



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

## Prävention, die wirkt: Kitas und Tagesschulen profitieren von «Fourchette verte»

Liebe Medienschaffende

Setzen sich die Kinder in der Kindertagesstätte (Kita) an den Esstisch, können sie aus einem ausgewogenen Verpflegungsangebot auswählen. Das ist das Ziel von «Fourchette verte». Die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern fördert das Projekt seit Oktober 2010, damit Kinder in Kitas und Tagesschulen gesund und ausgewogen essen können.

Um das Zertifikat zu erhalten, werden Znüni, Mittagessen und Zvieri unter die Lupe genommen. Eine diplomierte Ernährungsberaterin unterstützt Kitas und Tagesschulen während des Zertifizierungsprozesses, um ihr Essensangebot zu optimieren. Die Ernährungsberaterin überprüft, ob alle Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss – aber auch Vitamine und Mineralstoffe in Form von Gemüse und Früchten – vertreten sind. Werden die von «Fourchette verte» vorgegebenen Kriterien erfüllt, erhalten die Einrichtungen ein Zertifikat.

Aber braucht es dafür überhaupt ein Label?

Die Rückmeldungen in den persönlichen Gesprächen mit dem Personal sind positiv: Sie sind froh um die Unterstützung und die Kinder profitieren von der ausgewogenen Verpflegung. Bei den Probeessen, die die Ernährungsberaterin regelmässig durchführt, kann sie gut beobachten, wie Kinder sich vom ausgewogenen Essen bedienen und wie das Personal die Kinder zum Probieren neuer Lebensmittel und Gerichte animiert. Der 6-jährige Selim hat selbst gemerkt: «Früher habe ich keinen Salat gegessen. Den hab ich nicht gern gehabt. Jetzt esse ich ihn.» Auch Eltern merken, welchen Einfluss das ausgewogene Essensangebot auf die Kinder hat. Eine Mutter: «Meine Tochter isst in der Kita so viel Gemüse und Salat. Daheim isst sie das nicht.»

Ganz nebenbei profitieren auch die Mitarbeitenden von «Fourchette verte». Eine Mitarbeiterin: «Seit wir «Fourchette verte» umsetzen, fühlen wir uns nach dem Essen viel wohler. Man ist satt, aber vom Essen nicht völlig erschlagen.»

Um zu überprüfen, was mit «Fourchette verte» tatsächlich erreicht wurde, wurde im Frühjahr 2016 bei bereits zertifizierten Kitas und Tagesschulen eine Umfrage durchgeführt. 68 Einrichtungen haben an der Befragung teilgenommen. Die erzielten Resultate sind erfreulich: Im Hinblick auf die Ausgewogenheit des Mahlzeitenangebots konnten bei nahezu allen Kitas und Tagesschulen Verbesserungen erzielt werden. So wurde insbesondere das Angebot an Milchprodukten erhöht, die Fettqualität verbessert, das Angebot an fettreichen Lebensmitteln reduziert und die Vielfalt beispielsweise bei den Beilagen und Proteinlieferanten vergrössert. Zudem bieten viele Kitas und Tagesschulen infolge von «Fourchette verte» weniger Süsses

**Fourchette verte Bern**

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, 3001 Bern, Tel: 031 389 91 55, E-Mail: [be@fourchetteverte.ch](mailto:be@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



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

und mehr Rohkost an. Sieben Einrichtungen gaben an, dass sie die Kriterien bereits vor der Zertifizierung erfüllt hatten und bezüglich Lebensmittel- und Nährstoffangebot nichts verändern mussten.

Es gibt auch weitere positive Nebeneffekte dank des Labels. Mitarbeitende können mit der Ernährungsberaterin ihre offenen Fragen besprechen und erlangen dadurch ein besseres Verständnis für die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung. «Der Austausch mit der Küche ist regelmässiger und spannend geworden», so ein Kommentar aus der Befragung.

Die Kitas und Tagesschulen nutzen die Auszeichnung, um den Eltern ein Qualitätslabel vorweisen zu können. Für die Qualitätssicherung kontrolliert die Ernährungsberaterin einmal pro Jahr die Menüpläne und die Einhaltung der Kriterien. «Mit einem Label behalten wir den Kontakt mit den Kitas und Tagesschulen. Die Einhaltung der Qualitätskriterien wird somit regelmässig überprüft», sagt die Projektleiterin Kerstin Zuk. Gerade wenn während des Jahres ein Personalwechsel stattfindet, sind Schulungen und Informationsgespräche bei der neuen Betriebsleitung bzw. dem neu verantwortlichen Kochpersonal erforderlich, um die korrekte Umsetzung zu gewährleisten.

«Die positiven Resultate und Bestätigungen aus der Befragung sind erfreulich», sagt Kerstin Zuk. Dank «Fourchette verte» konnten in vielen Einrichtungen positive Veränderungen erzielt werden.»

«Fourchette verte» ist ein Präventionsprojekt, das Wirkung zeigt.

#### Kontakt

«Fourchette verte» Bern:

Kerstin Zuk, Projektleiterin «Fourchette verte» Bern

c/o Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern

Tel. 031 389 91 55, [be@fourchetteverte.ch](mailto:be@fourchetteverte.ch), [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Der Kanton Bern fördert «Fourchette verte» für Kleinkinder und Jugendliche im Rahmen des Programms «bern gesund». Im August 2016 sind im Kanton Bern 109 Kitas und 19 Tagesschulen zertifiziert. Zertifizierte Betriebe sind unter folgendem [Link](#) ersichtlich.

**bern gesund**

Das Engagement des Kantons Bern  
für Gesundheit und Wohlbefinden.

#### Fourchette verte Bern

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, 3001 Bern, Tel: 031 389 91 55, E-Mail: [be@fourchetteverte.ch](mailto:be@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen