



Fourchette verte, un label à chaque âge

Fourchette verte des tout-petits

crèches, garderies, centres/espaces de vie enfantine
(1 à 4 ans)

Fourchette verte junior

restaurants scolaires et unités d'accueil (dès 4 ans)

Affiliation Fourchette verte junior

institutions pour enfants et adolescents servant
3 repas par jour (dès 4 ans)

Fourchette verte adulte

cafés-restaurants, self-services,
restaurants de collectivité

Affiliation Fourchette verte adulte

institutions servant 3 repas par jour

Affiliation Fourchette verte senior

institutions pour personnes âgées,
servant 3 repas par jour

Fourchette verte Senior@home

service de livraison de repas à domicile pour
personnes âgées,

Fourchette Take Away

Take Away, manifestations

Le label est décerné par les associations Fourchette verte
cantonales, adresses sur le site

www.fourchetteverte.ch

©Fourchette verte Suisse, 2020

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

adultes



Dégustez aujourd'hui le plat du jour **Fourchette verte!**

un plat du jour sain et équilibré

**des boissons sans alcool
à un prix favorable**

un environnement respecté

- hygiène
- tri des déchets

Le label Fourchette verte vise à

- développer un comportement alimentaire favorable à la santé
- participer à prévenir le surpoids

Il est soutenu par

- les Départements cantonaux de la santé
- Promotion Santé Suisse

www.fourchetteverte.ch





adultes

Que découvrir dans

le plat du jour Fourchette verte?

Un aliment «protecteur»

riche en fibres et en antioxydants

à choix: légumes cuits et/ou crus, éventuellement fruits ou jus de fruits ou de légumes*.

Des matières grasses

en quantité limitée et de bonne qualité nutritionnelle

à choix: de préférence les huiles d'olive, de colza et colza HOLL, de tournesol HO,... (huiles mono ou polyinsaturées et/ou riches en acides gras oméga 3).

Les **mets gras** tels que les fritures, les charcuteries, les mets panés, les sauces et gratins à la crème, les préparations à la mayonnaise et les pâtes à gâteau ne doivent pas faire partie du plat du jour Fourchette verte.

Un aliment «constructeur»

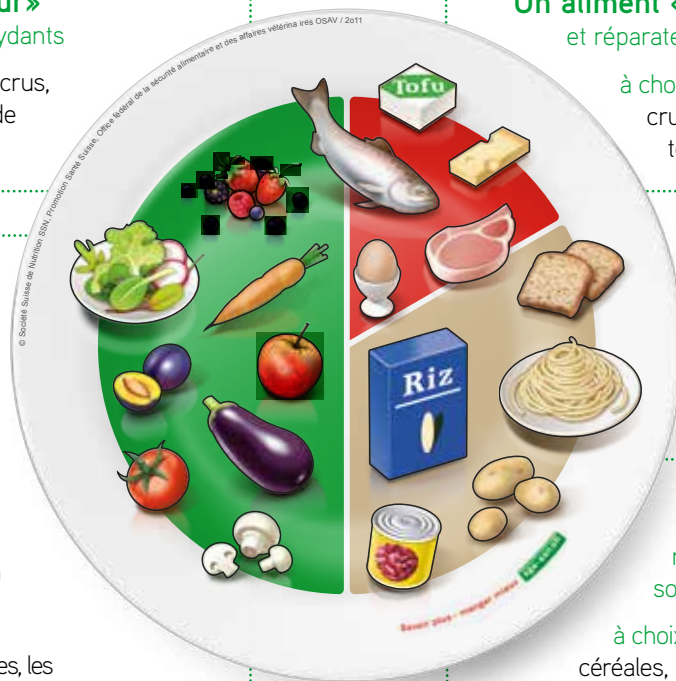
et réparateur riche en protéines

à choix: viande, volaille, poisson, crustacés, oeufs, légumineuses, tofu, fromage, ...

Un aliment énergétique

riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon

à choix: pommes de terre, pâtes, riz, céréales, légumineuses... et pain.



* de préférence de saison et de la région

Le modèle de l'assiette Fourchette verte se base sur la pyramide alimentaire suisse et les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN.

Liste d'adresses
des établissements labellisés

www.fourchetteverte.ch