



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



bambini
piccoli
e junior

Fourchette verte bambini piccoli (1-4 anni) e junior (da 4 anni)

...il gusto della scoperta!

Pasti e spuntini sani ed equilibrati

Rispetto dell'ambiente

- igiene irreprensibile
- raccolta differenziata

Il marchio Fourchette verte mira a

- promuovere un comportamento alimentare sano
- contribuire alla prevenzione del sovrappeso
- favorire lo sviluppo del gusto

È sostenuto da

- Dipartimento della Sanità e della Socialità
- Promozione Salute Svizzera

www.fourchetteverte.ch





bambini piccoli e junior

Cosa scoprire nei pasti

Fourchette verte bambini piccoli e junior?

Carne o un alimento equivalente in quantità adeguate in base all'età

Un alimento costruttore e riparatore ricco in proteine.

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

Farinacei diversi a seconda della fame e all'attività fisica

Alimenti energetici ricchi in carboidrati

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

Grassi in quantità limitata e di buona qualità nutrizionale

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

La frequenza di pietanze grasse è limitata.

Verdura e frutta in abbondanza

Alimenti protettori ricchi in fibre e antiossidanti

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

Un dessert

Solitamente preferibilmente un frutto crudo o cotto* o un latticino.



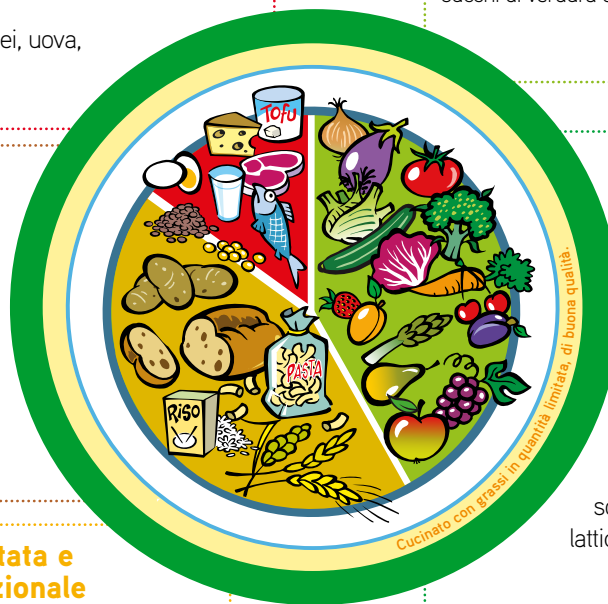
Una colazione e degli spuntini di buona qualità,

solitamente composti da frutta*, latticini e/o farinacei.

Sale e zucchero

La cucina Fourchette verte è povera di sale; saliere e condimenti non sono presenti sulla tavola.

La frequenza delle pietanze zuccherate è ridotta.



Acqua ad ogni pasto!



* preferibilmente di stagione e locali

I criteri nel dettaglio si trovano su
www.fourchetteverte.ch