



Fourchette verte, ein Label für jedes Alter

Fourchette verte Kleinkinder

für Kindertagesstätten, Kinderkrippen und Kinderhorte
(1 bis 4 Jahre)

Fourchette verte Junior

für Schulkantinen und Anbieter von Mittagstischen
(ab 4 Jahren)

Fourchette verte Junior Tagesstätten

für Betriebe, die Kinder und Jugendliche ganztags
betreuen und verpflegen (ab 4 Jahren)

Fourchette verte Erwachsene

für Restaurants und Gemeinschaftsverpflegungs-
betriebe

Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten

für Betriebe, die Erwachsene ganztags verpflegen

Fourchette verte Senior Tagesstätten

für Altersheime und Betriebe, die Senioren ganztags
verpflegen

Fourchette verte Senior@home

für Mahlzeitendienste, die Menüs für Senioren zuhause
liefern

Fourchette verte Take away

für Take away und Veranstaltungen

Das Label wird von den kantonalen Fourchette verte
Sektionen verlieht. Die Adressen sind zu finden unter

www.fourchetteverte.ch

©Fourchette verte, 2020

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



**Kleinkinder
und Junior**

Fourchette verte Kleinkinder (1-4 Jahre) und Junior (ab 4 Jahren)

...so lecker!

Gesunde und ausgewogene Haupt- und Zwischenmahlzeiten

Umweltfreundlich

- Hygiene
- Abfalltrennung

Die Ziele von Fourchette verte sind:

- ein gesundes Essverhalten fördern
- dazu beitragen, Übergewicht zu verhindern
- die Geschmacksentwicklung unterstützen

Das Label wird unterstützt von:

- den kantonalen Gesundheitsdepartementen
- Gesundheitsförderung Schweiz

www.fourchetteverte.ch





Kleinkinder und Junior

Wie sieht ein

Fourchette verte Menü für Kleinkinder und Jugendliche aus?

Fleisch oder ein gleichwertiges Lebensmittel in altersgerechter Menge

Ein eiweissreiches Lebensmittel als Bau- und Reparaturstoff

Wahlweise: Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Käse, Quorn, ...

Stärkebeilagen in variabler Menge, je nach Hunger und körperlicher Aktivität

Ein energielieferndes Lebensmittel, das reich an Kohlenhydraten in Form von Stärke ist.

Wahlweise: Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte, ...

Hochwertige Fette in begrenzter Menge

Wahlweise: Olivenöl, Rapsöl, HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl.

Die Menge fettreicher Lebensmittel ist begrenzt.

Wasser zu jeder Mahlzeit!



* vorzugsweise saisonal und regional

Viel Gemüse und Früchte

Ein schützendes Nahrungsmittel, das reich an Ballaststoffen und Antioxidantien ist

Wahlweise*: rohes und/oder gekochtes Gemüse, rohe und/oder gekochte Früchte, eventuell Gemüse- oder Fruchtsaft.

Ein Dessert

Meistens rohe oder gekochte Früchte* oder ein Dessert auf Milchbasis.



Ein hochwertiges Frühstück und/oder hochwertige Zwischenmahlzeiten,

meistens aus Früchten*, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt.

Salz und Zucker

Beim Kochen wird Salz sparsam verwendet. Auf den Tischen werden keine Salzstreuer und Würzmittel zur Verfügung gestellt.

Gezuckerte Lebensmittel werden in begrenzter Menge angeboten.

Die detaillierten Kriterien sind unter www.fourchetteverte.ch zu finden.

