

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



Affiliation

Fourchette verte

senior

Partie spécifique

Table des matières

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

Note liminaire: les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies pour une journée complète. Celles de Fourchette verte varient selon la déclinaison du label, visant un repas unique à une journée complète (affiliation). Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Crédits photos: Promotion Santé Suisse, Istock



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

Il s'agit de l'adaptation du label Fourchette verte pour les établissements médico-sociaux (EMS) accueillant des personnes âgées de plus de 65 ans toute la journée. 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 senior (Aff. FV-senior):

- 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.

Fourchette verte garantit que l'offre soit servie, mais en aucun cas il n'y a obligation de consommation pour les personnes âgées. Ce d'autant plus lorsqu'il s'agit de personnes très âgées, dans leur dernier lieu de vie.

Chaque chef de cuisine ou directeur¹ d'établissement accueillant des personnes âgées toute la journée peut demander l'attribution de l'affiliation Fourchette verte senior, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir la brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure Aff. FV-senior, page 7).

Les diététiciennes diplômées ES/ HES des sections cantonales Fourchette verte sont à disposition pour traiter les questions liées à l'alimentation dans le cadre de formations du personnel de cuisine ou des 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 senior

Fréquences quotidiennes du petit déjeuner au repas du soir

Viande, poisson, oeufs, tofu, Quorn, légumineuses, fromage ²	1 (ou 2x0.5)
Légumes et fruits	4, dont au moins 2 sous forme crue*
Féculents ²	3
Produits laitiers ²	min. 2 produits laitiers par jour et au min. 18 par semaine (p.ex. 3 jours à 2 produits, 4 jours à 3 produits)
Mets gras et préparations grasses ²	0-2

*Légumes et fruits: une portion de crudités est en général offerte sous forme de jus de fruits riches en vitamine C, si cela convient à la personne. Quant à la deuxième portion de crudités, il convient d'offrir la possibilité aux personnes âgées d'avoir des salades ou des fruits crus, mais en aucun cas il n'y a obligation de consommation. Si de la salade est proposée, cela n'exclut pas de prévoir également des légumes cuits au menu.

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

- des collations variées sous forme de fruits ou de produits laitiers sont proposées,
- le menu Fourchette verte est désigné par le logo Fourchette verte (sur la carte et/ou sur une pancarte),
- de l'eau du robinet, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, est systématiquement proposée,
- à la cafétéria, 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. Cette promotion de boissons sans alcool est mise en évidence sur la carte ou sur une pancarte,
- le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier,
- 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,
- une portion (20–30 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. Elle est recommandée sous forme moulue en cas de risque d'étouffement,
- pour les seniors, il n'est pas donné d'indication quant aux mets sucrés, l'apport en sucre n'étant pas prioritaire pour cette catégorie de personnes,
- sur 14 repas de midi et du soir au moins 5 féculents différents sont proposés, dont si possible au moins 1 avec une teneur élevée en fibres alimentaires.³

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

Fourchette verte garantit que l'offre soit servie, mais en aucun cas il n'y a obligation de consommation pour les personnes âgées. Ce d'autant plus lorsqu'il s'agit de personnes très âgées, dans leur dernier lieu de vie.

Les portions recommandées correspondent aux quantités en poids cru.

Petit déjeuner

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

Repas de midi et du soir

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Viande, volaille, poisson, crustacés ou œufs ou tofu, Quorn, seitan ou légumineuses ou fromage (pâte dure / pâte molle / frais max. 6% MG)	100-120 g 2-3 œufs 100-120 g 80-100 g 30 g / 60 g / 150-200 g
Légumes crus (salades) et/ou cuits	120 g
Pâtes, riz, céréales ou pommes de terre et/ou pain	45-75 g 180-300 g 1-2 tranches
Fruits crus ou cuits ou desserts lactés	120 g 150-200 g
Huiles selon recommandations	10-15 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: fromage, oeufs, tofu, Quorn, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.). Certains de ces aliments peuvent être servis en entrée, en plat ou en dessert.

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.

Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, il peut être utile, en fonction de l'autonomie de la personne âgée, 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
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
Fruits ou légumes ou jus de légumes/fruits (100% pur jus)	120 g 2 dl
Féculents sans sucre ajouté: pain, pain croustillant, pop-corn nature, petit pain au lait, 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





4. Elaboration de menus équilibrés

Comment procéder?

- utiliser le schéma des repas et des collations (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences recommandées et des portions quotidiennes (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 et collations équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner				Produits laitiers Féculents Beurre Confiture/miel Eau/tisane/thé/café Fruits/jus de fruits			
Collation	Eau/tisane/ café/thé	Eau/tisane/ café/thé	Eau/tisane/ café/thé	Eau/tisane/ café/thé	Eau/tisane/ café/thé	Produits laitiers Eau/tisane/ café/thé	Eau/tisane/ café/thé
Repas de midi	Volaille Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Légumineuses* Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Produits laitiers Eau	Poisson Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Œufs* Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Tofu/Quorn/ seitan* Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Fromage Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Viande de bœuf Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau
Collation	Produits laitiers Eau/tisane/ café/thé	Fruits cuits Eau/tisane/ café/thé	Produits laitiers Eau/tisane/ café/thé	Fruits cuits Eau/tisane/ café/thé	Fruits Eau/tisane/ café/thé	Biscuits Eau/tisane/ café/thé	Produits laitiers Eau/tisane/ café/thé
Repas du soir	Fromage/ Produits laitiers Légumes crus et/ou cuits Féculents Eau	Légumineuses* Fromage/ Produits laitiers Légumes crus et/ ou cuits Féculents Eau	Fromage/ Produits laitiers Légumes crus et/ou cuits Féculents Eau	Légumineuses* Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Produits laitiers Eau	Œufs* Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Viande de porc Légumes crus et/ou cuits Féculents Eau	Fromage/ Produits laitiers Légumes crus et/ou cuits Féculents Eau

*La portion quotidienne d'aliment source de protéines peut être répartie sur les repas de midi et du soir, 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



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



JURA e.CH

ne.ch

KANTON LUZERN

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Val de
Vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderungsjuri

KANTON
NEUCHÂTEL

LOTÉRIE
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

