



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, 2022

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

senior



Provate il menu **Fourchette verte senior!**

menu e spuntini sani ed equilibrati

rispetto dell'ambiente

- igiene irreprensibile
- raccolta differenziata

Il marchio Fourchette verte mira a

- promuovere un comportamento alimentare sano

È sostenuto in particolare da

- Dipartimento della Sanità e della Socialità
- Promozione Salute Svizzera

www.fourchetteverte.ch





senior

Senior@home & Affiliazione senior

Mangiare

Fourchette verte senior

Una fonte di proteine

Ogni giorno 1 o 2 porzioni di alimenti costruttori e riparatori ricchi di proteine

più spesso: legumi, uova, tofu, formaggio, Quorn.

più volte alla settimana: carne, pollame, salumi magri.

a volte: pesce, crostacei.

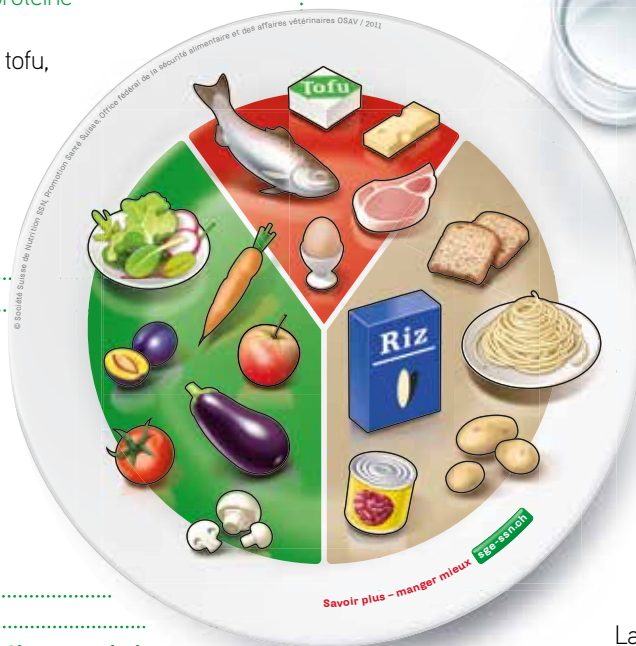
Verdura e frutta

Alimenti protettori ricchi in fibre e antiossidanti

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

Un dessert e/o degli spuntini

principalmente sotto forma di frutta* e/o di latticini.



Acqua

Farinacei diversificati

Un alimento energetico ricco in carboidrati preferibilmente integrale

a scelta: pane, patate, pasta, riso, riso integrale, bulgur, orzo, miglio, legumi, ...

Grassi in quantità limitata e di buona qualità nutrizionale

a scelta, a dipendenza dell'uso: olio di colza, d'olivo, di colza HOLL, di girasole HO.

La frequenza di pietanze grasse come frittture, salsicce, salse e gratin a base di panna, salse e preparazioni a base di maionese, preparazioni impanate e a base di pasta sfoglia dovrà essere limitata.

* preferibilmente di stagione e locali.