



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

Fourchette verte

Senior@home

Parte specifica

Contenuti

1	Cos'è il marchio Fourchette verte Senior@home?	2
2	Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte Senior@home	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione di menu equilibrati	6
	Allegati – Griglia dei menu Fourchette verte	7

Osservazioni: le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) contemplano i pasti dell'intera giornata. Quelle Fourchette verte variano a seconda del numero di pasti serviti durante l'arco della giornata (declinazione del marchio). Si riferiscono dunque ad un pasto unico oppure ad una giornata intera (affiliazioni). Le due organizzazioni collaborano con l'obiettivo di migliorare l'alimentazione della popolazione e i loro principi sono concordanti.

Foto di: Promozione Salute Svizzera, iStock



1. Cos'è il marchio Fourchette verte Senior@home?

Fourchette verte Senior@home è una declinazione del marchio destinata alle strutture che grazie a un servizio di consegna a domicilio, forniscono i pasti alle persone sopra i 65 anni che vivono nella propria abitazione.

Nell'ambito di Fourchette verte Senior@home, vengono offerti pranzi variati ed equilibrati, talvolta accompagnati da spuntini e/o merende.

Un'alimentazione sana può aiutare le persone anziane a mantenere una propria indipendenza e a restare al proprio domicilio per più tempo.¹

Lo chef o direttore² di una struttura che prepara i pasti destinati alle persone anziane che vivono al proprio domicilio, può richiedere l'attribuzione del marchio Fourchette verte Senior@home, compilando il formulario «Domanda di certificazione» (<https://fourchetteverte.ch/#contact> > Domanda di certificazione) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 7).

Denutrizione

Invecchiando, diminuisce il fabbisogno di energia ma non quello di vitamine, minerali e proteine. La denutrizione nelle persone anziane può essere generata da una serie di fattori (mancanza di appetito, ridotta percezione del gusto e della sete, problemi di masticazione, fattori psicologici), indebolisce ulteriormente il corpo e ha un impatto negativo sulla salute, anche tra coloro che sono in sovrappeso. Un menu equilibrato, come quello proposto dal servizio pasti a domicilio che detiene il marchio Fourchette verte, può contribuire sensibilmente all'alimentazione quotidiana di coloro che lo ricevono. Spesso le persone che vivono nelle loro case non si accorgono di essere denutrite. Tuttavia, le persone che li circondano, possono fare la differenza sollevando la problematica. L'opuscolo „Denutrizione?! „ (www.sge-ssn.ch/denutrizione) si rivolge a persone potenzialmente denutrite e fornisce informazioni utili sull'argomento.

I nostri dietisti diplomati/specialisti in nutrizione sono a disposizione per discutere i temi legati all'alimentazione e per la formazione del personale di cucina.



¹ Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases pour les programmes d'action cantonaux. Promotion Santé Suisse, Rapport 5, Berne et Lausanne

² L'uso del maschile e del femminile sottintende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

2. Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte Senior@home

I menu proposti al prezzo standard dovranno rispettare i criteri di Fourchette verte e quindi essere equilibrati e completi senza quindi prevedere aggiunte, ad esempio di un'insalata che comporterebbe un aumento di prezzo.

Pranzi

Alimenti	Frequenza	Criteri
Alimenti ricchi in proteine	1 porzione/ giorno	<ul style="list-style-type: none">Per settimana: Carne e pollame: 2-3 volte. Piatto vegetariano (uova, formaggio, tofu, seitan, ecc.): 3-4 volte Pesce: 0-1 volta per settimana o 1-4 volte al mese, a seconda della priorità scelta: aspetti di sostenibilità o criteri nutrizionali.Quando sono proposti due menu al giorno, il secondo deve essere vegetariano.Ogni settimana devono essere proposte almeno 4 diverse tipologie di alimenti proteici; la stessa fonte proteica non può essere servita per due giorni consecutivi.I legumi possono essere utilizzati come alimenti amidacei, o in combinazione con dei cereali come fonte proteica.È possibile la combinazione di due alimenti vegetali ricchi in proteine (per esempio, formaggio/uovo, polpette con tofu e uovo nell'impasto).Variare la tipologia (animale) e i tagli di carne proposti. Le frattaglie possono essere servite da 0 a 1 volta al mese.
Verdura e frutta	1 porzione/ giorno	<ul style="list-style-type: none">Servire un'offerta variata di verdura/frutta cotta, alternando, per la verdura, il metodo di preparazione (per esempio cottura a vapore, al forno o sotto forma di zuppe/minestre).Minimo 2 volte a settimana: verdura e frutta cruda (per esempio pinzimonio, in insalata, succo di frutta fresco o smoothie).Fino a 2 volte a settimana, una parte della verdura e della frutta può essere completata (ma non sostituita) con 2 dl di puro succo di verdura/frutta (fresco) o da uno smoothie senza aggiunta di zuccheri, per esempio, 2 dl di succo di frutta + min. 50 g di verdura cruda o cotta servita a parte come insalata/pinzimonio o integrata nel piatto principale.
Farinacei	1 porzione/ giorno	<ul style="list-style-type: none">Su 7 pasti consecutivi devono essere proposti almeno 4 farinacei differenti.Su 14 pasti consecutivi (2 settimane), proporre, se possibile, almeno un cereale ad alto contenuto in fibre.³Lo stesso cereale non deve essere proposto per due giorni consecutivi.Le fonti amidacee proposte più di una volta per settimana devono essere preparate in modi diversi (le patate, ad esempio, possono essere proposte un giorno saltate in padella e un altro giorno servite come purea).

