



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

Une prévention efficace : les crèches et les écoles profitent de « Fourchette verte »

Chères et chers journalistes,

Proposer aux enfants inscrits dans les crèches une offre alimentaire équilibrée lorsqu'ils s'installent à table, tel est l'objectif de « Fourchette verte ». La Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne soutient le projet depuis octobre 2010 afin d'offrir aux enfants des crèches et écoles à horaire continu une alimentation saine et équilibrée.

Pour recevoir le certificat, les neuf heures, dîners et quatre heures servis par les établissements sont examinés à la loupe. Une nutritionniste diplômée les aide à optimiser l'offre alimentaire pendant le processus de certification. Elle vérifie que tous les nutriments (glucides, matières grasses et protéines) soient présents, mais aussi les vitamines et sels minéraux sous forme de fruits et légumes. Si les critères prescrits par « Fourchette verte » sont satisfaits, le certificat est délivré.

Mais faut-il vraiment un label pour ça ?

Les retours donnés par le personnel lors des entretiens individuels sont positifs : ils sont satisfaits de l'aide reçue et les enfants bénéficient d'une alimentation équilibrée. Les repas « tests » organisés régulièrement par la nutritionniste permettent d'examiner comment les enfants répondent à cette offre équilibrée et comment le personnel les motive à tester de nouveaux aliments et plats. Selim, 6 ans, l'a lui-même remarqué : « Avant, je ne mangeais pas de salade. Je n'aimais pas ça. Maintenant, j'en mange. » Les parents aussi constatent l'influence de l'offre alimentaire équilibrée sur leurs enfants. Une maman : « Ma fille mange beaucoup de légumes et de salade à la crèche, alors qu'elle n'en mange pas à la maison. »

Une offre qui profite aussi au personnel de « Fourchette verte ». Une collaboratrice :

« Nous nous sentons beaucoup mieux après les repas depuis que nous suivons le programme "Fourchette verte". On se sent rassasié, mais pas complètement assommé par la nourriture. »

Un sondage a été mené au printemps 2016 auprès de 68 crèches et écoles déjà certifiées pour constater les accomplissements obtenus grâce à « Fourchette verte ». Les résultats sont réjouissants : des améliorations de l'offre alimentaire ont pu être observées dans presque toutes les crèches et écoles à horaire continu. L'offre en produits laitiers a ainsi été accrue, la qualité des matières grasses améliorée, l'offre en produits gras diminuée et la diversité renforcée, par exemple au niveau des accompagnements et des sources de protéines. De nombreux établissements offrent par ailleurs moins de sucreries et plus de crudités à la suite du programme « Fourchette verte ». Sept établissements ont indiqué qu'ils satisfaisaient déjà aux critères avant la certification et n'ont rien dû changer à leur offre en produits alimentaires et nutriments.

Fourchette verte Berne

Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, 3001 Berne, tél. : 031 389 91 55, e-mail : be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons



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

Le label a aussi produit d'autres effets secondaires positifs. Les collaborateur-trice-s peuvent poser toutes leurs questions à la nutritionniste, ce qui leur permet de mieux comprendre comment mettre en œuvre une alimentation équilibrée. « Nos échanges avec la cuisine sont plus réguliers et passionnants », peut-on lire dans les commentaires du sondage.

Les crèches et écoles se servent du certificat pour montrer aux parents qu'ils disposent d'un label de qualité. En ce qui concerne l'assurance qualité, la nutritionniste contrôle les menus et le respect des critères une fois par an. « Le label nous permet de maintenir le contact avec les établissements. Le respect des critères de qualité est ainsi régulièrement contrôlé », explique Kerstin Zuk, responsable du projet. En cas de changement de personnel au cours de l'année, des formations et entretiens d'information avec la nouvelle direction ou le nouveau personnel de cuisine sont indispensables pour garantir la bonne mise en œuvre du programme.

« Les résultats positifs du sondage sont encourageants », se réjouit Kerstin Zuk. « "Fourchette verte" a engendré des changements positifs dans de nombreux établissements. »

« Fourchette verte » est un projet de prévention efficace.

Contact

« Fourchette verte » Berne :

Kerstin Zuk, responsable du projet « Fourchette verte » Berne

c/o Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case postale 8219, 3001 Berne

Tél. 031 389 91 55, be@fourchetteverte.ch, www.fourchetteverte.ch

Le canton de Berne soutient « Fourchette verte » pour les enfants et les jeunes dans le cadre du programme « Berne en santé ». 109 crèches et 19 écoles à horaire continu ont été certifiées dans le canton de Berne en août 2016. Les établissements certifiés sont recensés sous le [lien](#) suivant.

bern gesund

Das Engagement des Kantons Bern
für Gesundheit und Wohlbefinden.

Fourchette verte Berne

Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, 3001 Berne, tél. : 031 389 91 55, e-mail : be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons