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



Fourchette verte

Kleinkinder (1-4 Jahre)

Spezifischer Teil

Inhaltsverzeichnis

1 Was ist Fourchette verte Kleinkinder? 2
2 Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Kleinkinder 3
3 Empfohlene Portionengrössen 4
4 Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung 6
Anhang - Raster Menüplan Fourchette verte 7

Anmerkung: Die Portionenempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) beziehen sich auf einen ganzen Tag. Diejenigen von Fourchette verte beziehen sich je nach Kategorie auf einzelne oder mehrere Mahlzeiten. Beide Organisationen setzen sich für eine Verbesserung der Ernährung ein und haben übereinstimmende Prinzipien.
Bildnachweis: Gesundheitsförderung Schweiz, Istock

Fourchette verte Schweiz • www.fourchetteverte.ch
wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Oktober 2026

1. Was ist Fourchette verte Kleinkinder?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte für Betriebe, die Kleinkinder im Alter von 1-4 Jahren verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Kleinkinder (FV-KK):

- werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten.
- wird eine gesunde Umgebung geboten, indem die Hygienevorschriften eingehalten und die Abfalltrennung vorgenommen werden.

Die Kriterien bezüglich Rauchverbot und alkoholfreier Getränke sind beim Label FV-KK nicht relevant.

Jeder Küchenchef oder Leiter[1] eines Betriebs, in dem Kinder unter 4 Jahren verpflegt werden, kann das Label FV-KK beantragen, indem er das Formular „Labelantrag" (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 4) und 4 Wochenmenüpläne (siehe Broschüre FV-KK, S. 7) ausfüllt.

Fourchette verte – Ama terra

Die Kategorie Fourchette verte - Ama terra Kleinkinder kann in gewissen Kantonen beantragt werden. Das Zusatzprofil Ama terra betont die Aspekte der Nachhaltigkeit. Weitere Informationen sind bei der kantonalen Sektion erhältlich.

Ernährung während des ersten Lebensjahres

Das Label FV-KK richtet sich nicht an Säuglinge im ersten Lebensjahr. Die Stillberatung bzw. Beratung zur gesunden Ernährung in dieser Lebensphase erfolgt in der Regel durch die Kinderärztin, die Fachleute (BSc in Ernährung und Diätetik), die Hebamme oder die Stillberaterin.

Allgemeine Hinweise

Die unten aufgeführten Mengen entsprechen den täglichen Empfehlungen, um die Kinder bedarfsdeckend zu ernähren und basieren auf den Empfehlungen der SGE. Die Menge der tatsächlich konsumierten Speisen sind jedoch von Hunger und Sättigung sowie vom Entwicklungsstand des Kindes abhängig und können variieren. Zur Ernährung von Kindern gibt es informative Merkblätter der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.[2]

Nahrungsverweigerung und Neophobie

Mehrere Hypothesen erklären, weshalb Kinder bestimmte Nahrungsmittel verweigern[3]:

- Die Angst vor Neuem nennt man Neophobie. Diese Phase ist im Alter von 2 bis 10 Jahren am ausgeprägtesten. Es handelt sich um eine natürliche Phase in der Ernährungsentwicklung von Kindern. Sie zeigt sich in Mustern wie: Trennen von gemischten Nahrungsmitteln, Zurückweisen von Speisen ohne zu probieren, Speisen auf dem Teller hin und her schieben. Bei Kindern spielt das Auge eine wichtigere Rolle bei der Nahrungswahl als bei Erwachsenen. Bei der Art, wie das Essen präsentiert wird, entscheidet sich oft, ob von einer Speise probiert wird oder nicht.
- Die Erinnerung an einen unangenehmen Geschmack wie sehr saure oder stark gewürzte Speisen, eine unangenehme Konsistenz oder ein negatives Erlebnis in Bezug auf ein Nahrungsmittel können zur Verweigerung führen.

Kennenlernen

Das Angebot einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung ermöglicht dem Kind, Nahrungsmittel kennen zu lernen, die bisher verweigert wurden. Nahrungsmittel zu beschreiben, über ihre Herkunft zu sprechen, über die Geschmackswahrnehmung zu sprechen und die Speisen mehrmals in derselben Form anzubieten sind Möglichkeiten, Angst oder Vorurteile diesen neuen Speisen gegenüber abzubauen. Es macht Sinn, gut akzeptierte Speisen mit Unbekannten zu kombinieren und neue Speisen unterschiedlich zubereitet anzubieten.

In jeder kantonalen Sektion von Fourchette verte können die Fachleute[1] (BSc in Ernährung und Diätetik) nach Absprache zur Verfügung stehen, um Themen rund um die Ernährung im Rahmen von Teamweiterbildungen oder Schulungen mit dem Küchenpersonal oder Mitarbeitenden zu bearbeiten.

[1] Die männliche und weibliche Schreibweise gilt jeweils auch für das andere Geschlecht (gilt für das gesamte Dokument).

[2] Merkblatt Ernährung von Kindern unter http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/kindheit/

[3] Jaquet M., Laimbacher J., Ernährung im Vorschulalter, Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE 2010, 2. vollständig überarbeitete Auflage

2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte für Kleinkinder

Tägliche Portionen

	Frühstück Mittagessen 2 Zwischenmahlzeiten	Frühstück Mittagessen 1 Zwischenmahlzeit	Mittagessen 1-2 Zwischenmahlzeiten
Gemüse und Früchte	Mindestens 4, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 3, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 3, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen
Stärkereiche Lebensmittel [4]	Mindestens 2, davon je 1 zum Frühstück und zum Mittagessen	Mindestens 2, davon je 1 zum Frühstück und zum Mittagessen	Mindestens 1 zum Mittagessen
Milch- und Milchprodukte [4]	2-3	2-3	1-2
Tofu, Tempeh, Seitan nature, Hülsenfrüchte, weitere pflanzliche Proteinquellen, Käse, Fleisch, Fisch, Eier [4]	1	1	1
Fettreiche Speisen und Zubereitungsarten [4]	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche
gezuckerte Speisen [4]	0-2	0-2	0-1

Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte für Kleinkinder:

- Getränk erster Wahl ist Hahnenwasser (eventuell aromatisiert), in zweiter Linie ungezuckerter Kräuter- und Früchte- tee.
- Gezuckerte Getränke sowie Light-Getränke sind weder ein Ersatz noch eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Getränken. Sie sollten deshalb nur als Ausnahme bei besonderen Anlässen, wie z.B. einem Fest, angeboten werden.
- 1 dl Gemüse- oder Fruchtsäfte (100% reiner Saft) – maximal 1 Portion pro Tag – kann am Morgen oder als Zwischenmahlzeit eine Portion Rohkost ersetzen.
- Wird Blattsalat serviert, kann die empfohlene Gemüsemenge erreicht werden, indem zusätzlich rohes oder gekochtes Gemüse serviert wird.
- Eine Portion Früchte kann gelegentlich durch Trockenfrüchte (maximal 1 Portion pro Tag) ersetzt werden.
- Als Dessert wird so oft wie möglich eine Frucht in roher oder gekochter Form oder ein Milchprodukt angeboten.
- Auf den Tischen keine Salzstreuer oder andere Würzmittel wie Aromat, Ketchup, Maggi usw. zur Verfügung stellen.
- Bei der Speisenzubereitung darf kein Alkohol verwendet werden.
- Fleisch und Geflügel werden maximal 2 bis 3 Mal pro Woche angeboten, davon Wurstwaren nur 2 Mal pro Monat.
- Fischgerichte werden 1 bis 4 mal pro Monat angeboten; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.
- Wenn das Milchprodukt die alleinige Proteinquelle ist, muss die empfohlene Menge verdoppelt werden.
- Vollkornprodukte und nahrungsfaserreiche Stärken werden bevorzugt verwendet. Bei 5 aufeinanderfolgenden Mittagessen, werden mindestens 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten, davon mindestens 1 mit hohem Nahrungsfasergehalt (Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Hülsenfrüchte usw.).[5]
- Mindestens 2-mal pro Monat werden Hülsenfrüchte angeboten. Diese können bei einer Mahlzeit und/oder einer Zwischenmahlzeit integriert werden.



[4] Beispiele siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 1-3.

[5] Ein Lebensmittel mit hohem Nahrungsfasergehalt wird in der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel definiert als ein Lebensmittel mit mindestens 6 g Nahrungsfasern pro 100 g (SR 817.022.16, Stand 1.07.2020).

3. Empfohlene Portionengrössen

Für die Zusammenstellung von Mahlzeiten für Fourchette verte Kleinkinder werden je nach Altersgruppe unterschiedliche Mengen empfohlen. Die Portionengrössen beziehen sich auf die rohen Speisen.

Frühstück

Lebensmittel und/oder Getränk	1-Jährige	2-4-Jährige
Früchte roh	60 g	75 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Vollkornbrot, Knäckebrot, Zwieback, Getreideflocken	25 – 40 g	30 – 45 g
	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.	
Milch oder Joghurt, Quark, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse (hart/weich)	1 dl 100 g 15 g / 30 g	1 dl 100 g 15 g / 30 g
Butter	5 g	5 g
Süsse Brotaufstriche, Honig, Konfitüre, Fruchtgelee	0 – 10 g	10 – 15 g

Mittagessen

Lebensmittel und/oder Getränk	1-Jährige	2-4-Jährige
Gemüse roh (Salate) und/oder gekocht	40 g	50 g
Teigwaren, Reis, Getreide, (Vollkorn)	25 g	30 g
oder Hülsenfrüchte	30 g	35 g
oder Kartoffeln	120 g	140 g
und/oder Vollkornbrot	1/2 Stück	1 Stück
	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.	
Tofu, Tempeh, Seitan nature und weitere pflanzliche Proteinquellen	30 g	50 g
oder Hülsenfrüchte	30 g	35 g
oder Käse (hart/weich/frisch mit max. 6% Fett)	15 g / 30 g / 100 g	15 g / 30 g / 100 g
oder Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte	25 g	35 g
oder Eier	1/2 Ei	1/2 Ei
Öle gemäss Empfehlungen	5 g	5 g
Früchte roh oder gekocht	60 g	75 g
oder Dessert auf Milchbasis (auf das Zvieri abgestimmt)	100 g	100 g

Für Kinder aller Altersstufen ist es wichtig, regelmässig zu trinken.
Die empfohlenen Trinkmengen pro Tag und pro Altersstufen sind hier aufgeführt.

Getränke	6 dl pro Tag	7 dl pro Tag

- Für vegetarische Mittagessen sind die im Folgenden aufgeführten Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen usw.), Tofu, Tempeh, Seitan nature, weitere pflanzliche Proteinquellen, Käse.
- Wird beim Mittagessen nachgeschöpft oder werden grössere Portionen ausgegeben, sind Gemüse oder Früchte und Stärkebeilagen zu bevorzugen.
- Um den Geschmackssinn zu fördern, sollten Kinder stets ermuntert werden, alle Speisen zu probieren (wenn auch nur in kleinen Mengen).
- Die Portionsgrösse sollte an die Lebensmittelverschwendung angepasst werden.

Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten. Sie sollten möglichst oft aus Früchten, Gemüse, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt werden.

Ein Kind, das zu den Hauptmahlzeiten genügend gegessen hat, benötigt nicht in jedem Fall eine Zwischenmahlzeit. Pausen geben dem Tag einen Rhythmus und helfen, soziale Kontakte zu pflegen. Sie müssen nicht zwingend mit einer Zwischenmahlzeit verbunden sein. In den Pausen können auch Bewegungsaktivitäten stattfinden.

Znüni

Lebensmittel und/oder Getränk	1-Jährige	2- 4-Jährige
Frucht oder Gemüse	60 g	75 g
Stärkehaltige Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Vollkornbrot, Zwieback, Knäckebrot, Brötchen usw.	In kleinen Mengen und ergänzend zum Frühstück, je nach Alter, Appetit und körperlicher Aktivität des Kindes. Manche Kinder brauchen am Vormittag keinen Znüni.	
Milchprodukte nature: Milch, Hüttenkäse, Joghurt mit oder ohne Früchte, Quark usw.		

Zvieri

Da zwischen dem Mittag- und dem Nachtessen oft 7-8 Stunden liegen, ist das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit, um eine zusätzliche Energiequelle einzubauen.

Je nach Alter und körperlicher Aktivität des Kindes kann das Zvieri aus 1-2 Lebensmitteln und 1 Getränk bestehen.

Lebensmittel und/oder Getränk	1-Jährige	2-4-Jährige
Frucht oder Gemüse, roh oder gekocht	60 g	75 g
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Knäckebrot, Vollkornbrötchen usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Wähen usw.	25-40 g	30-45 g
Milch oder Joghurt, Quark oder Süssspeisen auf Milchbasis, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse oder Käse (hart/weich)	1 dl 100 g 100 g 15 / 30 g	1 dl 100 g 100 g 15 / 30 g

Ein gezuckertes Nahrungsmittel kann als Zvieri eingebaut werden, vorausgesetzt die maximale Anzahl gezuckerter Speisen pro Tag wird eingehalten.

Unter dem untenstehenden Link sind kreative Ideen für Znüni und Zvieri sowie Tipps in 10 Sprachen zu finden:
https://www.sge-ssn.ch/de/bildung/essen-in-der-schule/znueni-und-zvieri/



Quelle: Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

4. Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung

Wie vorgehen?

- Das nachfolgende Mahlzeiten-Schema, die Tabelle der verbindlichen Kriterien und die Portionenempfehlungen (siehe Kapitel 2 und 3) können als Vorlage für die Planung der ausgewogenen Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen verwendet werden.
- Innerhalb der Lebensmittel-Kategorien sollten sowohl die Lebensmittel als auch die Zubereitungsarten variieren; Saisonprodukte sind zu bevorzugen.
- Genuss ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Daher sind das Anrichten, die farbliche Zusammenstellung, die Textur, der Geschmack und der Geruch der Speisen ebenfalls sehr wichtig, damit die Kinder die Mahlzeiten schätzen und geniessen.

Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück und Znüni	Wasser/Kräutertee Frucht oder Gemüse, roh oder als Saft Stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig				
Mittagessen Woche 1	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Geflügel Rohe Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Rohe Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltiges Lebensmittel Eierspeise Dessert	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltiges Lebensmittel Tofu Rohe Früchte
Zvieri	Wasser Gekochte Früchte ungesüsst Milchprodukte	Wasser Rohes Früchte Stärkehaltige Lebensmittel	Wasser Gekochte Früchte ungesüsst Milchprodukte	Wasser Rohe Früchte Milchprodukte	Wasser Gekochte Früchte ungesüsst Milchprodukte
	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**
Mittagessen Woche 2	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse Rohe Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte Rohe Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fisch/Krustentiere/ Meeresfrüchte Rohe Früchte



Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donerstag	Freitag
Frühstück					
Znüni					
Mittagessen					
Zvieri					



Fourchette verte Schweiz
Mit der Unterstützung von

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales

