



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

Fourchette verte

adulti

Parte specifica

Contenuti

1 Cos'è il marchio Fourchette verte adulti?	2
2 Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte adulti	3
3 Porzioni raccomandate	4
4 Elaborazione di menu equilibrati	5
Allegati – Griglia dei menu Fourchette verte	6

N.B. : le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN contemplano l'alimentazione (dieta) dell'intera giornata, mentre quelle di 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 adulti?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture che servono dei piatti o dei menu del giorno e concerne tre categorie:

- i ristoranti
- i ristoranti self-services
- i ristoranti collettivi (quali mense aziendali, scolastiche, ecc.)

I criteri del marchio Fourchette verte adulti (FV adulti) sono:

- proporre menu variati ed equilibrati;
- offrire i pasti in un ambiente sano e senza fumo, rispettando la legislazione inerente l'igiene ed effettuando la separazione dei rifiuti.

Ciascun capo cucina o direttore¹ di una struttura che serve piatti o menu del giorno può richiedere l'attribuzione del marchio Fourchette verte adulti, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» (www.fourchetteverte.ch) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 6 e 7).

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 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 adulti

Frequenze quotidiane per il pranzo

carne, pesce, uova, tofu, Quorn, legumi e formaggi ²	1
verdura e frutta	da 1 a 2
farinaceo ²	1
alimenti e pietanze grasse ²	0

Complemento specifico del marchio Fourchette verte adulti rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi capitolo 2 della parte generale):

- o Almeno un menu o un piatto del giorno deve corrispondere ai criteri Fourchette verte.
- o Il pasto Fourchette verte è indicato con il logo Fourchette verte (sul menu e/o in un riquadro).
- o Se è offerta una bibita gratuita, dev'esser preferibilmente acqua del rubinetto, eventualmente accompagnata da una fetta di limone. Si raccomanda di bere 1-2 litri di acqua al giorno.
- o Almeno tre bibite senz'alcol (acqua, succo di frutta, bevande a base di latte) sono proposte a un prezzo inferiore rispetto alla bevanda alcolica meno cara. Questa promozione delle bibite senz'alcol è messa in evidenza sulla carta o sul cartellone.
- o I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: aspetti di sostenibilità o criteri nutrizionali.
- o Su 5 pasti consecutivi devono essere proposti almeno 4 farinacei differenti, di cui almeno 1, se possibile, ad alto contenuto di fibre.³

² Esempi nella parte generale, allegati da 1 a 3

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).





3. Porzioni raccomandate

Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità pronte al consumo (peso cotto).

Pranzo

Alimenti	Porzioni raccomandate
carne, pollame, pesci, crostacei	da 100 a 120 g
o uova	2 uova
o tofu, Quorn	150 g
o legumi	150 g
o formaggio	da 30 a 60 g
o formaggio fresco con max. 6% di grassi*	da 150 a 200 g
verdura cruda e/o cotta, eventualmente frutta	200 g
succo di frutta o verdura (100% puro succo)	2 dl
pasta, riso, cereali, patate e/o pane	a discrezione
oli secondo le raccomandazioni	1 cucchiaino da minestra (ca. 15 ml)
Nel corso dell'intera giornata, si consiglia di bere regolarmente.	
bibite – preferibilmente acqua	da 1 a 2 litri al giorno

*p.e. cottage cheese, quark magro o semigrasso

Elaborare i menu vegetariani variando la fonte di proteine: formaggi, uova, tofu, Quorn, legumi (lenticchie, ceci, ecc.).

Raccomandazione:

Se possibile, le saliere e altri condimenti come Aromat, ketchup, ecc, sono presenti sui tavoli solo se richiesti dai clienti.



4. Elaborazione dei menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare gli esempi seguenti e le 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 clienti.

Schema esempio di menu equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
settimana 1	carne di manzo verdura* orzo pane acqua	formaggio verdura* pasta pane acqua	carne di maiale verdura* puré pane acqua	pesce/crostacei/ frutti di mare verdura* riso pane acqua	carne di cavallo/ coniglio/agnello verdura* cous-cous pane acqua
settimana 2	carne di vitello verdura* spätzli pane acqua	pesce/crostacei/ frutti di mare verdura* pasta pane acqua	pollame verdura* patate pane acqua	uova verdura* polenta pane acqua	legumi/tofu/seitan verdura* riso pane acqua

Insieme al piatto Fourchette verte proporre diversi tipi di pane, ad esempio: pane d'avena, ai cereali, ai semi, integrale ecc.

*verdura cruda e/o cotta, preferibilmente di stagione





Griglia dei menu Fourchette verte



Parte specifica FV adulti

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
settimana 1					
settimana 2					



Griglia dei menu Fourchette verde

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
settimana 3					
settimana 4					



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

BASELSTADT
Kanton Basel-Stadt

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
www.zfr.ch



JURA-CH

line.ch

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Val de
Vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera