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



Fourchette verte

junior (dès 4 ans)

Partie spécifique

Table des matières

1 Qu'est-ce que le label Fourchette verte junior? 2
2 Critères exigés pour le label Fourchette verte junior 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

Fourchette verte Svizzera • www.fourchetteverte.ch
Avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons

octobre 2026

1. Qu'est-ce que le label Fourchette verte junior?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour les établissements servant le repas de midi et éventuellement le petit déjeuner et les collations à des enfants de 4 à 20 ans.

Les critères de Fourchette verte junior (FV-junior) :

- 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.

Les critères concernant l'espace sans fumée et les boissons sans alcool ne sont pas pris en considération dans le label FV-junior, sauf pour la tranche d'âge de 16 à 20 ans. Pour celle-ci, il n'est pas recommandé de vendre des boissons alcoolisées. Si des boissons avec alcool étaient tout de même vendues, 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.

Chaque chef de cuisine ou directeur[1] d'établissement accueillant des enfants de 4 à 20 ans peut demander l'attribution du label Fourchette verte junior, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure FV-junior, page 7).

Fourchette verte – Ama terra

La déclinaison Fourchette verte – Ama terra junior peut être demandée dans certains cantons. Le profil additionnel d'Ama terra est gage de respect du développement durable en plus des critères nutritionnels. Renseignements auprès de la section cantonale.

Remarques générales

Les fréquences et portions quotidiennes recommandées figurant ci-dessous se basent sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN. Ces quantités permettent de couvrir une partie des besoins théoriques. Les quantités réellement consommées par les enfants vont dépendre de leur faim, de leur rassasiement et surtout du stade de développement du comportement alimentaire dans lequel ils se trouvent.

La SSN a édité des feuilles d'information concernant l'alimentation des enfants et des adolescents[2].

Les refus et la néophobie

Plusieurs hypothèses expliquent pourquoi les enfants refusent de goûter certains aliments[3]:

- la peur de la nouveauté, appelée néophobie. Cette période qui débute dès la diversification est très marquée entre 2 et 10 ans. C'est un stade normal du développement du comportement alimentaire de l'enfant. Elle se traduit par certaines attitudes, telles que: trier les aliments mélangés, examiner les aliments, faire la grimace, tourner et retourner l'aliment avec la fourchette, refuser l'aliment sans le goûter. L'aspect de l'aliment joue un rôle prépondérant dans son acceptation par l'enfant, car ce dernier a plus de difficultés que l'adulte à aller au-delà du jugement visuel,
- le souvenir d'une dégustation désagréable: aliments piquants, acides ou de consistance peu appréciée.

La familiarisation

L'exposition à une alimentation diversifiée permettra à l'enfant de se familiariser avec des aliments qu'il refuse. Les décrire, parler de leur provenance, les déguster, parler des goûts appréciés et moins appréciés, les présenter plusieurs fois sous la même forme sont autant de moyens pour apprivoiser des aliments qui font peur, qui dégoûtent ou qui sont prétexte à exprimer une opposition. On peut par exemple combiner des mets bien acceptés avec des mets peu ou pas encore connus, tout comme présenter les nouveaux mets sous diverses formes.

Dans chaque section cantonale Fourchette verte, les professionnels[2] (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.

[1] L'emploi du masculin et du féminin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.

[2] feuille d'info pour l'alimentation des enfants sous le lien http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/enfance/
feuille d'info pour l'alimentation des adolescents sous le lien http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/adolescence/

[3] Jaquet Muriel, Laimbacher Josef, L'alimentation de l'enfant en âge préscolaire, Berne: Ed. SSN 2010 (2e édition actualisée)

2. Critères exigés pour le label Fourchette verte junior

Fréquences quotidiennes

	Petit déjeuner, repas de midi et 1 collation	Repas de midi et collation	Seulement repas de midi
Légumes et fruits	Minimum 3, dont au moins 1 cru si possible au repas de midi	Minimum 3, dont au moins 1 cru si possible au repas de midi	Minimum 2, dont au moins 1 cru
Féculents [4]	Minimum 2, dont 1 au petit déjeuner et 1 au repas de midi	Minimum 1 au repas de midi	Minimum 1
Produits laitiers [4]	2-3	1-2	Minimum 1 tous les 2 jours
Tofu, tempeh, seitan nature et autres sources de protéines végétales, légumineuses, fromage, viande, poisson, oeufs [4]	1	1	1
Mets gras et préparations grasses[4]	0-1 par jour, maximum 3 par semaine	0-1 par jour, maximum 3 par semaine	Maximum 1 par semaine
Mets sucrés [4]	0-2	0-1	0-1

Complément spécifique du label Fourchette verte junior aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre 2 de la brochure partie générale):

- la boisson de table est l'eau, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, voire de tisanes maison non sucrées,
- les boissons sucrées ainsi que les boissons light ne remplacent ni ne complètent aucune autre boisson. C'est pourquoi elles ne seront proposées qu'en cas exceptionnel, comme une fête ou un anniversaire,
- les jus de légumes ou de fruits (100% pur jus) peuvent remplacer une portion de fruits ou légumes crus, au maximum 1 fois par jour, par exemple le matin ou au goûter,
- pour atteindre les quantités de légumes recommandées, lorsque de la salade verte est servie, il est nécessaire de lui associer des légumes cuits ou d'autres crudités,
- les fruits secs peuvent de temps en temps être offerts à la place des fruits, mais au maximum 1 fois par jour,
- une portion (20 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,
- le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier,
- les salières et autres condiments (Aromat, ketchup, Maggi, etc.) ne sont pas à disposition sur les tables,
- le vin ou tout autre alcool ne doit pas être ajouté dans les mets lors de leur élaboration. Ce critère n'est pas pris en considération pour la tranche d'âge de 16 à 20 ans,
- la viande et la volaille sont proposées maximum 2 à 3 fois par semaine, dont la charcuterie maximum 2 fois par mois,
- 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,
- privilégier les céréales complètes et les féculents riches en fibres. Pour 5 repas de midi consécutifs, 4 féculents différents sont proposés. Un féculent riche en fibres, comme les pâtes complètes, le riz complet, l'avoine ou les légumineuses, est utilisé au minimum une fois par semaine,[5]
- des légumineuses sont proposées au moins deux fois par mois. Celles-ci peuvent être intégrées lors d'un repas et/ou d'une collation.



[4] Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

[5] 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

Les recommandations pour l'équilibre quantitatif des menus FV-junior diffèrent en fonction des tranches d'âge.
Les portions recommandées correspondent aux quantités en poids cru.

Les aliments du petit déjeuner et ceux de la matinée peuvent naturellement s'intervertir, l'essentiel étant qu'ils soient tous consommés, du lever de l'enfant ou adolescent au milieu de la matinée, en fonction de son rythme.

Petit déjeuner

Aliments et/ou boissons	4 à 6 ans	7 à 12 ans	13 à 15 ans	16 à 20 ans
Fruits crus	100 g	110-120 g	120 g	120 g
Féculents: pain complet, pain croustillant, biscottes, flocons de céréales	40-50 g	45-100 g	70-120 g	75-125 g
	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.			
Lait ou yogourt, séré, fromage frais max. 6%MG ou fromage (pâte dure/pâte molle)	1 dl 100 g 15 g / 30 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
Beurre	5 g	5-10 g	10 g	10 g
Pâtes à tartiner sucrées, miel, confitures, gelées aux fruits et poudres chocolatées	20 g	20 g	20 g	20 g

Repas de midi

Aliments et/ou boissons	4 à 6 ans	7 à 12 ans	13 à 15 ans	16 à 20 ans
Légumes crus (salades) et/ou légumes cuits	70 g	70-80 g	100 g	120 g
Pâtes, riz, céréales (complets), légumineuses ou pommes de terre et/ou pain (complet)	40 g 180 g 1-2 tranches	45-60 g 220-270 g 1-2 tranches	70 g 270 g 1-2 tranches	75 g 300 g 1-2 tranches
	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.			
Tofu, tempeh, seitan nature et autres sources de protéines végétales ou légumineuses ou fromage (pâte dure/pâte molle/frais) ou viande, volaille, poisson, crustacés ou œufs	50 g 35 g 15 g / 30 g / 100 g 50 g 1 œuf	75-90 g 50-60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 75-90 g 2 œufs	120 g 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100 g 2-3 œuf	120 g 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 120 g 2-3 œufs
Huiles selon recommandations	10 g	10 g	10-15 g	10-15 g
Fruits crus ou cuits ou desserts lactés	100 g 100 g	110-120 g 150-200 g	120 g 150-200 g	120 g 150-200 g

Il est important que les enfants, quel que soit leur âge, boivent régulièrement.
Les recommandations suivantes peuvent être faites:

Boisson - Eau en priorité	8 dl par jour	9-10 dl par jour	1-1,5 litre par jour	1-2 litres par jour

- lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines: légumineuses (lentilles, pois chiches, etc), tofu, tempeh, seitan nature, autres sources de protéines végétales, fromage, œufs,
- pour une deuxième assiette ou pour servir une portion plus généreuse lors du repas de midi, privilégier les légumes ou les fruits et les féculents,
- encourager l'enfant à goûter de chaque plat, même une petite quantité, afin de favoriser le développement de son goût,
- la taille des portions est à adapter en fonction du gaspillage alimentaire.

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.

Un enfant qui a suffisamment mangé aux repas principaux n'a pas toujours besoin d'une collation.

Les pauses rythment une matinée, un après-midi, elles ont également un rôle social. Elles ne doivent pas être nécessairement synonymes de repas ou collation. Durant ces moments, des activités en mouvement peuvent être proposées.

Collation de la matinée

Aliments et/ou boissons	4 à 6 ans	7 à 12 ans	13 à 15 ans	16 à 20 ans
Fruits ou légumes ou jus de légumes/fruits (100% pur jus)	100 g 1-1,5 dl	110-120 g 1,5-2 dl	120 g 1,5-2 dl	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 l'enfant, il se compose de 1 ou 2 aliments et de 1 boisson.

Aliments et/ou boissons	4 à 6 ans	7 à 12 ans	13 à 15 ans	16 à 20 ans
Fruits ou légumes	100 g	110-120 g	120 g	120 g
Féculents sans sucre ajouté: pain complet, pain croustillant, pop-corn nature, petit pain, etc. Féculents sucrés: pain d'épices, petit pain au sucre, céréales, certains biscuits (barquettes aux fruits, etc.)	40-50 g	45-100 g	70-120 g	75-125 g
Féculents gras et sucrés: biscuits, cake, madeleine, tarte, etc.	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.			
Lait ou yogourt, séré ou dessert lacté, fromage frais max. 6%MG ou fromage (pâte dure/pâte molle)	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g

Un produit sucré peut être intégré au goûter, pour autant que la fréquence maximum des produits sucrés soit respectée sur la journée.

Des idées créatives pour des collations et goûters ainsi que des conseils en 10 langues sont disponibles sous le lien suivant:
http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/alimentation/dix-heures-et-gouters/



Référence: Recommandations de la Société Suisse de Nutrition, www.sge-ssn.ch

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 de saison,
- considérer que le plaisir de manger est une composante indispensable d'une alimentation équilibrée. C'est pourquoi la présentation des mets, les couleurs, textures, odeurs et saveurs des aliments de même que la décoration des plats ont toute leur importance pour que le repas soit apprécié par l'enfant, qui prend ainsi plaisir à manger.

Exemple de schéma de repas et collations équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner et collation de la matinée	Eau/tisane Fruits ou légumes crus ou jus de fruits/légumes (100% pur jus) Féculents Produits laitiers Beurre Confiture/miel				
Repas de midi **Semaine 1**	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Volaille Fruits crus	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Légumineuses Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Viande Dessert	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Œufs Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Tofu Fruits crus
Goûter	Eau Fruits cuits non sucrés Produits laitiers	Eau Fruits crus Féculents	Eau Fruits crus Produits laitiers	Eau Fruits crus Produits laitiers	Eau Fruits cuits Produits laitiers

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Repas de midi **Semaine 2**	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Fromage Fruits crus	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Viande Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Légumineuses Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Viande Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Poisson/crustacés/fruits de mer Fruits crus



Grille de menus Fourchette verte (à copier 4 fois)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner					
Collation de la matinée					
Repas de midi					
Goûter					



Fourchette verte Suisse

Avec le soutien de

Kanton Aargau
Kanton Basel-Stadt
Kanton Bern Canton de Berne
EBENRAIN
ETAT DE FRIBOURG STAAT FREIBURG
République et Canton de Genève
Gesundheitsamt Graubünden Uffizi da sanadad dal Grischun Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
JURA CH
Kanton Luzern
ne.ch
Kanton Nidwalden
Kanton Solothurn
Kanton St.Gallen
Thurgau
ti Repubblica e Cantone Ticino
Canton du Valais Kanton Wallis
canton de vaud
Kanton Zug

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales

