



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

Fourchette verte

adulti

Parte specifica

Contenuti

1 Cos'è il marchio Fourchette verte adulti?	2
2 Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte adulti	3
3 Porzioni raccomandate	4
4 Elaborazione di menu equilibrati	5
Allegati – Griglia dei menu Fourchette verte	6

N.B.: le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN contemplano l'alimentazione (dieta) dell'intera giornata, mentre quelle di Fourchette verte variano a seconda del numero di pasti serviti durante l'arco della giornata (declinazione del marchio). Si riferiscono dunque ad un pasto unico oppure ad una giornata intera (affiliazioni). Le due organizzazioni collaborano con l'obiettivo di migliorare l'alimentazione della popolazione e i loro principi sono concordanti.

Foto di: Promozione Salute Svizzera, iStock



1. Cos'è il marchio Fourchette verte adulti?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture che servono dei piatti o dei menu del giorno e concerne tre categorie:

- i ristoranti
- i ristoranti self-services
- i ristoranti collettivi (quali ristoranti aziendali, mense scolastiche, ecc.)

I criteri del marchio Fourchette verte adulti (FV adulti) sono:

- proporre menu variati ed equilibrati;
- offrire i pasti in un ambiente sano e senza fumo, rispettando la legislazione inerente l'igiene ed effettuando la separazione dei rifiuti.

Ciascun capo cucina o direttore¹ di una struttura che serve piatti o menu del giorno può richiedere l'attribuzione del marchio Fourchette verte adulti, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» (www.fourchetteverte.ch) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 6 e 7).

In ogni sezione cantonale di Fourchette verte, i professionisti¹ (laureati in nutrizione e dietetica) possono, previo colloquio, essere disponibili a parlare con voi di argomenti legati all'alimentazione nell'ambito della formazione impartita al personale di cucina o ai collaboratori.



¹ L'uso del maschile e del femminile sottintende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

2. Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte adulti

Frequenze quotidiane per il pranzo

verdura e frutta	1-2
farinaceo ²	1
tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, carne, pesce, uova ²	1
alimenti e pietanze grasse ²	0

Complemento specifico del marchio Fourchette verte adulti rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi capitolo 2 della parte generale):

- Almeno un menu o un piatto del giorno deve corrispondere ai criteri Fourchette verte.
- Il pasto Fourchette verte è indicato con il logo Fourchette verte (sul menu e/o in un riquadro).
- Se è offerta una bibita gratuita, dev'esser preferibilmente acqua del rubinetto, eventualmente accompagnata da una fettina di limone. Durante la giornata, si consiglia di bere regolarmente.
- Nella caffetteria, come richiesto dalla legge, sono disponibili almeno tre diverse bevande analcoliche (come succo di frutta, acqua minerale, bevanda al latte) a un prezzo inferiore rispetto alla bevanda alcolica più economica.
- La carne e il pollame sono proposti al massimo 2-3 volte a settimana, inclusi gli affettati per i quali si ricorda che la frequenza massima è di 2 volte al mese.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: aspetti di sostenibilità o criteri nutrizionali.
- Nel caso in cui il formaggio fosse proposto come alimento proteico principale del pasto, le quantità indicate a pagina 4 possono essere raddoppiate.
- Si consiglia di consumare quotidianamente una porzione (15-30 g) di frutta a guscio non salata (per es. noci, nocciole, mandorle) o di semi (per es. di girasole, di zucca o di lino), salvo in caso di allergia alimentare.
- I cereali integrali e i farinacei ricchi di fibre sono da privilegiare. Durante 5 pranzi consecutivi vengono proposti 4 farinacei diversi. Almeno una volta alla settimana si utilizza un alimento ad alto contenuto di fibre, come pasta integrale, riso integrale, avena o legumi³
- I legumi vengono proposti almeno due volte al mese. Possono essere inclusi sia come parte di un pasto che come spuntino.

² Esempi nella parte generale, allegati da 1 a 3

³ Un prodotto ad alto contenuto di fibre è definito nell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari come un alimento che contiene almeno 6 g di fibre per 100 g (RS 817.022.16, stato 1.07.2020).





3. Porzioni raccomandate

Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso a crudo.

Pranzo

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
verdura cruda (insalate) e/o cotta *	180 g
pasta, riso, cereali	45-75 g
o patate	180-300 g
e/o pane (integrale)	1-2 fette
tofu, tempeh, seitan naturale e altre fonti di proteine vegetali	100-120 g
o legumi	60 g
o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/fresco con massimo 6% di grassi)	30 g / 60 g / 150-200 g
o carne, pollame, pesci, crostacei	100-120 g
o uova	2-3 uova
oli secondo le raccomandazioni	10 g

Durante la giornata, si consiglia di bere regolarmente.

bibite – preferibilmente acqua	1-2 litri al giorno
--------------------------------	---------------------

- Elaborare i menu vegetariani variando la fonte di proteine : legumi (lenticchie, ceci, ecc.), tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti proteiche vegetali, formaggi, uova.
- Le dimensioni delle porzioni devono essere adattate per tenere conto dello spreco alimentare.

Raccomandazione:

- Le saliere e altri condimenti come Aromat, ketchup, ecc, dovrebbero essere presenti sui tavoli solo se richiesti dai clienti.

* o 2dl di succo di verdura/frutta (100% succo puro), al massimo una volta a settimana.

Referenza:: Raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch



4. Elaborazione dei menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare gli esempi seguenti e le tabelle delle frequenze quotidiane e delle porzioni raccomandate (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare la scelta degli alimenti per ciascuna categoria, oltre al metodo di cottura, privilegiando prodotti regionali e di stagione.
- Il piacere di mangiare è una componente indispensabile per un'alimentazione equilibrata. Per questo motivo è importante curare la presentazione dei piatti, i colori, la consistenza e il sapore degli alimenti affinché il menu sia apprezzato dai clienti.

Schema esempio di menu equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
settimana 1	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo pollame pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo integrale legumi pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo carne pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo uova pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo tofu pane/pane integrale
settimana 2	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo carne pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo integrale legumi pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo carne pane/pane integrale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo pesce/crostacei/ frutti di mare pane/pane integrale

Insieme al piatto Fourchette verte proporre diversi tipi di pane, ad esempio: pane d'avena, ai cereali, ai semi, integrale ecc.





settimana 1		lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
settimana 2						

7



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera