le développement de certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, certains cancers, diabète, obésité, ostéoporose). Or, les habitudes et les comportements alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Ainsi les points énumérés dans la composition des menus Fourchette verte **des tout-petits** se justifient de la manière suivante :

1. La consommation de **matières grasses** (lipides) est, de manière générale, trop élevée par rapport aux recommandations nutritionnelles. Il y a excès de graisses saturées (beurre, graisses de coco ou de palme, charcuteries, viandes...) par rapport aux graisses mono ou polyinsaturées (huile d'olive, de colza, graisses de poisson,...). De plus, la consommation d'acides gras oméga 3 (huiles de colza, de soja, de noix, graisses de poisson) est trop faible par rapport à celle des oméga 6 (huiles de tournesol, maïs, carthame par exemple).

2. La consommation de **légumes et de fruits** est inférieure aux recommandations nutritionnelles et doit être augmentée. Les légumes et les fruits apportent des fibres et certains éléments protecteurs (vita-mines, minéraux, flavonoïdes...) indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. La vitamine C présente dans les crudités permet une meilleure absorption du fer.

3. La consommation d'aliments **riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon** (féculents: pommes de terre, pain, pâtes, céréales et légumi-neuses) est également inférieure aux recommandations nutritionnelles. Ces aliments sont le carburant du travail musculaire. Ils sont riches en minéraux et vitamines du groupe B et, lorsqu'ils sont complets, en fibres alimentaires.

Par contre, la consommation d'aliments **riches en hydrates de carbone sous forme de saccharose** (pâtisseries, confiseries, biscuits, boissons sucrées...) est supérieure aux recommandations. De plus, certains d'entre eux apportent aussi des matières grasses cachées (pâtisseries, biscuits,...).

4. La consommation d'aliments **riches en protéines et graisses cachées** (viande, oeufs, fromage, etc.) est en constante augmentation. Pourtant, seule une quantité modérée suffit à l'organisme.

5. La consommation d'aliments **riches en calcium** (lait, yogourt, entremets, fromage) est inférieure aux recommandations, notamment chez l'enfant et l'adolescent. Le calcium est indispensable à la croissance et à l'entretien du squelette. Il est conseillé d'en consommer plusieurs fois par jour.

Réf. 5<sup>e</sup> rapport sur la nutrition en Suisse, 2005



### Il est donc judicieux de :

proposer des **sources variées** de matières grasses mono ou polyinsaturées, riches en acides gras oméga 3,

limiter les quantités de **graisses saturées**,

favoriser les **légumes et les fruits** à chaque repas en privilégiant les aliments crus,

favoriser la présence de **féculents** à chaque repas et en quantité suffisante,

favoriser la consommation de **produits laitiers** dans le respect des apports nutritionnels recommandés,

modérer la consommation de **viandes, volailles, oeufs, fromages**, etc.,

limiter la consommation de **produits sucrés**,

proposer une cuisine **peu salée**,

encourager l'enfant à goûter de chaque plat, même une petite quantité, afin de favoriser le développement de son goût.

### C. Fourchette verte s'engage à :

fournir les conseils nutritionnels nécessaires au chef de cuisine et informer l'équipe éducative,

participer sur demande à la formation du personnel de cuisine.

## D. Comment utiliser les matières grasses ?

Nos recommandations tiennent compte des connaissances actuelles.

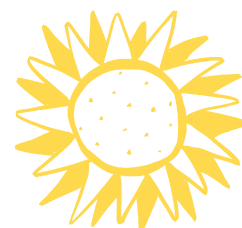
Les matières grasses sont composées d'acides gras, nombreux et variés. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Pour une alimentation équilibrée, un rapport adéquat entre eux est recherché avec une attention particulière pour certains acides gras polyinsaturés appelés oméga 3.

Il est conseillé d'utiliser de préférence des huiles riches en acides gras oméga 3 (colza, soja, noix) ou en acides gras monoinsaturés (olive, tournesol high oleic).

Les huiles riches en acides gras polyinsaturés d'un autre type, appelés oméga 6 (tournesol, maïs, carthame par exemple) peuvent être employées ponctuellement.

matières grasses	utilisation à froid sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	cuisson à chaleur moyenne étuver, braiser, cuire à feu doux	cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler, frire
huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja	oui	non	non
huile d'olive raffinée, huile de colza raffinée	oui	oui	non
huile de colza HOLL, huile de tournesol HO	non	oui	oui au maximum 190°

Le beurre est à utiliser pour les tartines.



### Exemples de mets gras

**Viandes :** émincé à la crème, côtelette grasse de porc et d'agneau, épaule d'agneau, escalope panée, cordon bleu, nuggets, fricandeaux, langue de boeuf

**Charcuteries :** toutes les saucisses, cervelas, mortadelle, salami, lard, jambon de Parme, gendarme, fromage d'Italie, terrines, pâtés, Parfait

**Poissons :** meunière, en gratin à la crème, bâtonnets, beignets, à la provençale, bordelaise, frits

**Féculents :** pommes de terre frites, sautées, rissolées, croquettes, sablées, noisettes, en gratin à la crème, pâte à gâteau

**Desserts :** cake, mille-feuilles, tartelette au citron, jalousie, chausson, tiramisù, cornet à la crème, mousse du commerce à base de crème

**Autres :** mayonnaise et dérivés, sauce hollandaise, beurre Café de Paris, mets au fromage (raclette, fondue)

**Quelques exemples de mets n'étant pas considérés comme gras :**

Viande séchée, gigot d'agneau, pâte à pizza, tortellini, crème anglaise, coupe viennoise, éclair, vacherin glacé, sorbet, roulé à la confiture



## E. L'équilibre alimentaire, la composition des menus

Pour obtenir un bon équilibre des menus, il convient de varier les aliments et leur préparation. Il n'y a pas d'alcool dans la préparation des plats pour les catégories "tout-petits", "junior" et "affiliation junior". Si de l'alcool venait à être utilisé pour l'élaboration d'un plat, il doit être cuit au moins 45 minutes à plus de 80 degrés.

### Comment procéder ?

- utiliser le schéma de repas (ci-après) ainsi que le tableau des fréquences recommandées (p.4),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson (exemples de menus ci-après), en privilégiant les produits de saison,
- proposer des mets gras (tous mets gras confondus) au maximum 3 fois par semaine,
- respecter les quantités d'aliments recommandées par tranche d'âge (tableaux p.4 et 5).

### Exemples

Féculents à chaque repas

à choix : pommes de terre, pâtes, semoule de blé, maïs, riz, etc., tout en variant les sortes de pain proposées. Si les pommes de terre sont choisies, elles peuvent être cuisinées de différentes manières avec peu de matières grasses : purée, au four, boulangère, persillées, vapeur, en gratin, en salade, soufflées, duchesse, etc.

Poissons

Variez les sortes de poissons : colin, cabillaud, merlan, perche, truite, saumon, sardine, etc. ainsi que le mode de préparation : au four, sauté, grillé, en papillote, au court-bouillon, vapeur, etc.

### Mets cuisinés avec des matières grasses

Evitez le menu	Préférez
Poisson meunière, sauce tartare, pommes frites, salade mêlée. <b>Poisson meunière, sauce tartare et pommes frites sont trois préparations grasses.</b>	Poisson meunière, sauce tartare au séré, pommes vapeur, salade mêlée.
Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes à la crème. <b>Escalope de porc panée, gratin de courgettes à la crème, sont deux préparations grasses.</b>	Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes.



### Et n'oubliez pas que :

La présentation des mets, les couleurs, textures et saveurs des aliments, la décoration des plats doivent être soignées pour que le repas soit apprécié par l'enfant qui prend ainsi plaisir à manger.

Le plaisir est aussi un critère indispensable à l'équilibre.

Pour obtenir le label Fourchette verte des tout-petits, il faut proposer 3 semaines de menus Fourchette verte des tout-petits (repas de midi, collation de la matinée et goûter), selon la grille figurant dans la demande de labellisation. Ces menus doivent être décrits à titre d'exemple. Si leur composition correspond aux exigences nutritionnelles, il est admis que la compréhension de l'équilibre alimentaire est acquise.



## EXEMPLES DE MENUS EQUILIBRÉS

### Schéma de repas

La provenance des viandes et volailles est toujours indiquée.

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION MATINÉE	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculent et/ou produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculent et/ou produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculent et/ou produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculent et/ou produit laitier Eau
REPAS DE MIDI	Fromage Crudités Féculent Fruit cuit Eau	Viande de bœuf Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculents Dessert lacté Eau	Œufs Légumes cuits Crudités Féculent Dessert Eau	Volaille Crudités Féculents Fruit cuit Eau
COLLATION APRÈS-MIDI	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cuit Produit laitier Eau	Fruit cuit Féculents Eau	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cru Produit laitier Eau
COLLATION MATINÉE	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou fécu- lents et/ou pro- duit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier Eau
REPAS DE MIDI	Volaille Crudités Féculents Dessert lacté Eau	Poisson Crudités Féculents Fruit cuit Eau	Viande de veau Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau	Viande de porc Crudités Féculents Dessert lacté Eau	Fromage Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau
COLLATION APRÈS-MIDI	Fruit cuit Produit laitier Eau	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cru Produit laitier Eau	Fruit cuit Féculents Eau	Produit laitier Féculents Eau

## Printemps - Eté

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION MATINÉE	Jus d'orange Pain aux noix Eau	Abricots Eau	Quartiers de pomme Eau	Tranche de melon Eau	Bâtonnets de carotte Pain croustillant Eau
REPAS DE MIDI	Salade de mesclun Cannelloni à la ricotta Sauce tomate Pêches pochées Eau	Steak haché pur boeuf Laitues braisées Pommes boulangère Fraises Eau	Méli-mélo de salades vertes aux radis Filet de cabillaud pané Riz au safran Blanc battu à la compote d'abricots Eau	Carottes râpées Omelette au fromage Haricots verts Pain Biscuit roulé Eau	Rôti de dindon- neau à la pro- vençale Salade verte et poivrons Gratin de pommes de terre Compote pommes-fraises Eau
COLLATION APRÈS-MIDI	Lait Boule de Berlin	Séré aux fruits Eau	Cerises cuites Pain d'épices Eau	Petit Suisse aromatisé Galette de riz Eau	Frappé aux pêches
COLLATION MATINÉE	Jus de pamplemousse Galette de riz Eau	Fraises Eau	Bâtonnets de concombre Eau	Quartiers de poire Eau	Jus de pomme Barre de céréales nature Eau
REPAS DE MIDI	Brochette de volaille à l'orientale Salade de courgettes cruces Riz cantonais Ile au caramel Eau	Salade grecque Filet de loup au four Blé gourmet Compote de rhubarbe Eau	Sauté de veau à la sauge Cornettes Salade de chou- fleur et haricots verts Abricots Eau	Concombre bulgare Saucisse à rôtir Risi bisi Yogourt aux fruits Eau	Brocoli vinaigrette Spaghetti Parmesan Sauce tomate Baies des bois Eau
COLLATION APRÈS-MIDI	Séré au coulis de framboises Eau	Tarte aux pommes Lait	Ananas et crème vanille Eau	Croûtes aux pêches Eau	Blanc battu avec sucre brun Pain suédois Eau

## Automne - Hiver

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION MATINÉE	Jus de fruits mélangés Eau	Tranches de kiwi Pain complet Eau	Jus d'orange Petit pain au lait Eau	Bâtonnets de fenouil et carotte Eau	Banane Eau
REPAS DE MIDI	Salade de chou chinois et verte Tortelloni au fromage Poires pochées Eau	Poireaux vinaigrette Sauté de bœuf aux carottes Riz pilaf Mandarines Eau	Salade d'en- dives et verte Filets de Saint- Pierre meunière Pommes per- sillées Yogourt aux fruits Eau	Jus de fruit Œufs en béchamel Epinards hachés Tarte aux pommes Eau	Salade céleri et verte Poulet rôti Frites Compote de poires Eau
COLLATION APRÈS-MIDI	Riz au lait Eau	Petit Suisse aromatisé Compote de fruits secs Eau	Bircher aux fruits cuits Eau	Verre de lait Pain d'épices	Salade de fruits Yogourt à boire
COLLATION MATINÉE	Bâtonnets de carotte	Quartiers de poire	Jus d'ananas Pop-corn	Raisin	Mandarine
REPAS DE MIDI	Salade verte et betterave Escalope de dinde Sauce moutarde Polenta Yogourt parfumé Eau	Salade d'endives Filet de saumon poché au coulis de tomates Pommes persillées Compote de pruneaux Eau	Blanquette de veau Riz complet Courge au four Salade de fruits Eau	Salade verte et fenouil Emincé de porc au curry Blé gourmet Flan caramel Eau	Soupe aux légumes Pizza végétarienne Kiwi Eau
COLLATION APRÈS-MIDI	Blanc battu et compote de pommes Eau	Crumble aux mûres Verre de lait	Séré et banane écrasée Eau	Poires cuites aux épices Galette de riz Eau	Pain avec chocolat Verre de lait



## Environnement respecté

### 2.1. Hygiène

*Conformément à l'article 23 de la Loi fédérale du 9 octobre 1992 sur les denrées alimentaires et les objets usuels (LDAL, RS 817.0), les exigences de la législation fédérale sur les denrées alimentaires doivent être respectées.*

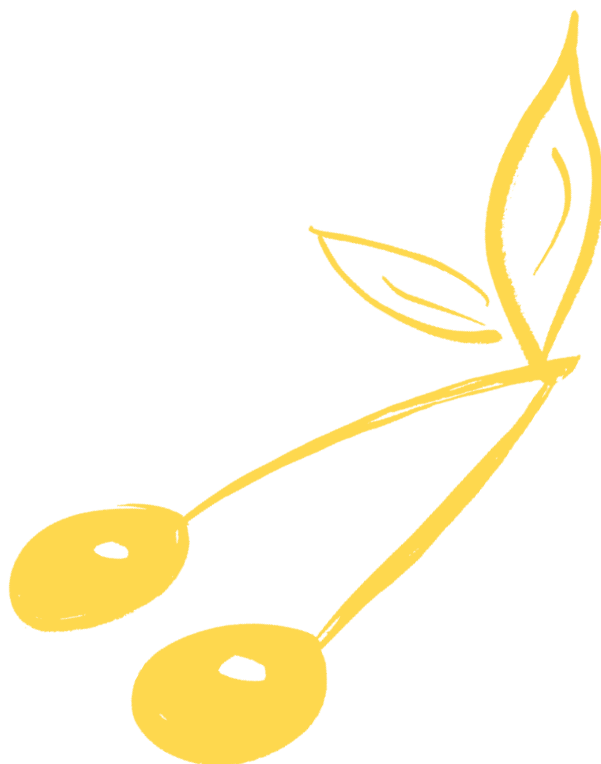
#### A. Le chef de cuisine doit :

mettre sur pied un système d'auto-contrôle (contrôle personnel) tel que prévu par les articles 23 de la loi fédérale précitée, ainsi que les articles 49 à 55 de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODALOU, RS 817.2) du 23 novembre 2005.

En fonction des activités professionnelles du personnel de l'établissement, les collaborateurs concernés doivent avoir reçu une formation en matière d'hygiène et de sécurité alimentaires selon article 23 de l'Ordonnance sur l'hygiène (OHyg, RS 817.024.1) du 23 novembre 2005.

#### B. L'obtention du label Fourchette verte des tout-petits :

est subordonnée à un préavis favorable des autorités cantonales en charge.





## Environnement respecté

### 2.2. Tri des déchets

Selon le principe de santé globale de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le respect de l'environnement est primordial, c'est pourquoi le tri des déchets fait partie des critères Fourchette verte.

Selon l'art.11 de la loi du 13 décembre 1989 sur la gestion des déchets, les communes organisent la collecte des déchets recyclables et créent des centres de ramassage de ces matériaux.

#### A. Le chef de cuisine s'engage à trier les déchets suivants :

- huiles et graisses alimentaires  
*(selon l'Ordonnance fédérale sur les mouvements de déchets (OMoD) du 22 juin 2005 et l'Ordonnance du DETEC concernant les listes pour les mouvements de déchets du 18 octobre 2005)*
- verre
- papier, carton
- PET
- fer blanc (conserves), aluminium (canettes, papier d'aluminium, barquettes)
- lampes (tubes de néon, ampoules)

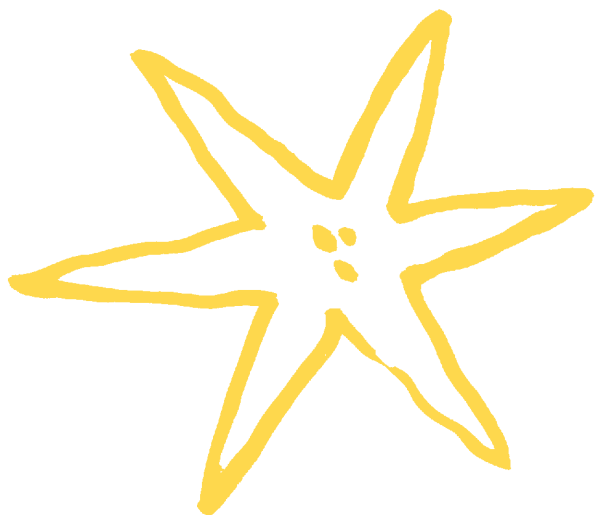


#### Dans la mesure du possible, il est recommandé de trier également :

- déchets organiques

#### B. Fourchette verte s'engage à:

- contrôler la conformité du tri des déchets,
- orienter les demandes de conseils pour toute question concernant le tri des déchets vers des spécialistes.



## MARCHE À SUIVRE

### A. Procédure pour obtenir le label Fourchette verte des tout-petits

#### Le chef de cuisine ou le directeur :

remplit le formulaire "Demande de labellisation".

#### Fourchette verte :

traite le dossier de candidature en fonction de chaque critère. La diététicienne et/ou la coordinatrice évalue en particulier les menus Fourchette verte **des tout-petits**. Elle peut le cas échéant aider les responsables de l'établissement à les reformuler.

### B. Attribution du label Fourchette verte des tout-petits

#### Le chef de cuisine qui obtient le label Fourchette verte des tout-petits s'engage à :

respecter les critères énoncés (alimentation et environnement),

afficher le menu Fourchette verte d'une manière bien visible,

afficher le certificat d'attribution du label et l'autocollant officiel Fourchette verte dans un endroit bien visible de l'établissement,

tenir à disposition du public le dépliant Fourchette verte,

mettre en évidence Fourchette verte **des tout-petits** par des actions permanentes ou ponctuelles.

#### Fourchette verte :

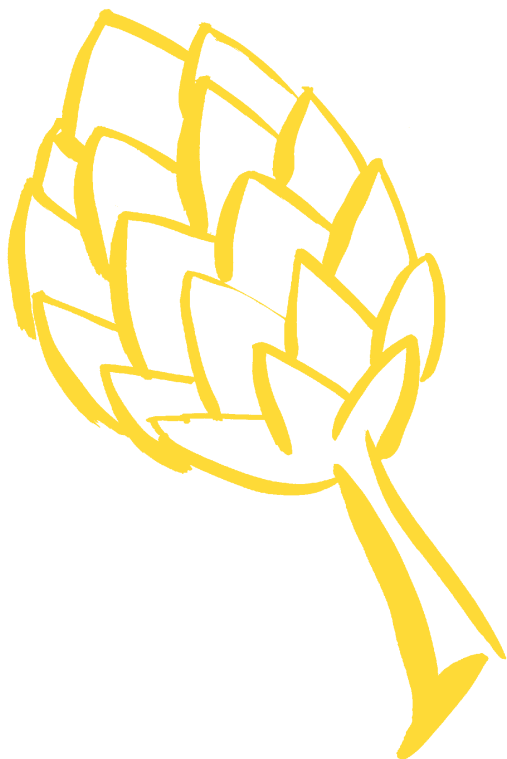
attribue le label Fourchette verte **des tout-petits**, en spécifiant le nom du chef de cuisine et du directeur. **Il devient par conséquent caduc en cas de changement,**

tient à jour la liste des établissements labellisés ou affiliés sur son site internet,

fait bénéficier l'établissement des actions de promotion de Fourchette verte.

### C. Contrôles

Des contrôles après l'attribution du label sont effectués par Fourchette verte ou ses mandataires, par exemple la Fédération romande des consommateurs (FRC). Ils permettent de s'assurer que l'établissement labellisé continue à se conformer aux prescriptions établies et de reconduire le label.



## COMITÉ D'ATTRIBUTION

Chaque canton dispose d'un comité d'attribution. La liste des membres se trouve sur le site

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Le comité peut demander au candidat un complément d'information ou des modifications à apporter aux dispositions prises avant de se prononcer.

## PROMOTION

Fourchette verte s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé (présences à des expositions et foires, médias, actions spécifiques) et vise à sensibiliser le large éventail de la population que représentent les clients des établissements de restauration.

### Les moyens utilisés sont :

- dépliants et la liste des établissements labellisés
- site internet
- publication de recettes ou d'articles dans la presse
- matériel promotionnel
- campagnes de promotion

## MODIFICATIONS

Une adaptation des critères peut être effectuée par Fourchette verte suisse et pourrait concerner l'ensemble des labellisés. Un délai de 12 mois leur serait donné pour mettre en vigueur les modifications.

**Si vous avez des questions, des remarques ou des suggestions, n'hésitez pas à les communiquer à :**

**Fourchette verte suisse**  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)







## DEMANDE DE LABELLISATION

Cette demande peut aussi être faite via [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

### Fourchette verte des tout-petits

Nom de l'établissement : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Age des consommateurs : .....

Nombre de places disponibles : .....

Nom et prénom du directeur<sup>1</sup> : .....

Nom et prénom du chef<sup>1</sup> de cuisine : .....

## ENGAGEMENT

**Je m'engage à soutenir**, par la qualité de mes prestations, les efforts de Fourchette verte pour la promotion de la santé, soit :

proposer des **menus** et des collations Fourchette verte **des tout-petits** selon les conditions requises. Je joins une proposition de 3 semaines de menus et de collations selon la grille ci-jointe,

respecter les exigences de la législation fédérale sur les denrées alimentaires (ODAI et OHyg),

assurer le **tri des déchets**,

afficher **le certificat** d'attribution du label Fourchette verte **des tout-petits** de manière bien visible dans mon établissement et apposer **l'autocollant** officiel Fourchette verte,

tenir à disposition et en évidence les **dépliants** Fourchette verte remis,

mettre en évidence le label par des actions permanentes ou ponctuelles.

Date : ..... Signature : .....

<sup>1</sup> les mots s'entendent au masculin comme au féminin

**Avez-vous des remarques,  
questions ou suggestions**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Le projet  
Fourchette verte  
s'inscrit dans le cadre  
de campagnes  
de prévention et  
d'éducation à une  
meilleure alimentation.

Une promotion est organisée  
autour du label  
afin de le faire connaître  
au public :  
affiches, sets de table,  
site Internet,  
présence à des expositions ou  
foires, actions  
spécifiques, etc.

# 3 SEMAINES DE MENUS FOURCHETTE VERTE des tout-petits

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
semaine 1	COLLATION MATINEE				
	REPAS DE MIDI				
	GOUTER				
semaine 2	COLLATION MATINEE				
	REPAS DE MIDI				
	GOUTER				
semaine 3	COLLATION MATINEE				
	REPAS DE MIDI				
	GOUTER				