³ Un prodotto ad alto contenuto di fibre è definito nell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari come un alimento che contiene almeno 6 g di fibre per 100 g (RS 817.022.16, stato 7.6.2017).



Alimenti	Frequenza	Criteri
Latticini	Se è proposto solo il pasto principale: min. 2 porzioni/ settimana.	<ul style="list-style-type: none">○ I latticini possono essere parte della ricetta per esempio, la salsa béchamel (eventualmente completata con del quark), le pietanze ricoperte o gratinate con il formaggio.○ Il burro e gli altri grassi da spalmare a base di latte (ad esempio, il burro tre quarti grasso o il burro semigrasso) e la panna non sono considerati latticini.
Oli/grassi	1 porzione/ giorno	
Alimenti grassi ⁴	0-1 volte al giorno	

Complemento specifico del marchio Fourchette verte Senior@home rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi parte generale, capitolo 2) :

- Il menu Fourchette verte è contrassegnato con il logo Fourchette verte (sulla carta o sul formulario per l'ordinazione).
- Una porzione (20-30 g) di noci e/o semi deve essere integrata nel menu almeno una volta a settimana. Questi alimenti possono essere aggiunti interi alle verdure o ai cereali o macinati e aggiunti a una salsa o nell'impanatura.
- Se è proposta una zuppa, essa dovrà contenere una mezza porzione di verdura e/o di farinacei e/o di proteine.
- Il dessert, se proposto, dovrà essere costituito principalmente da un frutto crudo o cotto o da un latticino.
- Se sono offerti uno spuntino e/o una merenda, essi dovrebbero consistere, principalmente, in un frutto crudo o cotto o in un latticino.
- Se la preparazione del piatto prevede l'uso di alcol è obbligatorio indicarne la presenza sul menu.
- Usare il sale con parsimonia, privilegiando le erbe aromatiche e le spezie.
- I menu devono essere descritti in modo dettagliato in modo che il cliente sappia tutti gli ingredienti contenuti/utilizzati. Non sono sufficienti indicazioni come „zuppa del giorno“ o „dessert“.



⁴ Lista degli alimenti grassi si trova nella parte generale, allegato 2.

3. Porzioni raccomandate

Le quantità qui di seguito elencate sono raccomandate per la preparazione dei menu Fourchette verte Senior@home.

Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso crudo.

Pranzi

Alimenti	Porzione raccomandata
Carne, pollame, pesce, crostacei	100-120 g
o uova	2-3
o tofu, Quorn, seitan	100-120 g
o legumi	60-100 g
o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/fresco con al max. il 6% di grassi)	30 g / 60 g / 150-200 g
Latte	2 dl di latte
o yogurt, quark, dessert a base di latte	150-200 g
o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/fresco con al max. il 6% di grassi)	30 g / 60 g / 150-200 g
Verdura e frutta	Min. 150 g (per es. 100 g di verdura cotta + 50 g di verdura/frutta cruda)
Pasta, riso, cereali	45-75 g
o patate	180-300 g
o pane, pane croccante, farina, pasta della pizza	75-125 g
Oli e grassi secondo raccomandazioni	10-15 g

I seguenti alimenti possono essere utilizzati come fonte proteica nei menu vegetariani: formaggi, quark, uova, tofu, Quorn, legumi (lenticchie, ceci, ecc.).

Recommendation:

Il pesce non deve provenire da riserve sovra sfruttate. Privilegiare il pesce proveniente da pesca sostenibile (marchio bio per il pesce d'allevamento, marchio FOS o MSC per il pesce selvatico o il pesce di lago locale). Evitare le specie a rischio di estinzione. Il WWF e Greenpeace propongono delle raccomandazioni ai seguenti indirizzi: <https://www.wwf.ch/it/i-nostri-obiettivi/pesce-e-frutti-di-mare> e www.greenpeace.fr/poissons-guide-de-consommation-responsable/ (in francese). L'ideale sarebbe proporre i pesci grassi come il salmone, le sardine, le aringhe e le acciughe due volte al mese.



4. Composizione di menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare l'esempio dei pasti qui di seguito oltre alle tabelle delle frequenze quotidiane e delle porzioni raccomandate (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare la scelta degli alimenti per ciascuna categoria, oltre al metodo di cottura, privilegiando prodotti regionali e di stagione.
- Il piacere di mangiare è una componente indispensabile per un'alimentazione equilibrata. Per questo motivo è importante curare la presentazione dei piatti, i colori, la consistenza e il sapore degli alimenti affinché il menu sia apprezzato dai commensali.

Esempio di schema di pasti equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
settimana 1	carne di manzo	formaggio	pesce/frutti di mare	uova	carne di maiale	legumi+ latticino	coniglio, agnello o cavallo
	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta
				noci/semi oleosi			
	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo
	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua
settimana 2	carne di vitello	legumi+ latticino	pollame	Quorn	carne di manzo	formaggio	uova
	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta	verdura cruda /verdura cotta
	noci/semi oleosi						
	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo
	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua





Griglia dei menu Fourchette verte (fotocopiare 4 volte e compilare)

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Settimana 1/3							
Settimana 2/4							



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



KANTON AARGAU



Kanton Basel-Stadt



Kanton Bern
Canton de Berne



EBENRAIN



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIEBURG
www.fr.ch



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GLARUS



JURA.ch



luc.ch



KANTON
LUZERN



KANTON
solothurn



Kanton St.Gallen



Thurgau



ti
Repubblica e Cantone
Ticino



CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS



vaud



Kanton Zug



gesundheitsförderungsgartel



KANTON
NIDWALDEN



LOTERIE
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

