



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

Affiliation

Fourchette verte

adulte

Partie spécifique

Table des matières

1	Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte adulte?	2
2	Critères exigés pour l'affiliation Fourchette verte adulte	3
3	Portions recommandées	4
4	Elaboration de menus équilibrés	6
	Annexe - Grille de menus Fourchette verte	7

Remarque: les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies pour une journée complète. Selon la déclinaison, celles du label de Fourchette verte portent sur un ou plusieurs repas. Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Photos: Promotion Santé Suisse, Istock



1. Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte adulte?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour les établissements dont la clientèle prend tous ses repas sur place. C'est pourquoi l'équilibre alimentaire est considéré sur la journée puis sur la semaine et non pas sur un seul repas.

Les critères de l'affiliation Fourchette verte adulte (Aff. FV-adulte):

- proposer des menus et des collations variés et équilibrés,
- offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en effectuant le tri des déchets.

Chaque chef de cuisine ou directeur¹ d'établissement dont la clientèle prend tous ses repas sur place peut demander l'attribution de l'affiliation Fourchette verte adulte, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir la brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure Aff. FV-adulte, page 7).

Dans chaque section cantonale Fourchette verte, les professionnels² (BSc en nutrition et diététique) peuvent, après discussion préalable, se mettre à votre disposition pour aborder les sujets liés à l'alimentation dans le cadre de formations dispensées au personnel de cuisine ou aux employés.



¹ L'emploi du masculin et du féminin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.

2. Critères exigés pour l'affiliation Fourchette verte adulte

Fréquences quotidiennes du petit déjeuner au repas du soir

Légumes et fruits	5, dont au moins 2 sous forme crue
Féculents ²	3
Produits laitiers ²	3
Tofu, tempeh, seitan nature et autres sources de protéines végétales, légumineuses, fromage, viande, poisson, œufs ²	1 (ou 2x0,5)
Mets gras et préparations grasses ²	0-1
Mets sucrés ²	0-3, dont au maximum 1 dessert sucré

Complément spécifique de l'affiliation Fourchette verte adulte aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre 2 de la brochure partie générale):

- le menu Fourchette verte est désigné par le logo Fourchette verte (sur la carte et/ou sur une pancarte),
- si une boisson gratuite est proposée, l'eau du robinet, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, doit être choisie en priorité,
- dans la cafétéria, comme l'exige la loi, au moins trois boissons sans alcool (telles que jus de fruits, eau minérale, boisson lactée) sont proposées à un prix inférieur à la boisson alcoolisée la moins chère,
- les jus de légumes ou de fruits (100% pur jus) peuvent remplacer les fruits ou les légumes, au maximum 1 fois par jour,
- le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier,
- des collations variées sous forme de fruits ou de produits laitiers sont proposées,
- sur les 14 repas de la semaine, maximum 3 repas proposent de la viande/volaille,
- les menus à base de poisson sont proposés 1 à 4 fois par mois, selon la priorité choisie: aspect de durabilité ou nutritionnel,
- lorsque du fromage est proposé comme unique source de protéines du repas, la quantité indiquée en page 4 peut être doublée,
- la fréquence maximale pour les charcuteries est de 2 fois par mois,
- une portion (15–30 g) de fruits à coque non salés comme les noix, les noisettes, les amandes ou de graines telles que les graines de tournesol, les graines de courge, les graines de lin est recommandée chaque jour, excepté en cas d'allergie alimentaire,
- privilégier les céréales complètes et les féculents riches en fibres. Sur 14 repas de midi et du soir consécutifs, 5 féculents différents sont proposés. Un féculent riche en fibres, comme les pâtes complètes, le riz complet, l'avoine ou les légumineuses, est utilisé au minimum une fois par semaine,³
- des légumineuses sont proposées au moins deux fois par mois. Celles-ci peuvent être intégrées lors d'un repas et/ou d'une collation.

² Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

³ Un aliment avec teneur élevée en fibres alimentaires est défini dans l'Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires comme un aliment contenant au moins 6 g de fibres par 100 g d'aliment (SR 817.022.16, état le 1.07.2020) .



3. Portions recommandées

Les portions recommandées correspondent aux quantités en poids cru.

Petit déjeuner

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Fruits crus ou cuits	120 g
Féculents, pain complet, pain croustillant biscottes, flocons de céréales	75-125 g 45-75 g
Lait ou yogourt, séré, fromage frais max. 6% MG ou fromage (pâte dure/pâte molle)	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
Beurre	10 g
Pâtes à tartiner sucrées, miel, confitures, gelées aux fruits et poudres chocolatées	20 g

Repas de midi et du soir

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Légumes crus (salades) et/ou cuits	180 g
Pâtes, riz, céréales (complets), légumineuses ou pommes de terre et/ou pain (complet)	45-75 g 180-300 g 1-2 tranches
Tofu, tempeh, seitan nature et autres sources de protéines végétales ou légumineuses ou fromage (pâte dure/pâte molle/frais avec max. 6%MG) ou viande, volaille, poisson, crustacés ou œufs	100-120 g 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100-120 g 2-3 œufs
Huiles selon recommandations	10 g
Fruits crus ou cuits ou desserts lactés	120 g 150-200 g

Tout au long de la journée, il convient de boire régulièrement

Boisson - Eau en priorité	1-2 litres par jour
---------------------------	---------------------

- lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines : légumineuses (lentilles, pois chiches, etc), tofu, tempeh, seitan nature, autres sources de protéines végétales, fromage, œufs,
- la taille des portions est à adapter en fonction du gaspillage alimentaire.

Recommandation :

Si possible, les salières ou autres condiments, tels que l'Aromat, le ketchup, etc. n'ont leur place sur les tables que sur demande des clients.

Collations

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

Une personne qui a suffisamment mangé aux repas principaux n'a pas toujours besoin d'une collation.

Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, il peut être utile, en fonction de l'autonomie de la personne, de proposer des fruits et des produits laitiers en libre accès ou de mettre à disposition un panier de fruits.

Collation de la matinée

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Fruits ou légumes ou jus de légumes/fruits (100% pur jus)	120 g 2 dl

Goûter

Le goûter permet un apport d'énergie entre le repas de midi et celui du soir, soit une période qui peut durer de 7 à 8 heures. Selon l'âge et l'activité physique de la personne, il se compose de 1 ou 2 aliments et de 1 boisson.

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Fruits ou légumes	120 g
Féculents sans sucre ajouté: pain complet, pain croustillant, pop-corn nature, petit pain, etc. Féculents sucrés: pain d'épices, petit pain au sucre, céréales, certains biscuits (barquettes aux fruits, pèlerines, meringues, etc.) Féculents gras et sucrés: biscuits, cake, madeleine, tarte, etc.	45-125 g
Lait ou yogourt, séré, ou dessert lacté, fromage frais max. 6% MG ou fromage (pâte dure/pâte molle)	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g





4. Elaboration de menus équilibrés

Comment procéder?

- utiliser le schéma des repas et des collations (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences quotidiennes et portions recommandées (voir chapitres 2 et 3),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson, en privilégiant les produits régionaux et de saison,
- considérer que le plaisir de manger est une composante indispensable d'une alimentation équilibrée. C'est pourquoi la présentation des mets, les couleurs, textures, odeurs et saveurs des aliments de même que la décoration des plats ont toute leur importance pour que le repas soit apprécié par les clients, qui prennent ainsi plaisir à manger.

Exemple de schéma de repas équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner				Thé/café/tisane Fruits Féculents Produits laitiers			
Collation	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Fruits	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/café/ thé Fruits crus
Repas de midi	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Volaille Fruits	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents complets Légumineuses* Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Poisson/ crustacés/fruits de mer Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Œufs* Fruits	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Tofu* Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Fromage Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Viande Fruits
Collation	Eau/tisane/ café/thé Féculents	Eau/tisane/ café/thé Fruits	Eau/tisane/ café/thé Féculents	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Fruits	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers
Repas du soir	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Fromage/ produits laitiers	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Légumineuses* Fromage/ produits laitiers*	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Fromage/ produits laitiers	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents complets Légumineuses*	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Œufs*	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Viande	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Fromage/ produits laitiers

*La portion quotidienne d'aliment source de protéines peut être répartie sur les repas de midi et du soir, en demi-portions, comme c'est le cas mardi, jeudi et vendredi dans cet exemple.



Grille de menus Fourchette verte (à copier 4 fois)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repas du soir							
Collation de l'après-midi							
Repas de midi							
Collation de la matinée							
Petit déjeuner							



Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera