



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

Zuckerhaltige Speisen

Definition

Fourchette verte betrachtet alle Lebensmittel, denen Zucker zugesetzt wurde (Saccharose, Fructose, Traubenzucker, Glukosesirup usw.) als eine Süßspeise.

Darüber hinaus sollte Zucker nicht durch andere Substituenten (z.B. Honig, Sirup, Agavensirup, Ahornsirup, etc.) oder Süßstoffe (Aspartam, Saccharin, Stevia, Birkenzucker, etc.) ersetzt werden.

Ausnahme von dieser Definition sind: Das Produkt fällt nicht unter die Kategorie der Süßspeise, wenn es von der Küche des Betriebs hergestellt (z.B. ein Zopf) oder modifiziert (ein mit Marmelade oder Honig angereicherter Joghurt) wird, vorausgesetzt, dass die zugegebene Zuckermenge 5 g pro Portion nicht übersteigt und dass es nicht mehr als einmal täglich ist.

Nicht als Süßspeisen gelten die folgenden Lebensmittel

- Ungesüßte Fruchtsäfte (max. 1 Portion/Tag)
- Frisches Obst und Gemüse
- Kompotte ohne Zuckerzusatz
- Obst aus Konserven ohne Zuckerzusatz
- Joghurt und Quark natur oder mit einem zuckerfreien Fruchtcoulis serviert
- Ungesüßte Tees oder Kräutertees

Um die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) umzusetzen, sollte der Verbrauch von zugesetztem Zucker auf 10% der gesamten Energieaufnahme begrenzt werden.

Beispiele zur Umsetzung :

Maximal 7 - 8 Zuckerwürfel* pro Tag für ein Kind im Alter von 1-4 Jahren.

Maximal 8 -11 Zuckerwürfel* pro Tag für ein Kind im Alter von 7-10 Jahren.

Maximal 12 Zuckerwürfel* pro Tag für einen Erwachsenen

*(1 Stück = 4 g)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt sogar vor, idealerweise maximal 5%, einschließlich Zucker in Fruchtsäften, anzustreben, um die Prävention von Übergewicht und Zahnkaries positiv zu beeinflussen.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général : Av. de la Gare 52 – 1003 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – info@fourchetteverte.ch

Coordination alémanique: c/o SSN - Eigerplatz 5 – 3007 Bern – Tél. 031 385 00 16 – koordination@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



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

In der Praxis bedeutet dies :

Für die Fourchette verte - Menüs ist die tägliche Häufigkeit der Süßspeisen wie folgt geregelt:

	Mittagessen	Mittagessen und 1 Zwischenmahlzeit	Mittagessen und 2 Zwischenmahlzeiten	Frühstück, Mittagessen und 1 Zwischenmahlzeit	Frühstück, Mittagessen und 2 Zwischenmahlzeiten
FV Kleinkinder	-	0-1	0-1	0-2	0-2
FV Junior	0-1	0-1 *	-	0-2	0-2
Tagesstätte FVJunior					0-3* davon max. 1 gezuckertes Dessert
FV Erwachsene	-	-	-	-	-
Tagesstätte-FV Erwachsene	-	-	-	-	0-3* davon max. 1 gezuckertes Dessert
Aff FV Senior	-	-	-	-	Keine Angabe

*Änderung gegenüber der aktuellen veröffentlichten Broschüre FV

Fourchette verte empfiehlt, dass die süßen Lebensmittel bei einer Mahlzeit nicht kumuliert werden, z.B. dass die Kinder nicht mehr als eine süße Zubereitung zum Frühstück oder bei einer Zwischenmahlzeit erhalten. Da Süßspeisen begrenzt sind, ist es ebenfalls ratsam, dafür zu sorgen, dass das Dessert oder die Zwischenmahlzeiten ohne Zuckerzusatz oder sogar eher gesalzen ist. Rohes und gekochtes Obst ohne Zuckerzusatz, Milchprodukte natur oder mit einem Fruchtcoulis ohne zugesetzten Zucker, werden empfohlen.

Für Senioren werden keine Angaben zur Menge an Süßspeisen gemacht, da eine begrenzte Zuckeraufnahme für diese Personengruppe keine Priorität darstellt.

G-Tech/11.02.19

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général : Av. de la Gare 52 – 1003 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – info@fourchetteverte.ch

Coordination alémanique: c/o SSN - Eigerplatz 5 – 3007 Bern – Tél. 031 385 00 16 – koordination@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse