

Pourquoi manger équilibré?

Une alimentation variée et adaptée à l'âge contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies (cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, cancers, par exemple). Associée à l'activité physique, elle favorise le maintien du poids.

Comment manger équilibré?

L'équilibre alimentaire permet de couvrir les besoins de l'organisme. Chaque repas peut constituer un pas vers l'équilibre alimentaire, qui s'inscrit dans le long terme. Il s'obtient grâce:

- A la variété des aliments. Varier les produits, les couleurs dans l'assiette, les recettes selon les saisons.
- Au plaisir de manger, qui participe aussi à la santé. Nul besoin de manger triste pour manger bien.
- Au choix des quantités, en étant attentif aux sensations alimentaires: manger lorsque la faim est présente, s'arrêter au moment où la satiété apparaît.

Pourquoi choisir Fourchette verte?

Parce que le label garantit l'équilibre alimentaire du menu servi:

- La part de légumes (salades, légumes cuits, jus ou potage) est conséquente et correspond aux recommandations de la [pyramide alimentaire suisse](#).
- Les matières grasses sont de bonne qualité et en quantité limitée. Cuisinée avec peu de graisses, l'assiette Fourchette verte permet une digestion facile, d'être efficace à sa place de travail l'après-midi et d'être en forme pour une activité sportive en fin de journée.
- Grâce aux farineux servis, l'assiette Fourchette verte rassasie le consommateur, nul besoin de grignoter d'ici au repas suivant.
- La portion de viande, de poisson, de fromage, d'œufs ou de légumineuses (lentilles, soja, pois, haricots) est suffisante pour couvrir les besoins de l'organisme, sans être excessive.

Parce que Fourchette verte a un concept adapté à chaque âge de la vie, tout-petits pour les moins de 4 ans, junior pour les 4 à 15 ans, adultes, senior pour les personnes âgées. L'Affiliation Fourchette verte est destinée aux institutions servant trois repas tous les jours de la semaine.

Parce que le label bénéficie d'un suivi et sa reconduction est discutée chaque année.