

# Warum ausgewogen essen ?

Eine abwechslungsreiche, dem Alter angepasste Ernährung erlaubt gesund zu bleiben und gewissen Erkrankungen vorzubeugen (Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose, Diabetes oder Krebsleiden). Kombiniert mit regelmässiger körperlicher Aktivität kann ein gesundes Körpergewicht erreicht und erhalten bleiben.

## Was beinhaltet eine ausgewogene Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung erlaubt die Bedürfnisse unseres Körpers abzudecken. Sie sollte bei jeder Mahlzeit und über eine längere Zeit angestrebt werden. Zu beachten sind:

- Abwechslung: Nahrungsmittelauswahl, Farbkombinationen auf dem Teller, saisonale Rezepte
- Genussvoll essen: auch Genuss ist Teil der Gesundheit. Gesund essen soll nicht heissen, fade und langweilig zu essen.
- Portionenwahl: auf das Sättigungsgefühl achten, nach dem Hungergefühl essen und beim Sättigungsgefühl die Mahlzeit beenden.

## Warum die Wahl von Fourchette verte ?

Weil das Label eine ausgewogene Ernährung garantiert:

- Der Gemüseanteil (Salate, gekochtes Gemüse, Saft oder Suppen) ist bedeutend und entspricht den Empfehlungen der [Schweizer Lebensmittelpyramide](#).
- Die Fette sind von guter Qualität und werden in limitierter Menge verwendet. Das Menu Fourchette verte mit wenig Fett zubereitet, ermöglicht uns eine gute Verdauung, leistungsfähig zu bleiben am Arbeitsplatz und in Form zu sein für eine sportliche Aktivität am Nachmittag.
- Dank der servierten Stärkebeilage, sorgt das Menu Fourchette verte für eine gute Sättigung und verhindert Heisshungerattacken und Knabbereien zwischen den Mahlzeiten.
- Die Portion Fleisch, Fisch, Käse, Eier oder Hülsenfrüchte (Linsen, Soja, Erbsen, Indianerbohnen) entspricht den Bedürfnissen, ohne zu übertreiben.

Weil Fourchette verte ein angepasstes Konzept hat für jedes Alter. Für Kleinkinder bis 4-jährig, für Junioren von 4 bis 15 Jahren, für Erwachsene, und Senioren ab ca. 65 Jahren. Fourchette verte Tagesstätten ist für Betriebe angepasst, welche Personen über den ganzen Tag und an allen Wochentagen verpflegen.

Weil die Zertifizierung durch Fachpersonen begleitet wird und jährlich eine Rezertifizierung stattfindet.