



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

Fourchette verte

Senior Tagesstätten

Spezifischer Teil

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Fourchette verte Senior Tagesstätten?	2
2	Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior Tagesstätten	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 Tagesstätten?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für sozialmedizinische und geriatrische Institutionen geeignet ist, die über 65 Jahre alte Personen über einen Tag hinweg, während einer vollen Woche verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Senior Tagesstätten (FV-Sen. Tagesstätten):

- werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten.
- wird eine gesunde Umgebung geboten, in der die Hygienevorschriften eingehalten und die Abfalltrennung vorgenommen werden.

Fourchette verte definiert das Angebot, aber auf keinen Fall besteht die Verpflichtung, dass die Personen alles Angebotene konsumieren. Vor allem, wenn es sich um betagte Personen an ihrem letzten Lebensort handelt.

Jeder Küchenchef oder Leiter¹ eines Betriebs, in dem betagte Personen über einen ganzen Tag hinweg verpflegt werden, kann das Label Fourchette verte Senior Tagesstätten beantragen, indem er das Formular «Labelantrag» (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 4) und 4 Wochenmenüpläne (siehe Broschüre FV-Sen. Tagesstätten, S. 7) ausfüllt.

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



¹ 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 Tagesstätten

Tägliche Portionen vom Frühstück bis zum Abendessen

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte, Käse ²	1 (oder 2x0,5)
Gemüse und Früchte	4, davon mindestens 2 roh*
Stärkereiche Lebensmittel ²	3
Milch- und Milchprodukte ²	mind. 2 Milchprodukt pro Tag und mind. 18 pro Woche (z.B. an 3 Tagen jeweils 2 Produkte anbieten und an 4 Tagen jeweils 3 Produkte)
Fetteiche Speisen ²	0-2

*Gemüse und Früchte: Eine rohe Portion kann in Form von Vitamin C-reichem Fruchtsaft angeboten werden. Die zweite Portion kann z.B. als Salat oder rohe Frucht angeboten werden. Ist Salat im Menu enthalten, muss zusätzlich noch gekochtes Gemüse angeboten werden. Die Gemüse- und Früchteportionen sollen dem Appetit der betagten Person angepasst werden.

Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior Tagesstätten:

- Es werden abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten in Form von Früchten oder Milchprodukten angeboten.
- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder der Menütafel).
- Hahnenwasser (eventuell aromatisiert) wird regelmässig angeboten.
- In der Cafeteria sind mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränke) günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk. Diese Massnahme ist auf der Menükarte oder -tafel zu kennzeichnen.
- Als Dessert wird so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt angeboten.
- Fischgerichte werden 1 bis 4 mal pro Monat angeboten; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.
- Wenn das Milchprodukt die alleinige Proteinquelle ist, muss die empfohlene Menge verdoppelt werden.
- Bei 14 aufeinanderfolgenden Mittag- und Abendessen, werden mindestens 5 verschiedene Stärkebeilagen angeboten, davon wenn möglich mindestens 1 mit hohem Nahrungsfasergehalt.³
- Ausser im Falle einer Lebensmittelallergie, wird täglich eine Portion (20-30g), ungesalzene Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Ölsame wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen empfohlen. In gemahlener Form, falls eine Erstickenungsgefahr besteht.
- Im Label « Senior », werden keine Angaben zur Menge an Süssspeisen gemacht, da eine begrenzte Zuckeraufnahme für diese Personengruppe keine Priorität ist.

² Beispiele siehe Broschüre Allgemeiner Teil, Anhang 1-3.

³ 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 1.07.2020).





3. Empfohlene Portionengrössen

Fourchette verte definiert das Angebot, aber auf keinen Fall besteht die Verpflichtung, dass die Personen alles Angebotene konsumieren. Vorallem, wenn es sich um betagte Personen mit verminderten Appetit handelt..

Für die Zusammenstellung von Fourchette verte Senior Tagesstätten Menüs werden folgende Mengen empfohlen. Die Portionengrössen beziehen sich auf die rohen Speisen.

Die Nahrungsmittelempfehlungen für das Frühstück und Znüni können selbstverständlich ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass alle Lebensmittelgruppen berücksichtigt werden und dass die Verteilung dem Rhythmus der Senioren angepasst wird.

Frühstück

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Milch oder Joghurt, Quark, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse (hart / weich)	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Brot oder Knäckebrötchen, Zwieback, Getreideflocken	75-125 g 45-75 g
Butter	10 g
Süsse Brotaufstriche, Honig, Konfitüre, Fruchtgelee und gesüsste Kakaotränke	je nach Geschmack

Mittagessen oder Abendessen

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier oder Tofu, Quorn, Seitan oder Hülsenfrüchte oder Käse (hart / weich / frisch mit max. 6% Fett)	100-120 g 2-3 Eier 100-120 g 80-100 g 30 g / 60 g / 150-200 g
Gemüse roh (auch Salat) und / oder gekocht	120 g
Teigwaren, Reis, Getreide, Knäckebrötchen oder Kartoffeln und/oder Brot	45-75 g 180-300 g 1-2 Stück
Früchte roh oder gekocht oder Dessert auf Milchbasis	120 g 150-200 g
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	10-15 g

Im Verlauf des Tages sollte regelmässig getrunken werden.

Getränke – in 1. Linie Wasser	1-2 Liter pro Tag
-------------------------------	-------------------

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

Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten. Sie sollten möglichst oft aus Früchten, Gemüse, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt werden.

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, kann es je nach Selbständigkeit der Senioren nützlich sein Früchte und Joghurt in einem Korb/Bufferet zur Selbstbedienung anzubieten.

Znüni

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Frucht oder Gemüse oder Gemüse/Fruchtsaft (100% reiner Saft)	120 g 2 dl

Zvieri

Da zwischen dem Mittag- und dem Abendessen oft ca. 6 Stunden liegen, ist das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit, um eine zusätzliche Nährstoffzufuhr einzubauen. Je nach Bedarf der Person kann das Zvieri aus 1-2 Lebensmitteln und 1 Getränk..

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Milch oder Joghurt, Quark oder Dessert auf Milchbasis, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse (hart / weich)	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g /60 g
Frucht oder Gemüse oder Gemüse/Fruchtsaft (100% reiner Saft)	120 g 2 dl
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Brot, Knäckebrot, Popcorn nature, Weggli usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Torten, usw.	45-125 g





4. Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung

Wie vorgehen?

- Das nachfolgende Mahlzeiten-Schema, die Tabelle der verbindlichen Kriterien und die Portionsempfehlungen (siehe Kapitel 2 und 3) können als Vorlage für die Planung der ausgewogenen Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen 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 und Zwischenverpflegungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Butter, Konfitüre / Honig Frucht / Fruchtsaft Wasser / Kräutertee / Tee / Kaffee						
Znüni	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee
Mittagessen	Geflügel Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Früchte Wasser	Hülsenfrüchte* Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebens- mittel Milchprodukte Wasser	Fisch Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Früchte Wasser	Eier* Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Milchprodukte Wasser	Tofu/Quorn/ Seitan* Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Milchprodukte Wasser	Käse Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Früchte Wasser	Rindfleisch Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Früchte Wasser
Zvieri	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Gekochte Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Gekochte Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Gebäck	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte
Abendessen	Käse/ Milchprodukte Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Wasser	Hülsenfrüchte* Käse/ Milchprodukte Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Wasser	Käse/ Milchprodukte Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Wasser	Hülsenfrüchte* Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebens- mittel Milchprodukte Wasser	Eier* Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Milchprodukte Wasser	Schweinefleisch Käse Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Wasser	Käse/ Milchprodukte Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Wasser

* Die tägliche Portion von Eiweissreichen Lebensmittel kann auf das Mittag- und Abendessen verteilt werden, wie es in diesem Beispiel dienstags, donnerstags und freitags der Fall ist.



Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Abendessen							
Zwileri							
Mittagessen							
Znüni							
Frühstück							



Fourchette verte Schweiz Mit der Unterstützung von



Kanton Basel-Stadt



Kanton Bern
Canton de Berne

EBENRAIN
Ebenrain



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
www.fr.ch



KANTON GLARUS
CANTON DE GLARUS

JURA CH
CANTON DE JURA

ne.ch
www.n.ch

KANTON LUZERN
CANTON DE LUZERN

KANTON SOLOTHURN

Kanton St.Gallen
CANTON DE ST. GALLEN

Thurgau
CANTON DE THURGAU

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Valais
CANTON DE VALAIS

Kanton Zug

gesundheitsförderungsjuri

KANTON NIDWALDEN
CANTON DE NIDWALDEN

LOTERIE ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

