



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

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 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 directeur<sup>1</sup> 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).

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.



<sup>1</sup> 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

Viande, poisson, œufs, tofu, Quorn, légumineuses, fromage <sup>2</sup>	1 (ou 2x0,5)
Légumes et fruits	5, dont au moins 2 sous forme crue
Féculents <sup>2</sup>	3
Produits laitiers <sup>2</sup>	3
Mets sucrés <sup>2</sup>	0-3, dont au maximum 1 dessert sucré
Mets gras et préparations grasses <sup>2</sup>	0-1

#### 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,
- 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,
- 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/volaile.
- 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 (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,
- 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.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

<sup>3</sup> 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
Lait ou yogourt, séré, fromage frais max. 6% MG ou fromage (pâte dure / pâte molle)	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
Féculets, 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	20 g

### 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 avec 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, œufs, tofu, Quorn, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.). Certains de ces aliments peuvent être servis en entrée, en plat ou en dessert.

#### 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
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	120 g
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, pélerines, 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 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				Produits laitiers Féculents Fruits Thé/café/tisane			
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	Volaille Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Légumineuses* Légumes crus et/ ou cuits Féculents complets Fruits Eau	Poisson Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Œufs* Légumes crus et/ ou cuits Féculents Fruits Eau	Tofu/Quorn/ seitan* Légumes crus et/ ou cuits Féculents Fruits Eau	Fromage Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau	Viande de bœuf Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits Eau
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	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 Eau	Œufs* Légumes crus et/ ou cuits Féculents 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, 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
Petit déjeuner							
Collation de la matinée							
Repas de midi							
Collation de l'après-midi							
Repas du soir							





# Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera