

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



Affiliation

# Fourchette verte

senior

Partie spécifique

## Table des matières

1	Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte senior?	2
2	Critères exigés pour l'affiliation Fourchette verte senior	3
3	Portions recommandées	4
4	Elaboration de menus équilibrés	6
	Annexe - Grille de menus Fourchette verte	7

**Remarque:** les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies pour une journée complète. Selon la déclinaison, celles du label de Fourchette verte portent sur un ou plusieurs repas. Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Photos: Promotion Santé Suisse, Istock



# 1. Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte senior?

Il s'agit de l'adaptation du label Fourchette verte pour les établissements médico-sociaux (EMS) accueillant des personnes âgées de plus de 65 ans toute la journée. 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 senior (Aff. FV-senior):

- 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.

Fourchette verte garantit que l'offre soit servie, mais en aucun cas il n'y a obligation de consommation pour les personnes âgées. Ce d'autant plus lorsqu'il s'agit de personnes très âgées, dans leur dernier lieu de vie.

Chaque chef de cuisine ou directeur<sup>1</sup> d'établissement accueillant des personnes âgées toute la journée peut demander l'attribution de l'affiliation Fourchette verte senior, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir la brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure Aff. FV-senior, page 7).

Dans chaque section cantonale Fourchette verte, les professionnels<sup>2</sup> (BSc en nutrition et diététique) peuvent, après discussion préalable, se mettre à votre disposition pour aborder les sujets liés à l'alimentation dans le cadre de formations dispensées au personnel de cuisine ou aux employés.

En cas de malnutrition, les besoins en protéines et/ou en énergie ne sont pas couverts. Une prise en charge nutritionnelle est nécessaire pour enrichir l'alimentation en protéines et/ou en énergie.



<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 senior

### Fréquences quotidiennes du petit déjeuner au repas du soir

Légumes et fruits	4, dont au moins 2 sous forme crue*
Féculents <sup>2</sup>	3
Produits laitiers <sup>2</sup>	min. 2 produits laitiers par jour et au min. 18 par semaine (p.ex. 3 jours à 2 produits, 4 jours à 3 produits)
Tofu, tempeh, seitan nature, légumineuses, autres sources de protéines végétales, fromage, viande, poisson, oeufs <sup>2</sup>	1 (ou 2x0.5)
Mets gras et préparations grasses <sup>2</sup>	0-2

\*Légumes et fruits: une portion de crudités est en général offerte sous forme de jus de fruits riches en vitamine C, si cela convient à la personne. Quant à la deuxième portion de crudités, il convient d'offrir la possibilité aux personnes âgées d'avoir des salades ou des fruits crus, mais en aucun cas il n'y a obligation de consommation. Si de la salade est proposée, cela n'exclut pas de prévoir également des légumes cuits au menu.

#### Complément spécifique de l'affiliation Fourchette verte senior aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre 2 de la brochure partie générale):

- des collations variées sous forme de fruits ou de produits laitiers sont proposées,
- le menu Fourchette verte est désigné par le logo Fourchette verte (sur la carte et/ou sur une pancarte),
- de l'eau du robinet, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, est systématiquement proposée,
- à la cafétéria, 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,
- le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier,
- 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,
- une portion (15-30 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. Elle est recommandée sous forme moulue en cas de risque d'étouffement,
- pour les seniors, il n'est pas donné d'indication quant aux mets sucrés, l'apport en sucre n'étant pas prioritaire pour cette catégorie de personnes,
- 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 (pâtes complètes, riz complet, légumineuses, etc.).<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

Fourchette verte garantit que l'offre soit servie, mais en aucun cas il n'y a obligation de consommation pour les personnes âgées. Ce d'autant plus lorsqu'il s'agit de personnes très âgées, dans leur dernier lieu de vie.

Les portions recommandées correspondent aux quantités en poids cru.

### Petit déjeuner

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Fruits crus ou cuits	120 g
Féculents, pain (complet) ou pain croustillant, biscottes, flocons de céréales	75-125 g 45-75 g
Lait ou yogourt, séré, fromage frais max. 6% MG ou fromage (pâte dure/pâte molle)	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
Beurre	10 g
Pâtes à tartiner sucrées, miel, confitures, gelées aux fruits et poudres chocolatées	selon les goûts

### Repas de midi et du soir

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Légumes crus (salades) et/ou cuits	min. 120 g
Pâtes, riz, céréales (complets), légumineuses ou pommes de terre et/ou pain (complet)	45-75 g 180-300 g 1-2 tranches
Tofu, tempeh, seitan nature, autres sources de protéines végétales ou légumineuses ou fromage (pâte dure/pâte molle/frais max. 6% MG) ou viande, volaille, poisson, crustacés ou œufs	120 g min. 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100-120 g 2-3 œufs
Huiles selon recommandations	10 g
Fruits crus ou cuits ou desserts lactés	120 g 150-200 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: œufs, fromage, tofu, tempeh, seitan nature, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.), autres sources de protéines végétales. Ces aliments peuvent être servis en entrée, en plat ou en dessert. Ils peuvent également entrer dans la composition de recettes, pour les enrichir en protéines.
- la taille des portions est à adapter en fonction de l'appétit et du gaspillage alimentaire,
- en cas de malnutrition, la quantité d'énergie et de protéines doit être adaptée en concertation avec un.e diététicien.ne.

## 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.

Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, il peut être utile, en fonction de l'autonomie de la personne âgée, 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
Fruits ou légumes ou jus de légumes/fruits (100% pur jus)	120 g 2 dl
Féculents sans sucre ajouté: pain (complet), pain croustillant, petit pain, 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
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

- en cas de malnutrition, la quantité d'énergie et de protéines doit être adaptée en concertation avec un.e diététicien.ne.





## 4. Elaboration de menus équilibrés

### Comment procéder?

- Utiliser le schéma des repas et des collations (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences recommandées et des portions quotidiennes (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,
- Le plaisir est l'un des ingrédients indispensables à une alimentation équilibrée. La disposition, les couleurs, la texture, le goût et l'odeur des aliments sont donc aussi des éléments importants, permettant aux consommateurs d'apprécier et de savourer les plats.

### Exemple de schéma de repas et collations équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Eau/tisane/thé/ café Féculets Produits laitiers Beurre Confiture/miel	Eau/tisane/thé/ café Fruits/jus de fruits Féculets Produits laitiers Beurre Confiture/miel	Eau/tisane/thé/ café Féculets Produits laitiers Beurre Confiture/miel	Eau/tisane/thé/ café Fruits/jus de fruits Féculets Produits laitiers Beurre Confiture/miel	Eau/tisane/thé/ café Féculets Produits laitiers Beurre Confiture/miel	Eau/tisane/thé/ café Fruits/jus de fruits Féculets Produits laitiers Beurre Confiture/miel	Eau/tisane/thé/ café Féculets Produits laitiers Beurre Confiture/miel
Collation	Eau/tisane/ café/thé Fruits/jus de fruits	Eau/tisane/ café/thé	Eau/tisane/ café/thé Fruits/jus de fruits	Eau/tisane/ café/thé	Eau/tisane/ café/thé Fruits/jus de fruits	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Fruits/jus de fruits
Repas de midi	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Volaille Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets complets Légumineuses* Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Poisson/crus- tacés/fruits de mer Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Œufs* Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Tofu Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Fromage Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Viande Fruits
Collation	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Fruits cuits	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers	Eau/tisane/ café/thé Fruits cuits	Eau/tisane/ café/thé Fruits	Eau/tisane/ café/thé Biscuits	Eau/tisane/ café/thé Produits laitiers
Repas du soir	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Fromage/ Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculets Légumineuses* Fromage/ Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Fromage/ Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets com- plets Légumineuses* Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Œufs* Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Viande	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculets Fromage/ Produits laitiers

\*La portion quotidienne d'aliment source de protéines peut être répartie sur les repas de midi et du soir, 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
Repas du soir							
Collation de l'après-midi							
Repas de midi							
Collation de la matinée							
Petit déjeuner							



# Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Kanton Basel-Stadt



EBENRAIN



Communauté Grand-duché  
Office de santé publique de l'État  
L.S.

JURA.CH  
Département de santé publique



ne.ch  
Département de santé publique



KANTON solothurn



Thurgau



Kanton Zug



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

