



Affiliation junior 4 à 15 ans

Table des matières

Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte junior	page 2
Menus Fourchette verte junior	page 3
Environnement respecté	page 12
Marche à suivre	page 14

Fourchette verte

www.fourchetteverte.ch

Avec le soutien de Promotion Santé Suisse

septembre 2010

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 tenanciers¹ 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 :

- les cafés-restaurants
- les restaurants self-services tout public
- 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 infantine
- 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

¹les mots s'entendent au masculin comme au féminin

Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte junior ?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour des établissements accueillant des enfants, des adolescents lors de longs séjours. C'est pourquoi l'équilibre alimentaire est considéré sur la journée puis sur la semaine, et non seulement sur un repas.

Chaque chef de cuisine¹ ou directeur¹ a la possibilité de demander l'attribution de l'affiliation Fourchette verte **junior**, sans frais de sa part, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation».

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.





LES DEUX CRITÈRES EN PRATIQUE

Menus Fourchette verte junior

A. Le chef de cuisine s'engage à :

proposer des menus équilibrés à chaque repas de la journée en respectant la composition Fourchette verte junior,

offrir des collations variées,

mettre en évidence le menu Fourchette verte sur le plan des menus.

Composition des menus Fourchette verte junior:

Chaque jour, entre le petit déjeuner, les collations, les repas de midi et du soir, il doit figurer :

1. Des aliments constructeurs et réparateurs riches en **protéines**, une à deux fois par jour de **sources différentes**.

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

2. Des légumes et des fruits, riches en **fibres** et en **éléments protecteurs** (antioxydants et vitamine C), **5 fois** par jour et de variétés différentes, dont au minimum 3 crus.

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

3. Des féculents, aliments énergétiques riches en hydrates de carbone sous forme d'**amidon** au minimum **3 fois** par jour, dont 1 à 2 à base de céréales complètes.

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

4. Des matières grasses en quantités limitées et de **bonne qualité nutritionnelle**.

à choix : de préférence les huiles d'olive, de colza, de tournesol high oleic (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 7 fois par semaine** (de 0 à 1 fois par jour, plutôt 0).

N.B. la pâte à pizza n'est pas un mets gras.



5. Des produits laitiers, riches en **calcium**, **3 à 5 portions** 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 4 fois par jour et au moins 1 des 2 desserts (midi ou soir) doit être sans sucre ajouté.

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

Recommandations

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

Toute la cuisine doit être **peu salée** et les salières et autres condiments (aromates, ketchup...) ne sont pas à disposition sur les tables.

Quantités :

Selon l'âge, se référer aux tableaux page 4 et 5.

L'équilibre quantitatif des menus Fourchette verte junior

par tranche d'âge et par repas

Petit déjeuner

composition du menu quantité prête à la consommation (poids cuits)	aliments	4 à 7 ans	8 à 12 ans	13 à 15 ans
1 produit laitier, riche en calcium	lait ou fromage ou yogourt	1,5 dl 25 g 125 g	2 dl 30 à 35 g 180 g	
1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	pain ou flocons de céréales ou biscottes	50 g 40 g 4	60 g 50 g 5	80 g 65 g 6
		Selon les besoins individuels et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent augmenter		
matières grasses	beurre	10 g		
produit sucré	miel, confiture, gelée, cacao	20 g		

Collation de la matinée

1 aliment riche en fibres et en éléments protecteurs	fruit cru ou jus de fruits	100 à 150 g	150 g
--	-------------------------------	-------------	-------

Les aliments du petit déjeuner et ceux de la matinée peuvent naturellement s'intervertir, l'essentiel étant qu'ils soient tous consommés, du lever de l'enfant au milieu de la matinée en fonction de son rythme.

Goûter de l'après-midi

proposer en priorité				
1 produit laitier, riche en calcium	lait ou yogourt ou entremets ou fromage	1,5 dl 125 g 150 g 25 g	2 dl 180 g 250 g 30 à 35 g	
associé à (au choix)				
a) 1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	pain ou biscottes ou céréales	40 g 3 pièces 30 g	50 g 4 pièces 40 g	60 g 5 pièces 50 g
		Selon les besoins individuels et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent augmenter		
b) 1 aliment riche en fibres et en éléments pro- tecteurs	fruit cru ou jus de fruits ou fruit cuit	100 à 150 g 1,5 dl 100 à 150 g	150 g 2 dl 150 g	

Un produit sucré traditionnel (tel le chocolat) peut être intégré au goûter pour autant qu'il soit le seul aliment sucré.

Repas de midi et du soir

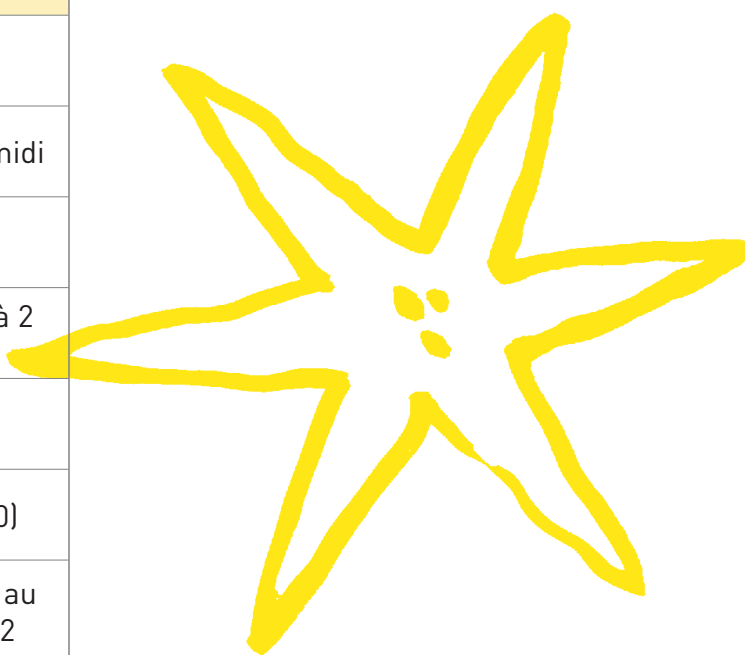
composition du menu quantité prête à la consommation (poids cuit)	aliments	4 à 7 ans	8 à 12 ans	13 à 15 ans
1 aliment constructeur, riche en protéines	viande, volaille, poisson, crusta- cés ou oeuf ou tofu ou légumineuses ou fromage	max. 40 g 1 pièce 50 g 80 g 25 g	max. 50-60 g 1-2 pièces 80 g 120 g 30-35 g	80 g 2 pièces 120 g 180 g 50 g
1 ou 2 aliments riches en fibres et en éléments protecteurs	légumes crus (salade) et/ou légumes cuits	minimum 100 g	120-150 g	150 g
1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	féculent et pain	120-150 g 1 tranche		220 g 1 tranche
		Selon les besoins individuels et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent augmenter		
1 dessert	fruit cru ou cuit ou dessert lacté	100-150 g		150 g
		125-150 g		150 g
matières grasses	huiles	10-15 g		20 g

Référence : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, CNERNA-CNRS, 2001

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

Tableau récapitulatif des fréquences

Type d'aliments	Fréquence
Viande, poisson, oeuf, tofu, légumineuses	1
Fruits et légumes crus	3 à 4 dont 1 à midi
Fruits et légumes cuits	1 à 2
Féculents	min. 3 dont 1 à 2 complets
Produits laitiers	3 à 5
Mets gras	0 à 1 (plutôt 0)
Mets sucrés	max. 4/jour et au moins 1 des 2 desserts sans sucre ajouté



Chaque jour, entre le petit-déjeuner,
les collations, les repas de midi et du soir.

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 comportements alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Ainsi les points énumérés dans la composition des menus Fourchette verte **junior** 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, fromages, charcuteries, viandes...) par rapport aux graisses mono ou polyinsaturées (huile d'olive, de colza, graisses de poisson, de canard, d'oie...). 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 (vitamines, 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 légumineuses) 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^e 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, moins de 180° étuver, braiser, cuire à feu doux	cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler
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 HOLL, huile de tournesol HO	(oui)	oui	oui au maximum 190°

() préférer les autres huiles conseillées pour une utilisation à froid.

L'huile d'arachide est à réserver aux fritures uniquement.
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

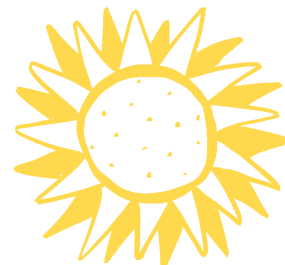
Féculents : pommes de terre frites, sautées, rissolées, croquettes, sablées, noisettes, en gratin à la crème, pâte à gâteau

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.

Comment procéder ?

- utiliser le schéma de repas sur 7 jours (ci-après),
- 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 5 fois par semaine,
- respecter les quantités d'aliments recommandées par tranche d'âge (tableau 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, rissolées, 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

Évitez le menu :

Poisson meunière, sauce tartare, pommes frites, salade mêlée.

Poisson meunière, sauce tartare et pommes frites sont trois préparations grasses.

Préférez :

Poisson meunière, sauce tartare au séré, pommes vapeur, salade mêlée.

Évitez le menu :

Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes à la crème.

Escalope de porc panée, gratin de courgettes à la crème, sont deux préparations grasses.

Préférez :

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 l'affiliation Fourchette verte **junior**, il faut proposer 7 jours de menus Fourchette verte **junior** (petit déjeuner, collation et goûter, repas de midi et du soir), 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 SUR UNE SEMAINE POUR DES ENFANTS DE 4 À 15 ANS

La provenance des viandes et volailles est toujours indiquée

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Petit déjeuner	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane	Produit laitier Féculent Beurre Confiture, miel (à choix) Poudre chocolatée, sucre (à choix) Eau, tisane
Collation Matinée	Légume ou fruit cru ou jus de fruit	Légume ou fruit cru ou jus de fruit	Légume ou fruit cru ou jus de fruit	Légume ou fruit cru ou jus de fruit	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Légume ou fruit cru ou jus de fruit	Légume ou fruit cru ou jus de fruit	Légume ou fruit cru ou jus de fruit	
Repas de midi	Viande de boeuf Féculent Légumes cuits Fruit cru ou jus de fruit Eau	Fromage Féculent Crudités Fruit cuit Eau	Volaille Féculent Crudités Produit laitier Eau	Fromage Féculent Légumes cuits Fruit cru Eau	Poisson Féculent Légumes cuits Fruit cru Eau	Viande de veau Féculent Crudités Produit laitier Eau	Fromage Féculent Légumes cuits Fruit cru Eau	
Goûter	Produit laitier sucré Féculent Eau	Crudités Produit laitier Eau	Fruit cuit Produit laitier Eau	Produit laitier sucré Féculent Eau	Produit laitier sucré Féculent Eau	Crudités Produit laitier Eau	Fruit cuit Féculent sucré Produit laitier Eau	
Repas du soir	Fromage Féculent Crudités Fruit cuit Eau	Poisson Féculent Légumes cuits Pâtisserie Eau	Produit laitier Féculent Légumes cuits Fruit cru Eau	Viande de porc Féculent Crudités Fruit cuit Eau	Fromage Féculent Légumes cuits Fruit cru Eau	Fromage Féculent Crudités Fruit cuit Eau	Oeufs Féculent Crudités Produit laitier Eau	

Printemps-été

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Yogourt aux fruits Pain aux 7 céréales Beurre Cénovis	Bircher Thé	Jus de pamplemousse Pains croustillants Beurre Cénovis	Lait chocolaté Pomme	Céréales Lait Jus multivitaminé	Lait Pain complet Beurre Confiture	Chocolat chaud Tresse Beurre Miel
Collation matinée	Jus d'orange		Yoghourt à boire	Petit pain		Bâtonnets de carotte	Jus d'orange
Repas de midi	Steak haché Laitues braisées Pommes boulangères Cerises	Pique-nique Carottes et tomates cerises Sandwich au Gruyère Compote pommes-fraises	Salade verte Escalope de dinde poêlée Sauce moutarde Polenta Séré aux fruits	Potage de légumes Lasagne végétariennes Pastèque à la menthe	Salade de concombre Filet de pangasius meunière Riz complet Banane au citron vert	Sauté de veau à la sauge Boullghour aux fines herbes Courgettes vapeur Salade de fruits frais	Gnocchi au fromage Côtes de bette à la provençale Fraises
Gôter	Biscottes Lait frappé aux fraises	Nectarine Blanc battu	Yogourt nature et compote d'abricots mélangés	Verre de lait Pain d'épices	Crème au chocolat Galette de riz	Poire Petits suisses aromatisés	Croûte aux pêches Verre de lait
Repas du soir	Tomates mozzarella Spaghetti al pesto Parmesan Ananas rafraîchi	Cabillaud au four Ratatouille Riz Pilaf Tartelette au citron	Gratin de légumes Pommes au bouillon Coupe framboises kiwis	Salade verte et fenouil Emincé de porc au curry Blé gourmet Mirabelles au jus	Méli-mélo de salades Crêpes au fromage Compote de rhubarbe	Carottes et maïs en salade Œufs à la florentine Pain complet Blanc battu aromatisé	Salade de haricots verts Tarte forestière Melon

Automne-hiver

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Jus multivitaminé Pains croustillants Beurre Confiture	Lait Pain complet Beurre Confiture	Céréales Lait	Lait chocolaté Clémentines	Bircher Thé	Yogourt aux fruits Pain aux 7 céréales Beurre Cénovis	Chocolat chaud Tresse Beurre Miel Jus d'ananas
Collation matinée	Yoghourt à boire	Prune	Bâtonnets de fenouil	Petit pain		Jus de pomme	
Repas de midi	Pot-au-feu Légumes et pommes de terre Raisin	Velouté de potiron Flan de légumes et fromage Pain bis Salade de fruits	Salade verte Poulet rôti Brocoli Frites Fromage blanc frais sucré	Couscous végétarien Orange	Salade d'endives Filet de St-Pierre aux fines herbes Pommes persillées Crème caramel	Blanquette de veau Tomates au four Riz Mandarine	Crudités Ramequin au fromage Pamplemousse rose
Goûter	Riz au lait	Bircher aux fruits frais	Compote de mirabelles et yogourt nature mêlés	Verre de lait Pain, chocolat	Poire Yoghourt à boire	Corn-Flakes Lait	Crumble aux pommes Verre de lait
Repas du soir	Salade verte et chou chinois Tortellini ricotta Coulis de tomates Poires pochées	Filet de cabillaud (Norvège) au safran Semoule de couscous Courgettes vapeur Eclair au chocolat	Risotto au fromage Jardinière de légumes Prune	Salade de rampon Poireaux au jambon gratinés Blé gourmet Pomme au four	Soupe de légumes Polenta gratinée à la mozzarella et pesto Kiwi	Salade verte et chou rouge Crêpe champignons et fromage Compote de pruneaux	Salade verte et carottes Omelette persillée Pommes boulangères Yogourt parfumé

2

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.

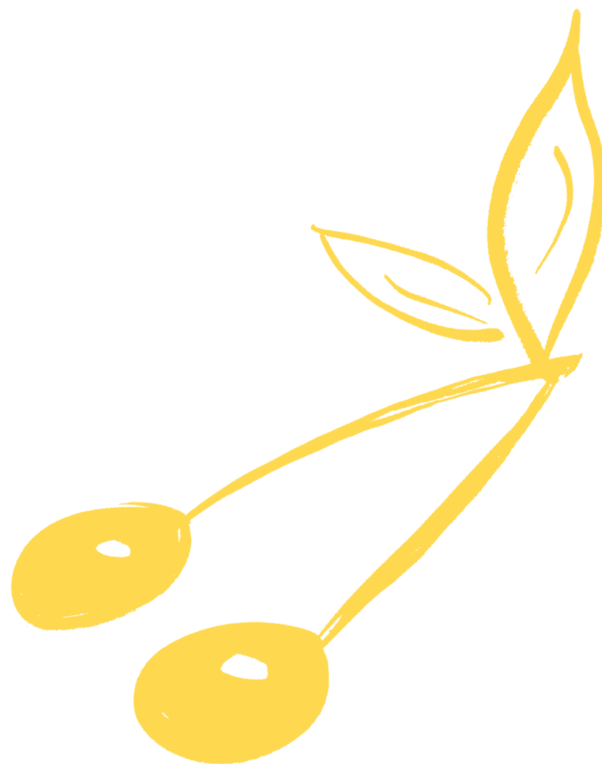
A. Le chef de cuisine doit :

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 de l'affiliation Fourchette verte junior :

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)



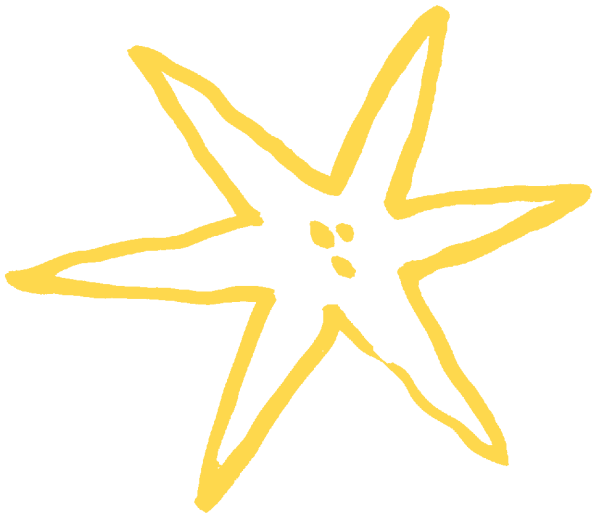
Dans la mesure du possible, il est recommandé de trier également :

- 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 l'affiliation Fourchette verte junior

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 junior. Elle peut le cas échéant aider les responsables de l'établissement à les reformuler.

B. Attribution de l'affiliation Fourchette verte junior

Le chef de cuisine qui obtient l'affiliation Fourchette verte junior s'engage à :

respecter les critères énoncés (alimentation et environnement),

afficher le certificat d'affiliation Fourchette verte junior 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 l'affiliation Fourchette verte junior par des actions permanentes ou ponctuelles.

Fourchette verte :

certifie l'affiliation Fourchette verte junior, 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

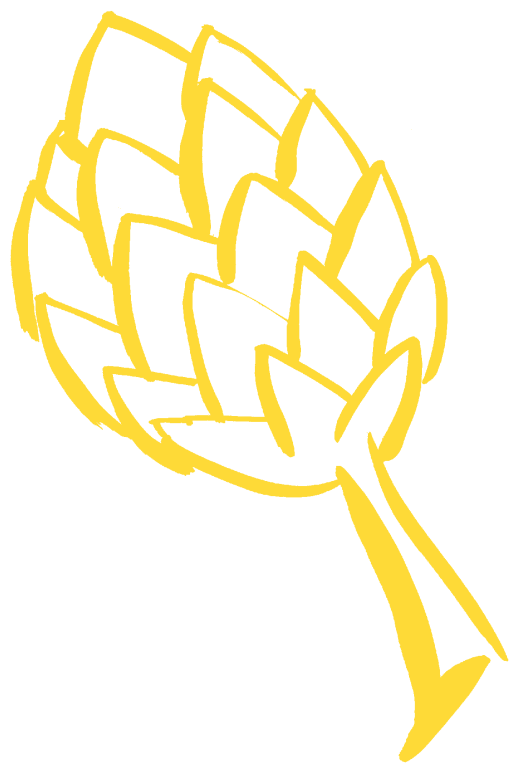
Des contrôles après l'attribution du label sont effectués par Fourchette verte ou ses mandataires, par exemple la Fédération romande des consommateurs (FRC). Ils permettent de s'assurer que l'établissement labellisé continue à se conformer aux prescriptions établies et de reconduire le label.

COMITÉ D'ATTRIBUTION

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

www.fourchetteverte.ch

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



DEMANDE DE LABELLISATION

Cette demande peut aussi être faite via www.fourchetteverte.ch

Affiliation junior 4 à 15 ans

Nom de l'établissement :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Age des consommateurs :

Nombre de places disponibles :

Type de clientèle :

Nom et prénom du directeur¹ :

Nom et prénom du chef¹ 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** Fourchette verte **junior** selon les conditions requises.

Je joins une proposition de 7 jours de menus Fourchette verte **junior** 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'affiliation Fourchette verte **junior** 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 :

¹les 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.

7 JOURS DE MENUS AFFILIATION FOURCHETTE VERTE junior

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Collation matinée							
Repas de midi							
Goûter							
Repas du soir							