



Fourchette verte, un marchio per ogni età

Fourchette verte bambini piccoli

nidi dell'infanzia (da 1 a 4 anni)

Fourchette verte junior

scuole dell'infanzia, ristoranti scolastici
(da 4 anni)

Affiliazione Fourchette verte junior

istituti che accolgono ragazzi e servono i 3 pasti
giornalieri (da 4 anni)

Fourchette verte adulti

ristoranti, self-service, mense aziendali

Affiliazione Fourchette verte adulti

istituti sociali, cliniche e ospedali, che servono
i 3 pasti giornalieri

Affiliazione Fourchette verte senior

case per anziani che servono i 3 pasti giornalieri

Fourchette verte Senior@home

servizio di pasti a domicilio per anziani

Fourchette verte Take away

per i pasti da asporto e gli eventi

Il marchio è attribuito dalle associazioni Fourchette
verte cantonali, gli indirizzi al sito

www.fourchetteverte.ch

©Fourchette verte Svizzera, 2020

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

adulti



Provate il menu del giorno **Fourchette verte!**

un menu del giorno sano ed equilibrato

**bevande senz'alcol
a prezzi favorevoli**

Rispetto dell'ambiente

- igiene irreprensibile
- raccolta differenziata

Il marchio Fourchette verte mira a

- promuovere un comportamento alimentare sano
- contribuire alla prevenzione del sovrappeso

È sostenuto da

- Dipartimento della Sanità e della Socialità
- Promozione Salute Svizzera

www.fourchetteverte.ch





adulti

Com'è composto

un menu del giorno Fourchette verte?

Alimenti «protettori»

ricchi in fibre e antiossidanti

a scelta: verdura e frutta cruda e/o cotta, eventualmente succo o frutta*.

Grassi

in quantità limitata e di buona qualità nutrizionale

a scelta, a dipendenza dell'uso: olio d'olivo, di colza, di colza HOLL, di girasole HO (olio mono e polinsaturi e/o ricchi di acidi grassi omega 3).

Pietanze grasse come frittura, impanati, salsicce, salse a base di maionese o impanate, gratin, pasta sfoglia, ecc. non sono presenti nel menu Fourchette verte adulti.

Un alimento «costruttore»

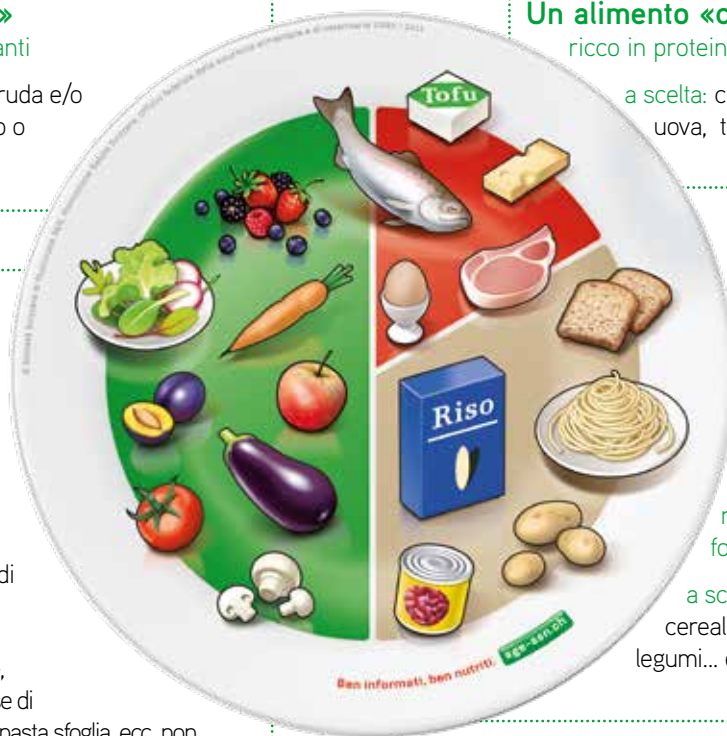
ricco in proteine

a scelta: carne, pesce, crostacei, uova, tofu, formaggio, legumi, ...

Un alimento energetico

ricco in carboidrati sotto forma di amido

a scelta: patate, pasta, riso, cereali, legumi... e pane.



* preferibilmente di stagione e locali.

Il piatto Fourchette verte si basa sulla piramide alimentare svizzera e sulle indicazioni delle Società Svizzera di Nutrizione SSN.

Lista dei ristoranti e delle mense aziendali e altre strutture con il marchio:

www.fourchetteverte.ch