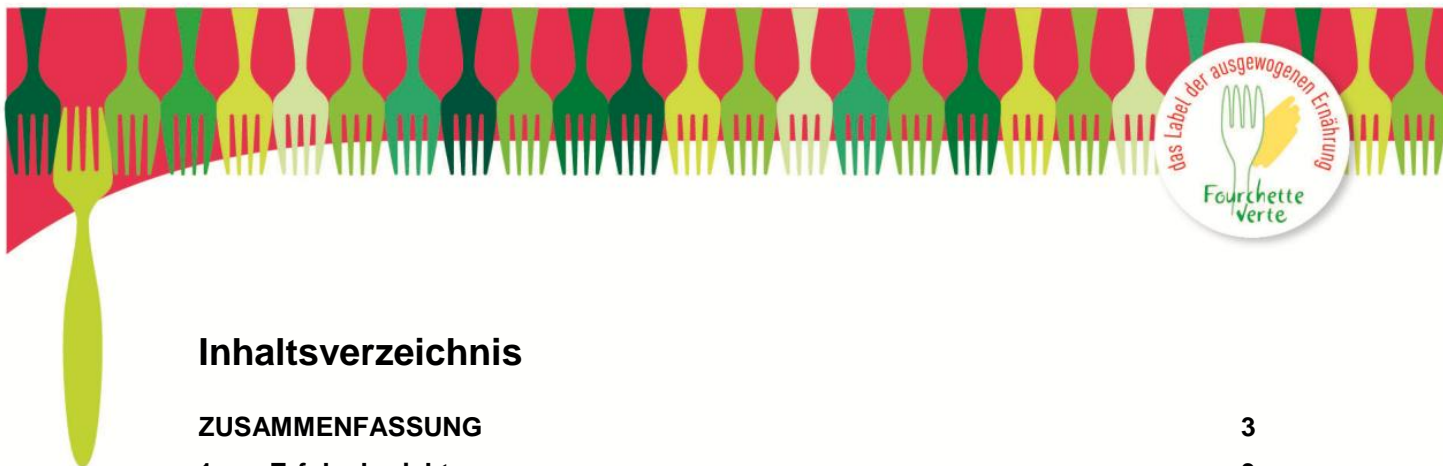




# Jahresbericht 2013

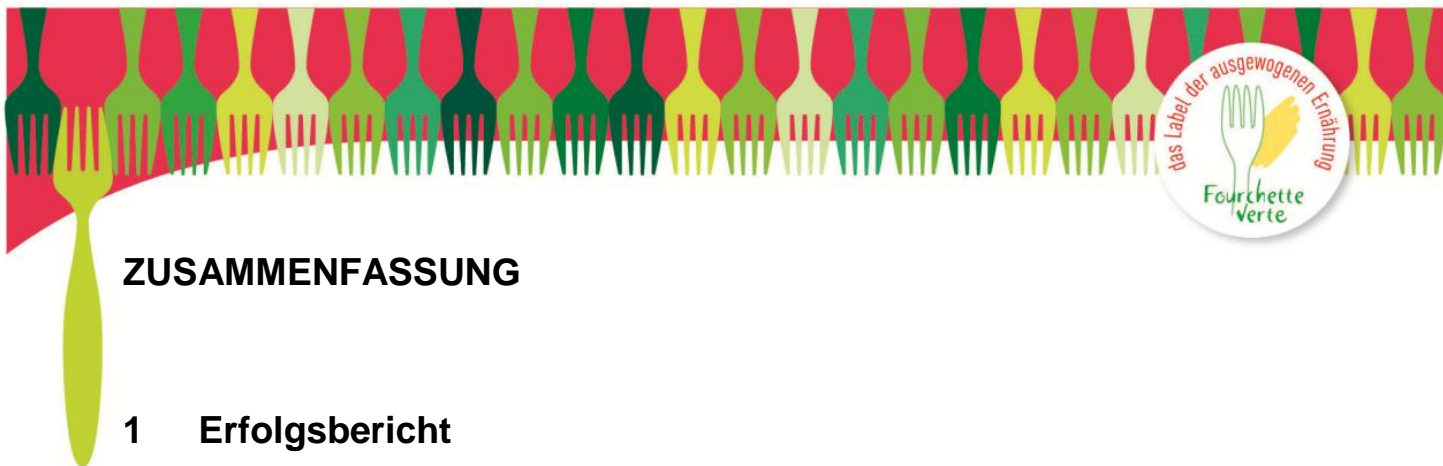
## Fourchette verte

### Kanton Bern



## Inhaltsverzeichnis

<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>3</b>
<b>1 Erfolgsbericht</b>	<b>3</b>
<b>2 Organisation der kantonalen Sektion</b>	<b>3</b>
<b>3 Ziele der kantonalen Sektion und Umsetzung</b>	<b>4</b>
<b>4 Ausblick auf das kommende Jahr</b>	<b>4</b>
<b>5 Jahresrechnung</b>	<b>4</b>
<b>6 Fourchette verte Schweiz</b>	<b>4</b>
<b>7 Danksagung</b>	<b>4</b>
<b>8 Anhang 1 Liste aller zertifizierter Einrichtungen</b>	<b>5</b>
<b>9 Anhang 2 – Medienberichte</b>	<b>8</b>



# ZUSAMMENFASSUNG

## 1 Erfolgsbericht

Im Berichtsjahr erhielten 35 Einrichtungen neu das Zertifikat «Fourchette verte». Insgesamt sind Ende 2013 somit 75 Einrichtungen zertifiziert: 69 Kitas und 6 Tagesschulen.

Dadurch konnten 1955 Kinder von einem ausgewogenen Essen profitieren.

Die Einrichtungen sind im Anhang 1 aufgelistet.

Seitens des Projekts «Fourchette verte» Bern wurde zur Bekanntmachung des Labels am 17. Dezember 2013 eine Medienmitteilung an deutsche und französische Redaktionen im Kanton Bern verschickt.

Auch während dem Jahr motivieren die Ernährungsberaterinnen die Betriebe, bei der Zertifikatsübergabe die Presse einzuladen. So können während dem Jahr Beiträge in regionalen Tageszeitungen oder in Gemeindeblättern platziert werden. Im Jahr 2013 wurden teilweise überraschend grosse Beiträge veröffentlicht. Diese sind im Anhang 2 aufgeführt.



## 2 Organisation der kantonalen Sektion

Der Kanton Bern fördert «Fourchette verte» Kleinkinder und Junior im Rahmen der Kantonalen Aktionsprogramme.

Das Projekt wird von der Krebsliga Schweiz geleitet. Projektverantwortliche ist Kerstin Zuk, Fachmitarbeiterin Ernährung bei der Krebsliga Schweiz.

Im Kanton Bern sind vier selbständige diplomierte Ernährungsberaterinnen für «Fourchette verte» tätig. Sie beraten und begleiten die Kitas während dem Zertifizierungsprozess Vorort. Der Entscheid, ob eine Einrichtung mit dem Label «Fourchette verte» ausgezeichnet wird, entscheidet die Zertifizierungskommission. Der Zertifizierungskommission gehören die Projektleiterin, die Ernährungsberaterinnen, ein Vertreter des Lebensmittelinspektorats, ein Koch, eine Pädagogin, und eine Körperwahrnehmungstherapeutin an. Kommissionssitzungen finden einmal pro Quartal statt.



### 3 Ziele der kantonalen Sektion und Umsetzung

Der Kanton Bern möchte mit «Fourchette verte» Kleinkindern und Kindern flächendeckend eine ausgewogene und gesunde Ernährung ermöglichen.

Im Rahmen der Implementierung von «Fourchette verte» werden Kitas akquiriert, Personal geschult und entsprechende Massnahmen durchgeführt. Mit 35 neuzertifizierten Kitas konnten die Ziele erreicht und sogar übertroffen werden.

### 4 Ausblick auf das kommende Jahr

Die Implementierung der Kitas wird 2014 weitergeführt. Durch die stark steigende Anzahl zertifizierter Kitas steigt auch deutlich der Zeitbedarf für die Rezertifizierungen der Kitas. Die personellen Ressourcen müssen entsprechend eingeteilt werden.

### 5 Jahresrechnung

Informationen zur Jahresrechnung können bei der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (Stefan Wanzenried) erfragt werden.

### 6 Fourchette verte Schweiz

Hier gibt es die [Geschichte](#) und weitere Informationen zu Fourchette verte Schweiz.

### 7 Danksagung

Ein grosser Dank gilt dem Kanton Bern, der die Umsetzung dieses Projekts ermöglicht. Es ist erfreulich, dass durch die Arbeit mit den Kitas und Tagesschulen aktive Prävention möglich ist und zahlreiche Kinder von einer ausgewogenen Ernährung profitieren können.

Ein Dankeschön geht auch an die engagierten Ernährungsberaterinnen, die mit Freude die Kitas und Tagesschulen kompetent begleiten und den Mitgliedern der Zertifizierungskommission, die ihr Fachwissen mit einbringen und anregende Diskussionen ermöglichen.

Für die nationale Struktur und die Koordination von «Fourchette verte» Schweiz geht ein weiterer Dank an Esther Jost und Stéphane Montangero.

**bern gesund**

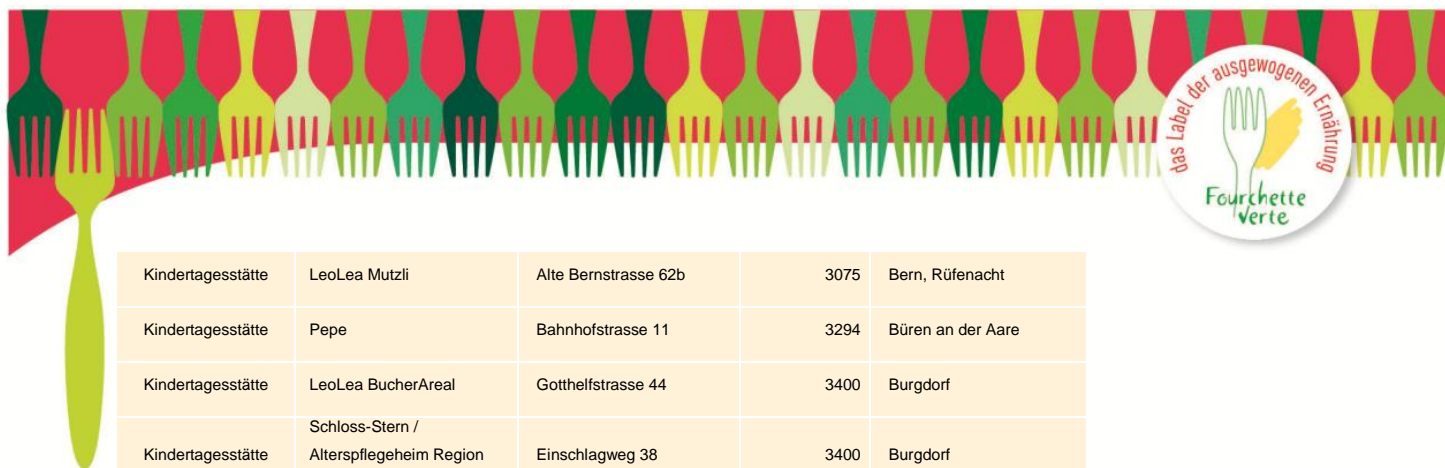
Das Engagement des Kantons Bern  
für Gesundheit und Wohlbefinden.



## 8 Anhang 1 – Liste aller zertifizierter Einrichtungen

Chinderhus	LeoLea Alchenflüh	Hauptstrasse 46	3422	Alchenflüh
Kindertagesstätte	Iisbär	Bürenstrasse 6	3296	Arch
Kindertagesstätte	LeoLea Dählhölzli	Jubiläumsstrasse 103	3005	Bern
Kindertagesstätte	Matahari	Helvetiastrasse 7	3005	Bern
Kindertagesstätte	LeoLea Bitzius	Brechbühlerstrasse 2	3006	Bern
Kindertagesstätte	Murifeld	Mindstrasse 3	3006	Bern
Kindertagesstätte	Zazabu	Muristrasse 28	3006	Bern
Kindertagesstätte	LeoLea einszwei	Tschannerstrasse 39 a	3007	Bern
Kindertagesstätte	LeoLea Tschannerstrasse	Tschannerstrasse 39	3007	Bern
Kindertagesstätte	Mikado	Sulgenauweg 25	3007	Bern
Kindertagesstätte	Publica	Scheuerrain 6	3007	Bern
Tagesschule	LeoLea Villa TAGI	Seftigenstrasse 11	3007	Bern
Kindertagesstätte	Weissenbühl	Friedheimweg 18	3007	Bern
Kindertagesstätte	LeoLea Rappard	Rappardplatz 1	3008	Bern
Kindertagesstätte	Falkennest	Fischerweg 3	3012	Bern
Kindertagesstätte	Länggasse	Länggassstrasse 64	3012	Bern
Kindertagesstätte	LeoLea Dängelibänz	Seidenweg 9	3012	Bern
Kindertagesstätte	Piccolino	Fischerweg 3	3012	Bern
Kindertagesstätte	Sandburg	Fischerweg 3	3012	Bern
Kindertagesstätte	Altenberg	Altenbergstrasse 9	3013	Bern
Kindertagesstätte	Firlifanz	Jurastrasse 4	3013	Bern
Kindertagesstätte	Gwundernase/Marbach-Haus	Sonnenbergstrasse 5	3013	Bern
Kindertagesstätte	Kids&Co	Viktoriastrasse 37	3013	Bern
Kindertagesstätte	Spitalacker	Blumenbergstrasse 48	3013	Bern
Kindertagesstätte	LeoLea Bachmätteli	Bernstrasse 101	3018	Bern
Kindertagesstätte	Tschannergut	Waldmannstrasse 33	3027	Bern
Kindertagesstätte	LeoLea Swisscolino	Alte Tiefenastrasse 6	3048	Bern Worblaufen



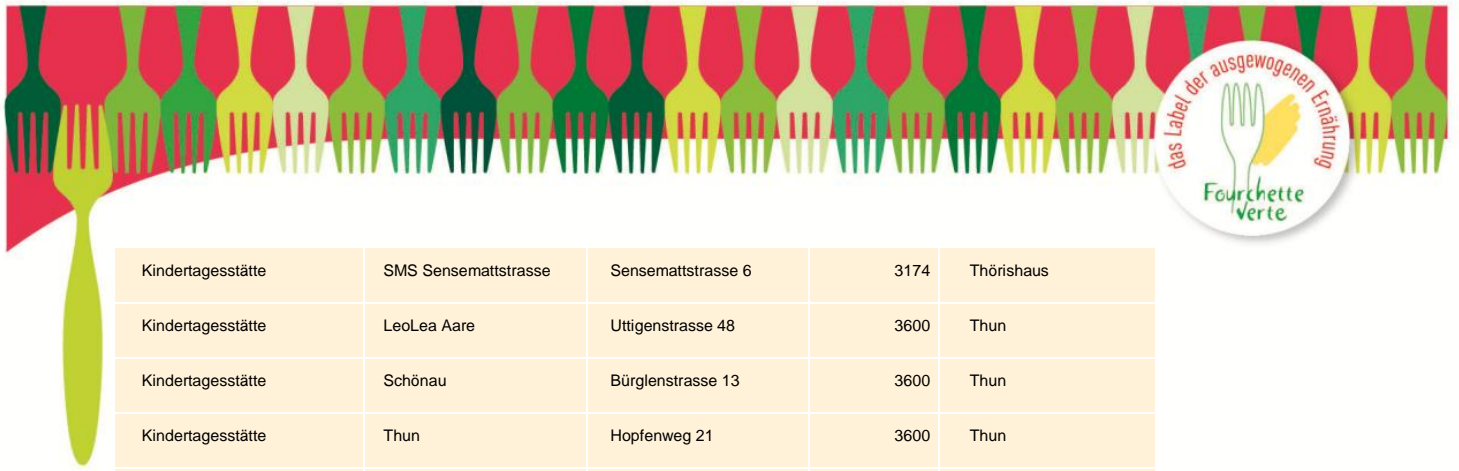


Kindertagesstätte	LeoLea Mutzli	Alte Bernstrasse 62b	3075	Bern, Rüfenacht
Kindertagesstätte	Pepe	Bahnhofstrasse 11	3294	Büren an der Aare
Kindertagesstätte	LeoLea BucherAreal	Gotthelfstrasse 44	3400	Burgdorf
Kindertagesstätte	Schloss-Stern / Alterspflegeheim Region Burgdorf	Einschlagweg 38	3400	Burgdorf
Kindertagesstätte	Villa ChriBu	Gotthelfstrasse 17	3400	Burgdorf
Kindertagesstätte	Kids & Co	Turbenweg 11	3073	Gümligen
Kindertagesstätte	Kunterbunt	Meisenweg 12	3073	Gümligen
Tagesschule + Kita	Trägerverein KinderHut	Oberstrasse 4	3360	Herzogenbuchsee
Chinderhus	LeoLea Hindelbank u.Umgebung	Fliederweg 1	3324	Hindelbank
Kindertagesstätte	Villa Salamander	Hofenstrasse 54	3032	Hinterkappelen
Kindertagesstätte	Eichgüetli	Staatsstrasse 110	3626	Hünibach
Kindertagesstätte	Mogli	Gartenstadtstrasse 4	3098	Köniz
Kindertagesstätte	Müsliburg	Sonnenweg 3	3098	Köniz
Kindertagesstätte	Piccolo	Wangentalstrasse 18		Köniz
Kinderkrippe	Windrose	Krippenstrasse 23	4900	Langenthal
Tagesschule	Windrose	Turnhallenstrasse 18	4900	Langenthal
Kinderhaus	Langnau	Oberstrasse 53	3550	Langnau i. E.
Kindertagesstätte	Futura	Sportweg 16	3097	Liebefeld
Kindertagesstätte	Wunderland	Obergasse 18	4934	Madiswil
Kindertagesstätte	Nanuq	Jungfrauweg 4	3045	Meikirch
Kindertagesstätte	Moskito	Längenbühlstrasse 14	3302	Moosseedorf
Kindertagesstätte	Münsingen	Belpbergstrasse 17	3110	Münsingen
Kindertagesstätte	Pinocchio	Dorstrasse 7	3225	Müntschemier
Kindertagesstätte	Aarehüpfer	Unterer Kanalweg 19 / Aalmattenweg 46	2560	Nidau
Kindertagesstätte	kitaRo	Geissbergstrasse 1	4914	Roggwil (BE)
Kindertagesstätte	Mutzli	alte Bernstrasse 62B	3075	Rüfenacht BE
Kindertagesstätte	LeoLea Region Seftigen	Kappelen 8	3662	Seftigen
Tagesschule	Steffisburg	Unterdorfstrasse 29	3612	Steffisburg
Kindertagesstätte	Tigerente	Scheidgasse 9	3612	Steffisburg
Kindertagesstätte	Schwäbis	Eschenweg 8	3613	Steffisburg

#### «Fourchette verte» Bern

c/o Krebsliga Schweiz Effingerstrasse 40 Postfach 8219 3001 Bern Mail: [be@fourchetteverte.ch](mailto:be@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Mit der Unterstützung der Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz



Kindertagesstätte	SMS Sensemattstrasse	Sensemattstrasse 6	3174	Thörishaus
Kindertagesstätte	LeoLea Aare	Uttigenstrasse 48	3600	Thun
Kindertagesstätte	Schönau	Bürglenstrasse 13	3600	Thun
Kindertagesstätte	Thun	Hopfenweg 21	3600	Thun
Kindertagesstätte	Purzeli	Frutigenstrasse 77	3604	Thun
Kindertagesstätte	Lüchturm	Zelgstrasse 22	3661	Uetendorf
Kindertagesstätte	Chutz - Chinderhus Utzenstorf	Kieswerkstrasse 8	3427	Utzenstorf
Kindertagesstätte	Chinderland	Funkstrasse 96	3084	Wabern
Kindertagesstätte	Tabaluga	Seftigenstrasse 235	3084	Wabern
Tagesschule	Wattenwil	Hagenstrasse 2a	3665	Wattenwil
Kindertagesstätte	Grendolin	Bollstrasse 3	3076	Worb
Kindertagesstätte	Schtärnli	Staatsstrasse 6	3653	Oberhofen
Chinderhus	Tabaluga	Bahnhof 1	3313	Büren zum Hof
Kindertagesstätte	Jamballa	Steinhüblweg 13	3074	Muri bei Bern
Kindertagesstätte	Burgunder	Burgunderstrasse 95	3018	Bern
Kindertagesstätte	Crescendo	Freiburgstrasse 104	3008	Bern
Kindertagesstätte	Rosenweg	Rosenweg 26	3007	Bern
Kindertagesstätte	Murtenstrasse	Murtenstrasse 143 J	3008	Bern
Heilpädagogische Schule	Oberaargau	Schorenstrasse 19	4900	Langenthal

## 9 Anhang 2 – Medienberichte

BOBERNER OBERLÄNDER

REGION

REGION SCHWEIZ AUSLAND WIRTSCHAFT BÖRSE SPORT KULTUR PANORAMA L

Bern & Region Kanton Bern Seeland & Jura Thun & Oberland Emmental & Oberrigolau Freiburg Bildstrecken

### Was gesund ist, muss nicht fad schmecken

Von [Hans Herrmann](#). Aktualisiert am 30.01.2013

Fourchette verte – die grüne Gabel – ist ein Qualitätslabel für Verpflegungsbetriebe. Unlängst hat sich auch die Burgdorfer Kita Villa Chribu zertifizieren lassen. Süsses und Deftiges kommt nur noch sparsam auf den Teller.



Mittagstisch in der Villa Chribu: Betreuerin Aline Baum-Stampfli mit einigen Mädchen beim Essen.  
Bild: Andreas Marbot

#### Das Label

Fourchette verte ist ein Label für gesunde Mahlzeiten, das sich an Verpflegungsbetriebe unterschiedlicher Art richtet, auch altersmässig gestuft für Kleinkinder, Junioren und Erwachsene. Ins Leben gerufen wurde das Qualitätslabel 1993 vom Genfer Sozial- und Gesundheitsdepartement.

Unterdessen läuft die Trägerschaft über einen nationalen Verein. Im deutschsprachigen Teil des Kantons Bern wurden bisher 40 Kitas

Das Thema «Ernährung» liegt gross im Blickfeld der Öffentlichkeit. An den Schulen und in den Kindergärten wird Wert auf gesunde Zwischenverpflegungen gelegt. Viele Eltern interessieren sich dafür, was ihrem Nachwuchs in den Kindertagesstätten am Mittagstisch vorgesetzt wird, und jüngst hat Bundesrat Alain Berset als Gesundheitsminister seine Absicht erklärt, gesamtschweizerisch ein Umfeld für bewusste Ernährung zu schaffen.

«Fourchette verte» Bern

c/o Krebsliga Schweiz Effingerstrasse 40 Postfach 8219 3001 Bern Mail: [be@fourchetteverte.ch](mailto:be@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Mit der Unterstützung der Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz





des Kantons Bern wurden bisher 40 Kitas beziehungsweise Schülerhorte zertifiziert; das Prozedere muss alljährlich wiederholt werden.

#### Korrektur-Hinweis

Melden Sie uns sachliche oder formale Fehler.

Die Burgdorfer Kindertagesstätte Villa Chribu hat in dieser Thematik die Nase vorn, denn soeben ist ihr das Label Fourchette verte verliehen worden. Dieses national positionierte Qualitätslabel (siehe Kasten) richtet sich an drei Kategorien von Verpflegungsbetrieben. Zudem gibt es die Untervariante Fourchette verte für Kleinkinder, die eigens auf Einrichtungen wie die Villa Chribu

zugeschnitten ist.

### Ein Augenschein in Olten

Mirjam Maurer, Co-Leiterin der Burgdorfer Kindertagesstätte, liess sich beim Besuch einer Oltnrer Kita, die das Label bereits hatte, von Fourchette verte anstecken. So kam es, dass in der Folge auch in der Villa Chribu darauf hingearbeitet wurde, das Gütesiegel zu erlangen. Das Projekt stand unter der Anleitung der Obergeraargauer Ernährungsberaterin Madlen Fuchs.

«Im Rahmen von Fourchette verte für Kleinkinder werden abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogen zusammengesetzte Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten», heisst es in einer Broschüre. Das kann man sich bei einem Ernährungsetiket eigentlich denken – doch was sich wie ein Gemeinplatz anhört, wird danach auf einer ganzen A4-Seite ausführlich umschrieben und festgelegt. Zum Beispiel: Einmal pro Tag ist ein eiweissreiches Lebensmittel anzubieten, wahlweise Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte.

Weiter: Mindestens zweimal täglich kommen Gemüse und Früchte auf den Tisch, im Minimum einmal als Rohkost. Saisonales ist zu bevorzugen. Und, besonders wichtig: Fettreiche Speisen sowie zuckerreiche Nahrungsmittel sind mit Zurückhaltung anzubieten. In der Villa Chribu etwa gibts Wasser oder ungesüssten Tee zu trinken und nur ausnahmsweise Sirup, etwa, wenn ein Kind mit seinen Gspänli Geburtstag feiert.

### Drei Zwischenmahlzeiten

Seit mehreren Monaten kochen die beiden Kita-Köchinnen, die sich die Stelle teilen, nun konsequent nach den Richtlinien von Fourchette verte. Nebst dem Mittagessen werden auch drei Zwischenmahlzeiten angeboten. «Wir erfüllten die Bedingungen des Labels eigentlich schon vorher mehr oder weniger, viel brauchte es also nicht mehr», berichtet Mirjam Maurer.

So habe man zum Beispiel darauf achten müssen, Wurstwaren künftig sparsamer anzubieten, und auch bei den Streichkäselein lasse man seither mehr Zurückhaltung walten, denn diese enthielten oft Doppelrahm. Auch bei der Zubereitung gebe es dienliche Tricks: Anstelle von öligen Bratkartoffeln könne man fettarme Ofenkartoffeln machen, diese seien zum Essen ähnlich und schmeckten genauso gut.



Und was sagen die Kids, wenn sie zum Beispiel anstelle von salzig-krossen Butterstängeln rohe Gemüsesticks erhalten und statt eines saftig-triefenden Hamburgers leichtes Pouletfleisch mit gegartem Gemüse?

### **Früchte statt Süswaren**

«Es funktioniert», antwortet Mirjam Maurer. Früchte statt Süswaren zu essen, sei eine Frage der Gewöhnung, für die manche Kinder etwas länger, andere etwas weniger lange brauchten. Zudem hätten sie die freie Wahl, sich vom jeweiligen Menü genau das herauszuschöpfen, worauf sie Lust hätten.

«Mit dem Ziel natürlich, dass sie irgendwann auch Neues probieren.» Auf diese Weise könne man sie Schritt für Schritt an eine ausgewogene Ernährung heranführen. Essen habe auch viel mit Lust zu tun; diese gelte es anzuregen. Entsprechend gehöre das gesunde Essverhalten zu den erklärten pädagogischen Zielen der Villa Chribu.

(Berner Zeitung)

Erstellt: 30.01.2013, 07:08 Uhr



# Wattenwiler POST



2013/1



**Aktueller Veranstaltungskalender 2013**

«Fourchette verte» Bern

c/o Krebsliga Schweiz Effingerstrasse 40 Postfach 8219 3001 Bern Mail: be@fourchetteverte.ch

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Mit der Unterstützung der Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz





## Aus der Schule

### TAGESSCHULE WATTENWIL MIT «FOURCHETTE VERTE» AUSGEZEICHNET

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Tagesschulen und Kindertagesstätten ist ein Ziel der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern. Die Tagesschule Wattenwil, Verein «leolea» wurde am 11. Dezember 2012 mit dem Qualitätslabel «Fourchette verte» ausgezeichnet. Während der Mittagspause fand die Übergabe in den Räumlichkeiten der Tagesschule Wattenwil statt.

#### Essen aus der Küche Mettleneggen

Barbara Lüscher, freischaffende diplomierte Ernährungsberaterin überbrachte Erika Werthmüller, Leiterin der Tagesschule und ihr Team die besondere Auszeichnung. Vorgängig machte Frau Lüscher die Kontrolle der Menüpläne und nahm in der Tagesschule ein Testessen ein. Ebenfalls besuchte sie die Küche der Stiftung sbe, Mettleneggen. Dort bereiten Annerös Failing, Verantwortliche Küchenbereich und Lydia Krebs, Mitarbeiterin Küche, täglich für die Tagesschule Wattenwil ein feines, gesundes und abwechslungsreiches Mittagessen zu. Der Erhalt des Labels erfreut somit die Küche aber auch Karin Brenzikofer, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin und Daniel Schmied, Leiter Arbeitsbereiche der Stiftung sbe, Mettleneggen.



#### Neugier und Freude

Der ungewohnte Besuch in der Tagesschule Wattenwil weckte die Neugier der Schülerinnen und Schüler, welche dort ihr Mittagessen einnehmen. Rund 15 Kinder waren es an diesem speziellen Tag. Erika Werthmüller erklärte den Anwesenden, was der Besuch genau zu bedeuten habe. Barbara Lüscher wandte sich mit einer kurzen Ansprache an die Mitarbeitenden und die Kinder der Tagesschule und erläuterte: «Ich freue mich sehr, der Tagesschule Wattenwil diese Auszeichnung zu übergeben. Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor für ein gesundes Leben.» Diese Auszeichnung wird einen speziellen Platz in der Tagesschule erhalten, da Erika Werth-

müller mit den Kindern bereits einen passenden Rahmen dafür geschaffen hat.



#### Teil der Gesundheitskampagne

Die Gesundheits- und Fürsorgedirektion arbeitet zusammen mit der Krebsliga Schweiz und dem Verein «leolea» an diesem Pilotprojekt. Essvergnügen mit Gesundheit verbinden. Wichtig dabei ist, dass das Kind bereits von klein auf gesunde Lebensmittel kennenlernt. Man ist davon überzeugt, dass gesundes Essen einen grossen Einfluss auf die Gesundheit hat. Damit kann man das Risiko für Krankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislaufprobleme, Übergewicht sowie einige Krebsleiden senken. Somit wird in die Gesundheitsförderung und die Prävention in Vorhaben wie «Fourchette verte» investiert und dabei auch zur Senkung der Gesundheits- sowie Sozialkosten beigetragen. Inzwischen haben rund 1'200 Betriebe die Auszeichnung mit dem Label «Fourchette verte».

Rita Antenen

#### Internet-Infomationen:

- Fourchette verte: [www.fourchetteverte.ch/de](http://www.fourchetteverte.ch/de)
- Krebsliga Schweiz: [www.krebsliga.ch/de](http://www.krebsliga.ch/de)
- Gesundheitsförderung Schweiz: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- Verein LeoLea: [www.leolea.ch](http://www.leolea.ch)



## Nicht immer nur Spaghetti und Pizza

Aktualisiert am 11.09.2013

Im Kinderhaus achtet man auf gesundes Essen. Fettreiche Speisen und zuckerreiche Nahrungsmittel kommen nur selten auf den Tisch. Dafür wurde die Kindertagesstätte mit dem Qualitätslabel von Fourchette verte ausgezeichnet.



Guten Appetit: Doris Greub (links) und Rita Bieri sitzen mit den Kindern am Mittagstisch bei Gemüsereis, Salaten und Melonenwürfeln.  
Bild: Hans Wüthrich

### Artikel zum Thema

- [Die Grüne Gabel für die Windrose](#)
- [Was gesund ist, muss nicht fad schmecken](#)
- [Kanton Bern fördert gesunde Kost in den Kitas](#)

### Beispiel Menüplan

Frühstück: Cornflakes, Milch, Joghurt.

Mittags: Gemüsereis, Tomaten-Mozzarella-Salat, Bohnensalat, Melonenwürfel mit Rohschinkenröllchen.

Rita Bieri schaut als Leiterin der Kindertagesstätte Langnau, dass es ihren 16 Gästen, die jeden Wochentag wechseln, gut geht. Insgesamt sind 48 Kinder zwischen ½ und 6 Jahren bei ihr angemeldet. Sie verbringen entweder den ganzen Tag oder die Zeit zwischen den Kindergartenstunden bei ihr. Dass zu einer guten Betreuung natürlich auch gesundes Essen gehört, ist für Bieri klar.

### Etwas aufwendiger

«Wir haben sicher schon vorher gesund gegessen, aber jetzt achten wir genau darauf, dass wir ausgewogen und nicht zu kalorienhaltig kochen», sagt Rita Bieri. Seit einem Jahr schaut sich nämlich ab und zu die



Ernährungsberaterin von Fourchette verte bei der Köchin Doris Greub in der Küche um. «Vorher habe ich mehr nach Gefühl gekocht», meint diese, «jetzt weiss ich genau, wo Eiweiss, Kohlenhydrate und Fette enthalten sind und teile diese bewusst auf.» Zu diesem Zweck erhielt sie von der Beraterin Menüvorschläge und eine Liste der Nahrungsmittel, die zwar nicht verboten, aber doch sparsam einzusetzen sind: etwa Zucker, Rahm und Schoggi – Zutaten und Produkte eben, die bei den Kids hoch im Kurs stehen. Sie kommen nur auf den Tisch, wenn ein Kind wünschen darf, weil es Geburtstag hat.

Die nächste Sünde: Spaghetti carbonara. «Etwas aufwendiger ist gesundes Kochen schon, es gibt viel zu rüsten bei Gemüse und Früchten», gibt die Köchin zu. Fertiggerichte sind verpönt, Convenience-Food auch. Tiefgekühltes hingegen darf man verwenden, wenn es auf dem Markt nicht erhältlich ist. Und schliesslich soll es den Kindern ja schmecken, und sie sollen wählen können. Wer gedämpftes Gemüse hasst, darf Rohkost essen, wer Käse nicht mag, bekommt Eierspeise. Fleisch gibt es nur zweimal pro Woche.

Aber wird das Gesunde auch gegessen? Ja, antwortet Bieri, beim gemeinsamen Essen hielten sich alle an die Regeln, da herrsche ein wenig Gruppendruck. Oft erhalte sie Rückmeldungen von Eltern, die staunten, dass ihr Kind Salat gegessen oder Zucchini probiert habe. Sie verteile kleine Portionen und rate dem Kind, mutig zu sein und etwas Ungewohntes zu versuchen. Aber zum Machtkampf lasse sie es nicht kommen, wer nicht mag, lässt es sein – Essen soll ja Genuss sein. Die Kleinkinder bringen ihre Schoppen und Breili von zu Hause mit, sie werden vor dem Mittagessen gefüttert und schlafen gelegt.

### **1200 Labels vergeben**

Kerstin Zuk vertritt als Ernährungsberaterin die Organisation Fourchette verte aus Bern. Die grüne Gabel sei vor 20 Jahren in Genf lanciert worden, wo Restaurants für leichteres Essen begeistert werden sollten. Später kamen Pflegeheime und Kitas hinzu. Bei ihren Besuchen stosse sie manchmal auch auf Ablehnung. «Schade», meint sie, «gerade in jungen Jahren brauchen Körper und Geist gute Bausteine zur Entwicklung. Da wird oft der Grundstein gelegt für spätere Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme». Essen sei ja auch Gewohnheitssache. Wer sich als Kind an gesundes Essen gewöhne, bleibe dabei. Sie freue sich, dem Kinderhaus Langnau nach verschiedenen Testbesuchen nun das Zertifikat von Fourchette verte überreichen zu können. Bisher seien schweizweit etwa 1200 Labels vergeben worden. Gertrud Lehmann

Erstellt: 11.09.2013, 07:43 Uhr





Berner Zeitung  
Langenthaler Tagblatt  
21.12.2013

## «Fourchette verte» für HPS

**LANGENTHAL Die Küche der Heilpädagogischen Schule Oberaargau ist gesund: Sie wurde mit dem Label «Fourchette verte» ausgezeichnet.**

An der Heilpädagogischen Schule Oberaargau (HPS) werden Mittagessen mit Sorgfalt und Fachkenntnis gekocht. Nun hat eine externe Stelle die Qualität der Mahlzeiten bestätigt: Marianne Siegenthaler als hauptverantwortliche Köchin hat am Donnerstag das Label «Fourchette verte» entgegengenommen.

Seit dem Bezug des Neubaus im Jahr 2010 und der damit verbundenen Umstellung auf eine eigene Produktionsküche sei man bestrebt gewesen, die Mit-

tagessen auf die Bedürfnisse der Kinder auszurichten. Marianne Siegenthaler liess sich beraten und die Qualität ihrer Küche durch eine externe Fachperson prüfen. Sie folgte den Empfehlungen von Ernährungsberaterin Madeleine Fuchs: jeden Tag eine Portion Gemüse oder Früchte in roher Form anbieten und Getränke möglichst ohne Zuckerzusatz servieren. Fettreiche und süsse Mahlzeiten stehen höchstens einmal pro Woche auf dem Menüplan.

Das Label «Fourchette verte» ist Teil der Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Störungen, Übergewicht und Krebserkrankungen. *pd*



## «Fourchette verte» – Gesunde Ernährung für Schüler

Posted on 21. Dezember 2013 by Ueli Haldimann

Gesunde Ernährung beginnt bei den Kindern, zuhause, in der Krippe, im Kindergarten, in der Schule. Fourchette verte ist ein Qualitäts- und Gesundheits-Label für Restaurationsbetriebe welche ausgewogene Mahlzeiten nach der Schweizer Lebensmittelpyramide anbieten. 2013 sind im Kanton Bern insgesamt 34 weitere Kindertagesstätten und eine Tagesschule von «Fourchette verte» ausgezeichnet worden. Alle zertifizierten Einrichtungen garantieren, dass ihre Schützlinge mit abwechslungsreicher und ausgewogener Ernährung versorgt werden und sich auf vielfältige kulinarische Entdeckungsreisen begeben können.

Um das Label Fourchette verte zu erhalten müssen die interessierten Betriebe folgende Kriterien respektieren:

- Angebot eines gesunden und ausgewogenen Tagestellers oder Menüs
- Preiswerte alkoholfreie Getränke führen
- Die Ernährungsrichtlinien von Fourchette verte einhalten
- Angebot von einer 100%igen Nichtraucherzone (je nach kantonalen Bedingungen)

Wie sieht es aus mit den Einrichtungen in der Murtenseeregion? Als positives Beispiel ist z.B. ist die Kita Schildli in Murten zertifiziert. Aber es gibt sicher auch viele andere Orte, an denen auch ohne Zertifizierung gesund gekocht wird. Und es gibt sicher noch viele weitere Möglichkeiten, in Kindertagesstätten, Kinderkrippen, Kindergarten und Schulen die regelmässige Ernährung zu verbessern ohne den Spass zu verderben.

Informationen zum Label finden Sie hier:

[Beitrag auf srf.ch](#)

[Webseite von Fourchette verte](#)

Standortentwicklung Murtenseeregion, offizioeller SEM Blog, 21.12.2013,  
<http://www.murtenseeregion.ch/blog/fourchette-verte-gesunde-ernaehrung-fuer-schueler/>





Bieler Tagblatt

23.12.2013

# Gesundes Essen für Seeländer Kinder

**Ernährung** 2013 sind im Seeland zehn Kindertagesstätten von «Fourchette verte» ausgezeichnet worden. Alle zertifizierten Einrichtungen garantieren, dass ihre Schützlinge mit ausgewogener Ernährung versorgt werden.

Kinder brauchen viel Energie, Elan und Ausdauer, um die Welt zu entdecken. Umso wichtiger ist es, ihnen eine optimale Basis zu bieten, um sie in ihrer Neugierde und ihrem Tatendrang zu unterstützen. Eine abwechslungsreiche Ernährung spielt dabei eine grosse Rolle, denn sie versorgt die Kinder mit Nährstoffen und bildet eine wichtige Grundlage für ein gesundes Körpergewicht. Das Thema Übergewicht ist dabei ein zentraler Punkt: die Gesundheitsbefragung von 2012 zeigt, dass sich der Prozentsatz an stark übergewichtigen Menschen in der Schweiz in den letzten 20 Jahren fast verdoppelt hat. Bei Männern von sechs auf elf Prozent, bei Frauen von fünf auf neun Prozent.

In diesem Jahr konnten im Kanton

Bern 34 neue Kitas und eine Tagesschule mit dem Label für ausgewogene Ernährung zertifiziert werden. Zehn davon sind im Seeland und in Biel beheimatet. Im Kanton halten sich somit insgesamt 75 Betreuungsstätten (69 Kitas und 6 Tagesschulen) an die «Fourchette verte»-Kriterien. In den zertifizierten Einrichtungen geniessen inzwischen über 1900 Kinder gesunde, ausgewogene Mahlzeiten, welche die Ernährungsempfehlungen von «Fourchette verte» erfüllen. Nichts ist verboten, doch manches sparsam einzusetzen: Auf dem Speiseplan stehen ausgewogene Haupt- und Zwischenmahlzeiten in kindgerechten Portionen, Gerichte mit wenig Fett und Zucker, aber dafür mit reichlich Gemüse und Früchten. mt

**Info:** Diese Institutionen aus der Region haben das Label: Kita Aarehüpfer, Nidau; Kita Iisbär, Arch; Kita Nanuq, Meikirch; Kita Pepe, Büren; Verein Kindertagesstätte Pinocchio, Müntschemier; Biel: EJC des Prés-Walker; Kita Bubenbergr; Kita Mett; Kita L'enfantaisie; Kita Rochette.