



**Des menus variés
et équilibrés.**

**Un environnement
sain en respectant
la législation
concernant l'hygiène
et en effectuant
le tri des déchets.**

Une assiette Fourchette verte junior, c'est:

**Aliments constructeurs
et réparateurs riches en protéines**

Viande, poisson, œufs,
légumineuses, tofu, fromage

**Peu de viande ou aliments
équivalents, quantité
adaptée à l'âge**

**Aliments riches en fibres
et en éléments protecteurs
(antioxydants et vitamine C)**

Légumes cuits ou crus,
potages, éventuellement fruits,
jus de légumes ou de fruits

**Beaucoup
de légumes**



**Des farineux,
quantité variable
selon la sensation
de faim et l'activité physique**

**Aliments énergétiques riches en
hydrates de carbone sous forme
d'amidon**

Pommes de terre, pâtes, riz, blé,
quinoa, autres céréales... ET pain

**Dessert
Le plus souvent
un fruit ou
un dessert lacté**



**Aliments énergétiques riches en
hydrates de carbone sous forme
d'amidon**

Pommes de terre, pâtes, riz, blé,
quinoa, autres céréales... ET pain

De l'eau!



Légumes et fruits au moins 1 cru
Produits laitiers min. 1 tous les 2 jours

Peu de matières grasses, env. 1 cuillère à soupe d'huile en privilégiant
celles de colza, d'olive, de tournesol high oléic, de noix, de soja

Mets gras et préparations grasses (fritures, mets panés, charcuteries,
pâtes à gâteau, gratins à la crème, préparations à la mayonnaise...)
au maximum 1 fois par semaine

L'eau est la boisson de table

Les salières et condiments ne sont pas à disposition

www.fourchetteverte.ch

avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons