



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

# Fourchette verte

## Senior @ home

### Spezifischer Teil

#### Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Fourchette verte Senior @ home?	2
2	Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior @ home	3
3	Empfohlene Portionengrössen	4
4	Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung	6
	Anhang - Raster Menüplan Fourchette verte	7

**Anmerkung:** Die empfohlenen Portionengrössen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beziehen sich auf einen ganzen Tag. Diejenigen von Fourchette verte beziehen sich je nach Kategorie auf einzelne oder mehrere Mahlzeiten. Beide Organisationen setzen sich für eine Verbesserung der Ernährung ein und haben übereinstimmende Prinzipien.

**Bildnachweis:** Gesundheitsförderung Schweiz, Istock



# 1. Was ist Fourchette verte Senior@home?

Es handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für Mahlzeitenproduzenten geeignet ist, die Mahlzeiten für zuhause lebende Personen über 65 Jahren produzieren. Die Mahlzeiten gelangen via Lieferdienst zu den Konsumenten.

Im Rahmen von Fourchette verte Senior@home (FV-Sen. @home) werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Mittagessen und eventuell Zwischenmahlzeiten angeboten. Eine ausgewogene Ernährung im Alter kann dazu beitragen, dass Personen länger selbständig bei sich zuhause wohnen können. <sup>1</sup>

Trägt ein Mahlzeitendienst das Fourchette verte Label, macht er für die Kunden ersichtlich, dass ausgewogene Menüs bestellt werden können. Jeder Küchenchef oder Leiter<sup>2</sup> eines Betriebs, der Mahlzeiten für zuhause lebende Senioren produziert, kann das Label Fourchette verte Senior@home beantragen, indem er das Formular «Labelantrag» ([www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)) für die Betriebe > Antrag des Labels) sowie 4 Wochenmenüpläne (s. S. 7) ausfüllt.

## Mangelernährung

Mit dem Alter nimmt zwar der Energiebedarf ab, nicht jedoch der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss. Eine Reihe von Faktoren (Appetitmangel, nachlassendes Geschmacks- und Durstempfinden, Kaubeschwerden, psychologische Faktoren) kann bei älteren Personen zu einer Mangelernährung führen, welche die Person zusätzlich schwächt und sich negativ auf den Gesundheitszustand auswirkt. Dies auch bei Personen mit Übergewicht.

Ein gut zusammengesetztes Menü, z.B. von einem Mahlzeitendienst, kann für solche Personen ein wertvoller Beitrag zur täglichen Ernährung sein.

Bei zuhause lebenden Personen bleibt die Mangelernährung oft unbemerkt. Personen, z.B. vom Lieferservice, die Kontakt mit SeniorInnen haben können einen Unterschied machen, indem Sie auf das Thema hinweisen. Die Broschüre „Mangelernährung trotz Überfluss“ ([www.sge-ssn.ch/Mangelernaehrung\\_trotz\\_Ueberfluss](http://www.sge-ssn.ch/Mangelernaehrung_trotz_Ueberfluss)) richtet sich an mögliche Betroffene und gibt hilfreiche Informationen zum Thema.

Die dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH der kantonalen Fourchette verte Sektionen stehen nach Absprache zur Verfügung, um Themen rund um die Ernährung im Rahmen von Teamweiterbildungen oder Schulungen mit dem Küchenpersonal oder Mitarbeitenden zu bearbeiten.

<sup>1</sup> Quelle: Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 5, Bern und Lausanne

<sup>2</sup> Die männliche und weibliche Schreibweise gilt jeweils auch für das andere Geschlecht (gilt für das gesamte Dokument).

## 2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior@home

Die Fourchette verte Kriterien müssen mit dem angebotenen Menü zum Standardpreis erfüllt werden und nicht mittels Ergänzungen, z.B. Salat, die zusätzlich zum Menüpreis bezahlt werden müssen.

### Mittagessen

Lebensmittel- gruppe	Häufigkeit	Kriterien
Eiweissbeilage	1 Portion / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>Pro Woche: 2-3x Fleisch, Geflügel 3-4x vegetarisch (Eier, Käse, Tofu, Seitan etc.) 0-1x Fisch bzw. 1-4x / Monat Fisch ; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.</li><li>Wenn 2 FV-Menüs / Tag angeboten werden, muss das zweite vegetarisch sein.</li><li>Mind. 4 verschiedene Proteinquellen werden pro Woche angeboten und nicht an 2 aufeinanderfolgenden Tagen dieselbe.</li><li>Hülsenfrüchte können als Stärkebeilage genutzt werden oder in Kombination mit einem Stärkelieferanten als Eiweissbeilage.</li><li>Die Kombination von vegetarischen Proteinquellen ist möglich (z.B. Käse-Ei Gemisch, Bratlinge auf Getreidebasis mit Tofu-Ei-Gemisch).</li><li>Fleisch: Zwischen verschiedenen Fleischsorten (Tierarten) und Fleischstücken abwechseln. Innereien 0 bis 1 x pro Monat.</li></ul>
Gemüse und Früchte	1 Portion / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>Abwechslung bei Gemüse / Früchte in gegarter Form (z.B. gedünstet, gedämpft, im Ofen gegart, Suppe)</li><li>Min 2 x pro Woche Gemüse / Früchte in roher Form (z.B. Rohkost / Salat / Direktsaft / Smoothie)</li><li>Bis zu 2 x pro Woche kann ein Teil von Gemüse / Früchte durch 2 dl reinen Gemüse- / Fruchtsaft (Direktsaft) / Smoothie ohne Zuckerzusatz ergänzt (nicht ersetzt) werden → 2 dl Direktsaft + mind. 50 g Gemüse roh oder gegart als Salat / Rohkost oder im Gericht</li></ul>
Stärkebeilage	1 Portion / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>Bei 7 aufeinanderfolgenden Mittagessen, werden 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten.</li><li>Bei 14 aufeinanderfolgenden Mittagessen (2 Wochen), wird wenn möglich mindestens 1 Stärkebeilage mit hohem Nahrungsfasergehalt angeboten.<sup>3</sup></li><li>An 2 aufeinanderfolgenden Tagen ist nicht dasselbe Stärkeprodukt eingeplant</li><li>Ein Stärkeprodukt welches öfter als 1 x pro Woche angeboten wird, unterscheidet sich in der Zubereitungsart (z.B. Kartoffeln als Bratkartoffeln und Kartoffelpüree)</li></ul>

<sup>3</sup> Ein Lebensmittel mit hohem Nahrungsfasergehalt wird in der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel definiert, als ein Lebensmittel mit mindestens 6 g Nahrungsfasern pro 100g (SR 817.022.16, Stand 7.6.2017).



Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Kriterien
Milchprodukte	Wird nur der Hauptgang angeboten: Mind. 2 Portionen / Woche  Enthält das Menü ein Dessert, muss es 1 Portion Milchprodukt enthalten.	<ul style="list-style-type: none"><li>Die Milchprodukte können in der Rezeptur integriert werden (z.B. Bechamelsauce (evtl. mit Quark ergänzen), mit Käse überbacken, Gratins mit Käse).</li><li>Nicht als Milchprodukte bewertet werden, Butter und andere Milchstreichfette (z. B. Dreiviertelfettbutter oder Halbfettbutter) sowie Rahm.</li></ul>
Öle / Fette	1 Portion / Tag	
Fettreiche Speisen <sup>4</sup>	0-1 x / Tag	

### Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe Allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior@home :

- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder Bestellformular).
- Mind. 1 x Woche 1 Portion (20-30 g) Nüsse und / oder Samen und / oder Kerne im Menü integrieren, z.B. zu Gemüse oder Stärkebeilage geben oder in gemahlener Form z.B. in Saucen oder als Panade integrieren.
- Wird eine Suppe angeboten, enthält sie eine halbe Portion Gemüse und / oder Stärkebeilage und / oder Eiweiss.
- Wird ein Dessert angeboten, ist dies so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt.
- Wird eine Zwischenmahlzeit angeboten, ist dies so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt.
- Die Verwendung von Alkohol ist auf dem Menüplan deklariert.
- Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden, sparsam salzen sowie Kräuter und Gewürze bevorzugen.
- Die Menüs sollen aussagekräftig beschrieben sein, sodass der Kunde weiss, was er erhalten wird. „Tagessuppe“ oder „Dessert“ reichen als Beschrieb nicht aus.



<sup>4</sup> siehe Allgemeiner Teil, Anhang 2: Liste fettreicher Speisen

# 3. Empfohlene Portionengrössen

Für die Zusammenstellung von Fourchette verte Senior@home Menüs werden folgende Mengen empfohlen.

Die Portionengrössen beziehen sich auf die rohen Speisen.

## Mittagessen

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Portionengrösse
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte	100–120 g
oder Eier	2–3 Eier
oder Tofu, Quorn, Seitan	100–120 g
oder Hülsenfrüchte	60–100 g
oder Käse (hart / weich / frisch mit max. 6% Fett)	30 g / 60 g / 150–200 g
Milch	2 dl
oder Joghurt, Quark, Dessert auf Milchbasis	150–200 g
oder Frischkäse mit max. 6% Fett	150–200 g
oder Käse (hart / weich)	30 g / 60 g
Gemüse und Früchte	mind. 150g (z.B. 100g Gemüse gegart + 50 g Gemüse / Früchte roh)
Eigwaren, Reis, Getreide, Knäckebrot, Mehl	45–75 g
oder Kartoffeln	180–300 g
oder Brot, Teig (gebacken)	75–125 g
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	1 Esslöffel (ca. 15 g)

Für vegetarische Mittagessen sind die folgenden Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Käse, Quark, Eier, Tofu, Quorn und Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, usw.).

### Empfehlung:

Fisch: Der Fisch stammt aus nicht überfischten Beständen. Fisch aus nachhaltiger Fischerei bevorzugen (Bio-Label bei Zuchtfisch und FOS\*- bzw. MSC-Gütesiegel\* bei Wildfang oder Fisch aus einheimischen Gewässern). Stark gefährdete Fischarten meiden. Konkrete Empfehlungen geben WWF [www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch) und Greenpeace <http://www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber/>. Fettreichen Fisch z.B. Lachs, Sardinen, Rollmops, Sardellen idealerweise 2 x monatlich anbieten.



# 4. Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung

## Wie vorgehen?

- Das nachfolgende Mahlzeiten-Schema, die Tabelle der verbindlichen Kriterien und die Portionenempfehlungen (siehe Kapitel 2 und 3) können als Vorlage für die Planung der ausgewogenen Tagesmenüs verwendet werden.
- Innerhalb der Lebensmittel-Kategorien sollten sowohl die Lebensmittel als auch die Zubereitungsarten variieren, Saisonprodukte und Regionales sind zu bevorzugen.
- Genuss ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Daher sind das Anrichten, die farbliche Zusammenstellung, die Textur, der Geschmack und der Geruch der Speisen ebenfalls sehr wichtig, damit die Kunden die Mahlzeiten schätzen und genießen.

## Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Woche 1</b>	Rindfleisch	Käse	Fisch/Meeresfrüchte	Eier	Schweinefleisch	Hülsenfrüchte + Milchprodukt	Kaninchen, Lamm oder Pferdefleisch
	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost
	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel
	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser
				Nüsse/Samen			
<b>Woche 2</b>	Kalbfleisch	Hülsenfrüchte + Milchprodukt	Geflügel	Quorn	Rindfleisch	Käse	Eier
	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost
	Nüsse/Samen						
	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel
	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser





# Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1 / 3							
Woche 2 / 4							



## Fourchette verte Schweiz Mit der Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera