



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

Affiliazione

Fourchette verte

senior

Parte specifica

Indice

1	Cos'è l'affiliazione Fourchette verte senior?	2
2	Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte senior	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione dei menu equilibrati	6
	Allegati - Griglia per i menu Fourchette verte	7

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 l'affiliazione Fourchette verte senior?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture socio-sanitarie che accolgono per tutta la giornata, persone anziane sopra i 65 anni. Per questo motivo, per valutare l'equilibrio alimentare si considera tutta la giornata e la settimana e non un unico pasto.

I criteri dell'affiliazione Fourchette verte senior (Aff. FV-senior) sono:

- o proporre dei menu e degli spuntini variati ed equilibrati.
- o offrire un ambiente sano: rispettare la legislazione concernente l'igiene ed effettuare la separazione dei rifiuti.

Fourchette verte garantisce che sia proposto un menu equilibrato, ma non obbliga in nessun caso le persone anziane a mangiare tutto.

Ciascun capo cucina o direttore¹ di una struttura che ospita persone anziane per tutta la giornata (7 giorni su 7) può richiedere l'attribuzione del marchio affiliazione Fourchette verte senior, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» (www.fourchetteverte.ch) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 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.

In caso di malnutrizione, il fabbisogno proteico e/o energetico non è soddisfatto. È necessario un supporto nutrizionale per arricchire la dieta di proteine e/o energia.



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

2. Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte senior

Frequenze quotidiane dalla colazione alla cena

verdura e frutta	4, di cui almeno 2 crude*
farinacei ²	3
latticini ²	minimo 2 latticini al giorno e minimo 18 a settimana (es. 2 latticini per 3 giorni, 3 latticini per 4 giorni)
tofu, tempeh, seitan naturale, legumi, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, carne, pesce, uova ²	1 (o 2x0,5)
alimenti e preparazioni grasse ²	0-2

*Verdure e frutta crude: una porzione può essere un succo di frutta, ricco in vitamina C, se è gradito dall'anziano. La seconda porzione può essere, ad esempio, insalata o macedonia di frutta. In nessun caso si tratta di un obbligo. Se è proposta un'insalata, ciò non esclude di servire anche verdura cotta.

Complemento specifico del marchio affiliazione Fourchette verte senior rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi parte generale, capitolo 2):

- Proposta di spuntini variati a base di frutta o latticini.
- Il menu Fourchette verte è contrassegnato con il logo Fourchette verte (sulla carta o su un cartellone).
- L'acqua del rubinetto, eventualmente accompagnata da una fettina di limone, è proposta sistematicamente ad ogni pasto.
- 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.
- Il dessert è generalmente un frutto crudo o cotto o un latticino.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: l'aspetto della 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 (15-30g) 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. In caso di rischio di soffocamento, si raccomanda di proporre frutta oleaginosa e semi in forma macinata.
- Per le persone anziane non sono ancora state stabilite delle indicazioni inerenti alle pietanze zuccherate: controllare l'apporto di zuccheri per le persone della terza età, non è attualmente una priorità.
- I cereali integrali e i farinacei ricchi di fibre sono da privilegiare. Durante 14 pranzi consecutivi vengono proposti 5 farinacei diversi. Almeno una volta alla settimana si utilizza un alimento ad alto contenuto di fibre, come pasta integrale, riso integrale, avena o legumi.³

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

Fourchette verte garantisce che sia proposto un menu equilibrato, ma non obbliga in nessun caso le persone anziane a mangiare tutto. A maggior ragione quando si tratta di persone molto anziane, nel loro ultimo luogo di residenza.

Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso crudo.

Colazione

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
frutta cruda o cotta	120 g
farinacei: pane (integrale) o pane croccante, fette biscottate, biscotti, fiocchi di cereali	75-125 g 45-75 g
latte o yogurt, quark, formaggio fresco con max. 6% di grassi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
burro	10 g
creme spalmabili dolci, miele, marmellata, confettura alla frutta, polvere al cioccolato, ecc.	a piacimento

Pranzo e cena

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
verdure crude (insalate) e/o cotte	min. 120 g
pasta, riso, cereali (integrali), legumi o patate e/o pane (integrale)	45-75 g 180-300 g 1-2 fette
tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti proteiche vegetali o legumi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/fresco con max. 6% di grassi) o carne, pollame, pesci, crostacei o uova	120 g min. 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100-120 g 2-3 uova
oli secondo le raccomandazioni	10 g
frutta cruda o cotta o dessert a base di latte	120 g 150-200 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: uova, formaggi, tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti proteiche vegetali, legumi (lenticchie, ceci, ecc.). Alcuni di questi alimenti possono essere serviti come entrata, nel piatto principale o come dessert. Possono anche essere aggiunti alle ricette per aumentare il contenuto proteico. - Le dimensioni delle porzioni devono essere adattate per tenere conto dell'appetito e dello spreco alimentare. - In caso di malnutrizione, la quantità di energia e di proteine deve essere modificata in consultazione con un nutrizionista.	

Spuntini

Gli spuntini di buona qualità, composti da frutta, verdure, latticini e/o farinacei, sono serviti tra i pasti per equilibrare i menu. Una persona che ha mangiato a sufficienza durante il pasto principale non ha sempre bisogno di uno spuntino.

Per evitare sprechi di cibo, può essere utile, a seconda dell'autonomia dell'anziano, offrire frutta e latticini in libero accesso o fornire un cesto di frutta.

Spuntino della mattina

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
frutta o verdura	120 g
o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	2 dl

Merenda

Poiché tra il pranzo e la cena ci sono spesso circa 6 ore, la merenda è importante per incorporare un apporto supplementare di sostanze nutritive. A seconda delle esigenze della persona la merenda può essere composta da 1-2 alimenti e da 1 bevanda.

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
frutta o verdura	120 g
o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	2 dl
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane (integrale), pagnotta, ecc.	
farinacei zuccherati: panini dolci, cereali, alcuni biscotti (barchette alla frutta, meringhe, ecc.)	45-125 g
farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.	
latte	2 dl
o yogurt, quark	150-200 g
o dessert a base di latte, formaggio fresco con massimo 6% di grassi	150-200 g
o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	30 g / 60 g

- In caso di malnutrizione, la quantità di energia e proteine va adattata in collaborazione con un dietologo.





4. Composizione di menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare l'esempio dei pasti (di seguito) oltre alle 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 commensali.

Schema esempio di pasti e di spuntini equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione	acqua/tisana/ tè/caffè farinaceo latticino burro, marmellata/miele	acqua/tisana/tè/ caffè frutta/succo di frutta farinaceo latticino burro, marmellata/miele	acqua/tisana/ tè/caffè farinaceo latticino burro, marmellata/miele	acqua/tisana/ tè/caffè frutta/succo di frutta farinaceo latticino burro, marmellata/miele	acqua/tisana/ tè/caffè farinaceo latticino burro, marmellata/miele	acqua/tisana/ tè/caffè frutta/succo di frutta farinaceo latticino burro, marmellata/miele	acqua/tisana/ tè/caffè farinaceo latticino burro, marmellata /miele
spuntino della mattina	acqua/tisana/ caffè/tè frutta/succo di frutta	acqua/tisana/ caffè/tè	acqua/tisana/ caffè/tè frutta/succo di frutta	acqua/tisana/ caffè/tè	acqua/tisana/ caffè/tè frutta/succo di frutta	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta/succo di frutta
pranzo	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo pollame frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo completo legumi* latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo pesce/crostacei/ frutti di mare frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo uova* latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo tofu latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo carne frutta
merenda	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta cotta	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta cotta	acqua/tisana/ caffè/tè frutta	acqua/tisana/ caffè/tè biscotti	acqua/tisana/ caffè/tè latticino
cena	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio/ latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo legumi* formaggio/ latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio/ latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo integrale legumi* latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo uova* latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo carne	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio/ latticino

*La porzione giornaliera di proteine può essere divisa tra il pranzo e la cena, come nel caso di martedì, giovedì e venerdì in questo esempio.



Griglia dei menu Fourchette verte (fotocopiare 4 volte e riempire)

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
cena							
merenda							
pranzo							
spuntino							
colazione							



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

