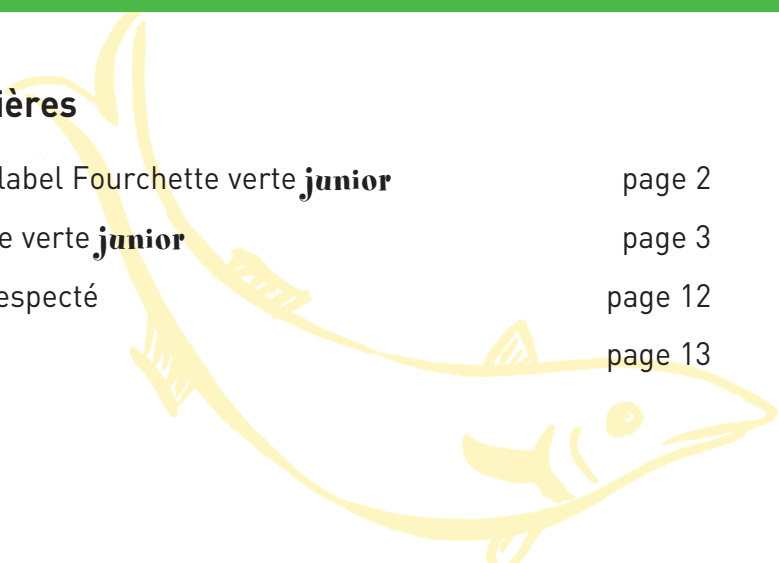




Fourchette verte junior 4 à 15 ans

Table des matières

Qu'est-ce que le label Fourchette verte junior	page 2
Menus Fourchette verte junior	page 3
Environnement respecté	page 12
Marche à suivre	page 13



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 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 junior ?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour des établissements servant des jeunes consommateurs de 4 à 15 ans

Fourchette verte **junior**, c'est :

proposer des menus 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 **junior**.

Chaque chef¹ de cuisine ou directeur¹ d'établissement accueillant des enfants de 4 à 15 ans peut demander l'attribution du label 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.

¹les mots s'entendent au masculin comme au féminin



LES DEUX CRITÈRES EN PRATIQUE

Menus Fourchette verte junior

A. Le chef de cuisine s'engage à :

proposer des menus équilibrés. S'il y a plusieurs menus, un seul doit être Fourchette verte,

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

Composition des menus Fourchette verte junior:

1. Un aliment constructeur et réparateur riche en **protéines** :

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

Le poisson figure au menu au minimum 1 fois par quinzaine

2. Un ou deux légumes ou fruits, riches en **fibres** et en **éléments protecteurs** (antioxydants et vitamine C) :

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

Au moins un de ces aliments doit être servi cru.

3. Un féculent, aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'**amidon** (féculent) :

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.

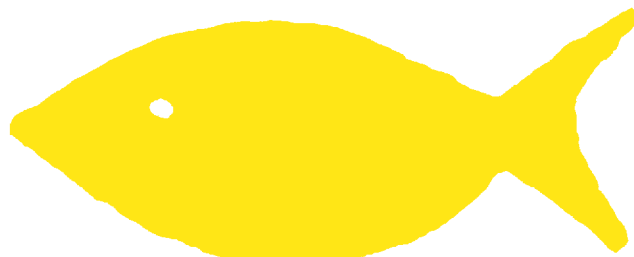
4. Des matières grasses en quantités limitées et de **bonne qualité nutritionnelle**.

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.

Les mets gras ne doivent pas être proposés plus de 1 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. Un **dessert** :

à choix : le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un dessert lacté.

6. **Calcium** :

au moins un menu sur deux contient un produit laitier

à choix : fromage à la place de la viande ou râpé en supplément, dans les recettes (lait, fromage), yogourt, entremet, fromage blanc, séré, etc...

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.

L'utilisation de boissons alcoolisées en cuisine, même le vin pour déglacer, est à éviter.

Quantités :

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

Si le repas servi aux enfants ne comporte pas de dessert, une assiette sur deux doit comprendre des crudités (légumes, jus de fruits, de légumes). La recommandation pour les produits laitiers est la même, soit au moins un repas sur deux.

Si le lieu d'accueil offre aussi un goûter, celui-ci 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	Si seulement repas de midi	Si le goûter est également servi
Viande, poisson, oeufs, tofu, légumineuses	max. 1	max. 1
Fruits et légumes	1-2 dont au moins 1 cru	min. 2 dont au moins 1 cru
Féculents	min. 1 au repas de midi	1-2 dont au moins 1 au repas de midi
Mets gras	max. 1 par semaine	max 3 par semaine
Produits laitiers	min. 1 jour sur deux	min. 1
Mets sucrés	max. 1	max 2 (plutôt moins)

L'équilibre quantitatif des menus Fourchette verte junior par tranche d'âge

composition du menu quantité prête à la consommation (poids cuits)	aliments	4 à 7 ans	8 à 12 ans	13 à 15 ans
1 aliment constructeur, riche en protéines	viande, volaille, poisson, crustacés ou oeuf ou tofu ou fromage	max. 40 g 1 pièce 50 g 25 g	max. 50-60 g 1-2 pièces 60 g 30-35 g	80 g 2 pièces 120 g 50 g
1 ou 2 aliments riches en fibres et en éléments protecteurs	légumes crus (salades) 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 (facultatif)	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

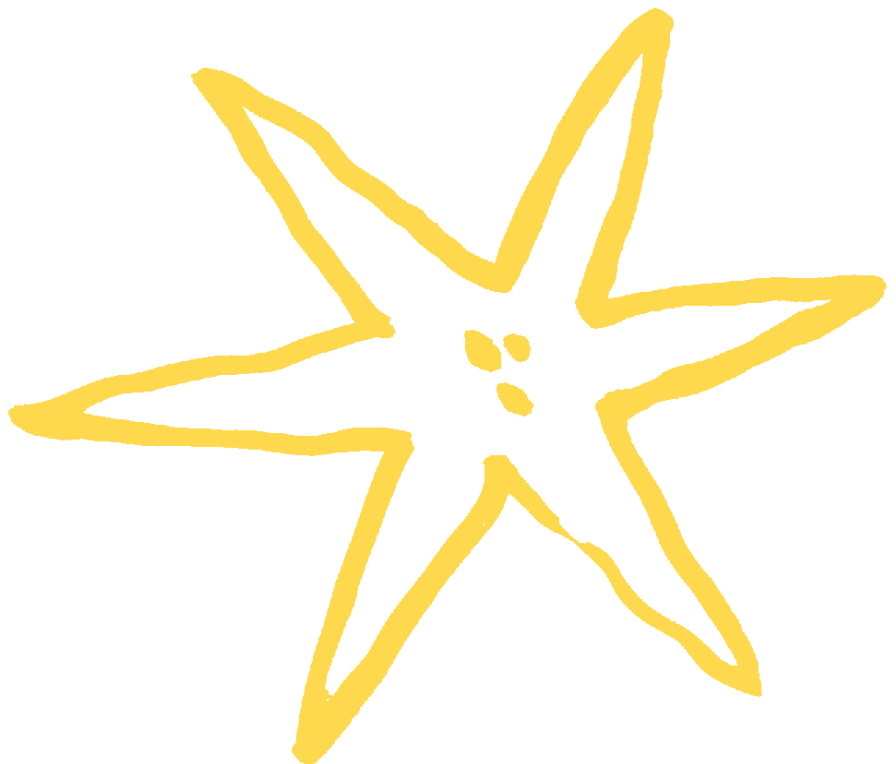
Références : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3^e édition, CNERNA-CNRS, 2001

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

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 que les mets sucrés du dessert et du goûter soient au maximum de 2/jour.



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.

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.

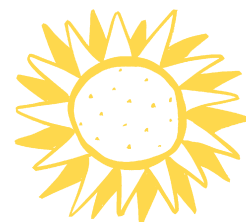
Il est conseillé d'utiliser de préférence des huiles riches en acides gras oméga 3 (colza, soja, noix) ou en acides gras monoinsaturés (olive, tournesol high oleic).

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 plusieurs semaines (exemple de schéma de repas sur 4 semaines, soit 16 menus 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 1 fois par semaine,
- respecter les quantités d'aliments recommandées par tranche d'âge (tableau p.4).

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

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.

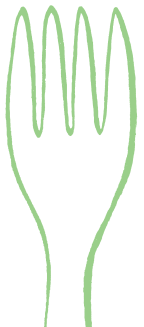
Préférez :

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 le label Fourchette verte **junior**, il faut proposer 16 jours de menus Fourchette verte **junior** 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.

Dates	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	<p>Dîner Fromage Crudités Féculent Fruit cuit Eau</p> <p>Goûter Produit laitier Féculent Eau</p>	<p>Dîner Viande de bœuf Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau</p> <p>Goûter Fruit cuit Produit laitier Eau</p>	<p>Dîner Poisson Crudités Féculent Dessert lacté Eau</p> <p>Goûter Fruit cuit Féculent Eau</p>	<p>Dîner Œufs Légumes cuits Crudités Dessert féculent Eau</p> <p>Goûter Produit laitier Féculent Eau</p>
	<p>Dîner Volaille Crudités Féculent Dessert lacté Eau</p> <p>Goûter Fruit cru Produit laitier Eau</p>	<p>Dîner Poisson Crudités Féculent Fruit cuit Eau</p> <p>Goûter Produit laitier Féculent Eau</p>	<p>Dîner Viande de veau Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau</p> <p>Goûter Fruit cuit Produit laitier Eau</p>	<p>Dîner Viande de porc Crudités Féculent Dessert lacté Eau</p> <p>Goûter Fruit cuit Féculent Eau</p>
Semaine 3	<p>Dîner Poisson Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau</p> <p>Goûter Produit laitier Féculent Eau</p>	<p>Dîner Viande d'agneau ou de lapin Crudités Féculent Dessert lacté Eau</p> <p>Goûter Fruit cuit Féculent Eau</p>	<p>Dîner Œufs Crudités Féculent Glace ou autre dessert sucré Eau</p> <p>Goûter Produit laitier Fruit cuit Eau</p>	<p>Dîner Fromage Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau</p> <p>Goûter Fruit cuit Féculent Eau</p>
	<p>Dîner Viande de bœuf Légumes cuits Féculent Fruits frais Eau</p> <p>Goûter Produit laitier Féculent Eau</p>	<p>Dîner Volaille Crudités Féculent Dessert lacté Eau</p> <p>Goûter Fruit cuit Produit laitier Eau</p>	<p>Dîner Fromage Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau</p> <p>Goûter Féculent Fruit cru Eau</p>	<p>Dîner Poisson Crudités Féculent Dessert gras et sucré Eau</p> <p>Goûter Produit laitier Fruit cru Eau</p>

Printemps-Eté

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Dates	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
1 Semaine	<p>Dîner Salade de mesclun Cannelloni à la ricotta Sauce tomate Pêches pochées Eau</p> <p>Goûter Lait Boule de Berlin</p>	<p>Dîner Steak haché pur boeuf Laitues braisées Pommes boulangères Fraises Eau</p> <p>Goûter Séré aux fruits Eau</p>	<p>Dîner Meli-melo de salades vertes aux radis Filet de cabillaud pané Riz au safran Séré aux fruits Eau</p> <p>Goûter Cerises cuites Pain d'épices Eau</p>	<p>Dîner Carottes râpées Omelette au fromage Haricots verts Biscuit roulé Eau</p> <p>Goûter Petit suisse aromatisé Galette de riz Eau</p>
2 Semaine	<p>Dîner Rôti de dindonneau provençale Salade verte et poivrons Gratin de p. de terre Compote pomme-fraises Eau</p> <p>Goûter Frappé aux pêches</p>	<p>Dîner Salade grecque Filet de loup au four Blé gourmet Compote de rhubarbe Eau</p> <p>Goûter Tarte aux pommes Lait</p>	<p>Dîner Sauté de veau à la sauge Salade de chou-fleur et haricots verts Cornettes Abricots frais Eau</p> <p>Goûter Ananas et crème vanille Eau</p>	<p>Dîner Concombre bulgare Saucisse à rôtir Risi bisi Yogourt aux fruits Eau</p> <p>Goûter Croûtes aux pêches Eau</p>
3 Semaine	<p>Dîner Filet de pangasius meunière Ratatouille Pommes vapeur Nectarine Eau</p> <p>Goûter Lait Barre de céréales</p>	<p>Dîner Gigôt d'agneau Salade mêlée Flageolets Tourte au séré Eau</p> <p>Goûter Compote de poire Pain d'épices</p>	<p>Dîner Pique-nique Tomates crues Carottes crues Sandwich Gruyère Sandwich œuf dur Cornichons Glace à l'eau Eau</p> <p>Goûter Yogourt à boire Compote de pêche</p>	<p>Dîner Brocoli vinaigrette Spaghetti Parmesan Sauce tomate Melon Eau</p> <p>Goûter Blanc battu au sucre brun Pain suédois Eau</p>
4 Semaine	<p>Dîner Tomates farcies Salade verte Semoule de blé Kiwi Eau</p> <p>Goûter Pain Fromage à tartiner Eau</p>	<p>Dîner Brochette de volaille à l'orientale Salade de courgettes Riz cantonais Flan caramel Eau</p> <p>Goûter Séré au coulis de framboises Eau</p>	<p>Dîner Gnocchi au fromage Côtes de bette à la provençale Salade de fruits frais Eau</p> <p>Goûter Tarte au citron Jus d'orange</p>	<p>Dîner Tomates au basilic Tagliatelle au thon Mousse à la mangue Eau</p> <p>Goûter Carottes à croquer Sauce séré à la ciboulette Eau</p>

Ces menus ont tous été testés et appréciés par des jeunes fréquentant le restaurant scolaire.

Automne-hiver

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Semaine 1	<p>Dîner Salade de chou chinois et verte Tortelloni au fromage Poires pochées Eau</p>	<p>Dîner Poireaux vinaigrette Sauté de bœuf aux carottes Riz pilaf Mandarines Eau</p>	<p>Dîner Salade d'endives et verte Filets de Saint-Pierre grillé Pommes persillées Yoghourt aux fruits Eau</p>	<p>Dîner Jus de fruit Œufs en béchamel Epinards hachés Tarte aux pommes Eau</p>
	<p>Goûter Riz au lait Eau</p>	<p>Goûter Petit suisse aromatisé Compote de fruits secs Eau</p>	<p>Goûter Bircher aux fruits cuits Eau</p>	<p>Goûter Verre de lait Pain d'épices</p>
Semaine 2	<p>Dîner Salade céleri et verte Poulet rôti Frites Fromage blanc frais (+sucre) Eau</p>	<p>Dîner Salade d'endives Filet de saumon poché au coulis de tomates Pommes persillées Compote de poires Eau</p>	<p>Dîner Blanquette de veau Courge au four Riz complet Salade de fruits frais Eau</p>	<p>Dîner Salade verte et fenouil Emincé de porc au curry Blé gourmet Flan caramel Eau</p>
	<p>Goûter Salade de fruits Yogourt à boire</p>	<p>Goûter Crumble aux mûres Verre de lait</p>	<p>Goûter Séré à la banane Eau</p>	<p>Goûter Poires cuites aux épices Galette de riz Eau</p>
Semaine 3	<p>Dîner Salade de betterave rouge Colin pané) Riz Orange Eau</p>	<p>Dîner Salade verte Couscous d'agneau Légumes, pois chiches Semoule de blé Crème vanille Eau</p>	<p>Dîner Omelette persillée Salade verte, carottes et chou blanc Pommes de terre en salade Crème glacée Eau</p>	<p>Dîner Salade verte et brocoli Lasagnes végétariennes Banane Eau</p>
	<p>Goûter Pain + chocolat Lait</p>	<p>Goûter Tartelette aux pommes Eau</p>	<p>Goûter Flans Quartiers de mandarines Eau</p>	<p>Goûter Pains suédois Fruits secs Eau</p>
Semaine 4	<p>Dîner Bouillon aux fines herbes Pot-au-feu Légumes Riz Raisin Eau</p>	<p>Dîner Salade verte et concombre Escalope de dinde Sauce moutarde Polenta Yogourt parfumé Eau</p>	<p>Dîner Soupe aux légumes Pizza végétarienne Kiwi Eau</p>	<p>Dîner Salade de chou rouge et verte Filet de cabillaud à la provençale Pommes vapeur Eclair au chocolat Eau</p>
	<p>Goûter Petit pain aux raisins Lait</p>	<p>Goûter Blanc battu et compote de pommes Eau</p>	<p>Goûter Bircher Eau</p>	<p>Goûter Yogourt vanille Compote de pruneaux</p>

Ces menus ont tous été testés et appréciés par des jeunes fréquentant le restaurant scolaire.

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.

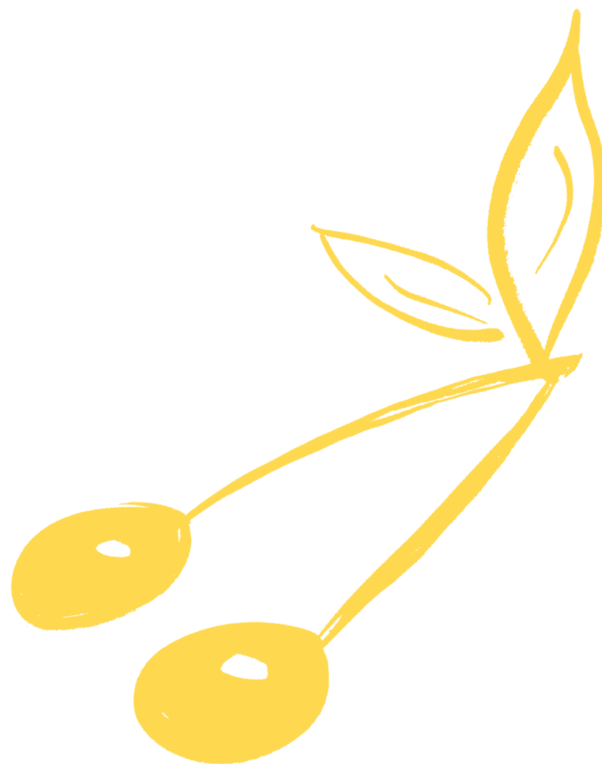
A. Le chef de cuisine doit :

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 (ODAIUUs, 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 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 :

- o 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)
- o verre
- o papier, carton
- o PET
- o fer blanc (conserves), aluminium (canettes, papier d'aluminium, barquettes)
- o lampes (tubes de néon, ampoules)

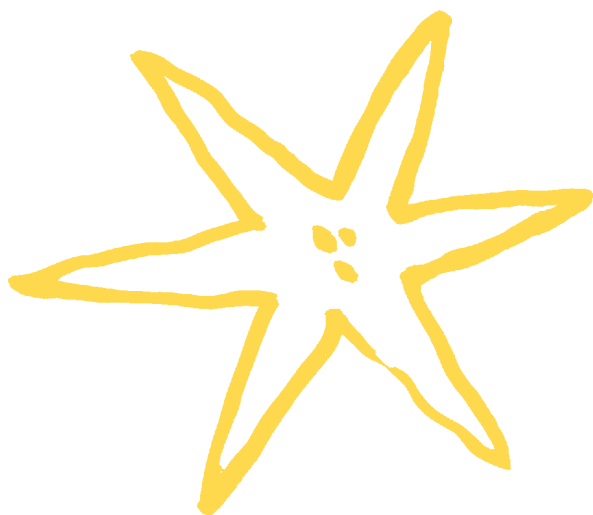


Dans la mesure du possible, il est recommandé de trier également :

- o déchets organiques

B. Fourchette verte s'engage à:

- o contrôler la conformité du tri des déchets,
- o 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 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 du label Fourchette verte junior

Le chef de cuisine qui obtient le label Fourchette verte junior 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 junior par des actions permanentes ou ponctuelles.

Fourchette verte :

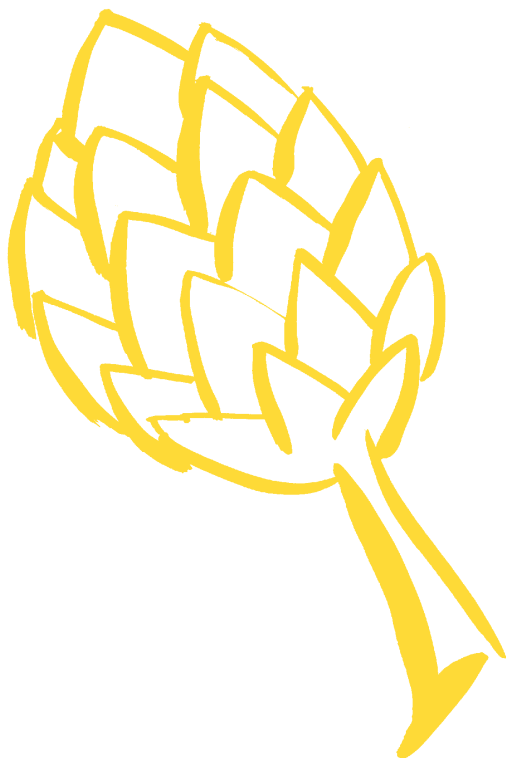
attribue le label Fourchette verte junior, en spécifiant le nom du chef de cuisine et du responsable de l'établissement. **Il devient par conséquent caduc en cas de changement,**

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

Fourchette verte junior 4 à 15 ans

Nom de l'établissement :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Age des consommateurs :

Nombre de places disponibles :

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 4 semaines de menus 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 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

4 SEMAINES DE MENUS FOURCHETTE VERTE junior

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
SEMAINE 1				
SEMAINE 2				
SEMAINE 3				
SEMAINE 4				