



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

Affiliazione

Fourchette verte

adulti

Parte specifica

Contenuti

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

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 l'affiliazione Fourchette verte adulti?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture la cui clientela consuma tutti i pasti in loco, per questo l'equilibrio nutrizionale è considerato in base a tutta la giornata e la settimana, non soltanto rispetto a un singolo pasto.

I criteri dell'affiliazione Fourchette verte adulti (Aff. FV adulti):

- proporre menu e spuntini 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, responsabile o direttore¹ di una struttura la cui clientela consuma tutti i pasti in loco può richiedere il marchio affiliazione Fourchette verte adulti, compilando il formulario «Richiesta del marchio» (www.fourchetteverte.ch) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 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 sott'intende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

2. Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte adulti

Frequenze quotidiane dalla colazione alla cena

carne, pesce, uova, tofu, Quorn, legumi, formaggio ²	1
verdura e frutta ²	5, di cui almeno 2 crude
farinacei ²	3
latticini ²	3
pietanze zuccherate ²	0-3, di cui al massimo un dessert
alimenti e pietanze grasse ²	0-1

Complemento specifico dell'affiliazione Fourchette verte adulti rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi capitolo 2 della parte generale).

- Sono proposti frutta o latticini come spuntini.
- Il dessert è spesso un frutto crudo o cotto o un latticino.
- Il menu Fourchette verte è segnalato con il logo (sulla carta o su un cartellone).
- Se è offerta una bibita gratuita, dev'esser preferibilmente acqua del rubinetto, eventualmente accompagnata da una fettina di limone.
- 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 costosa. Questa promozione delle bibite senz'alcol è messa in evidenza sulla carta o sul cartellone.
- Almeno un menu o un piatto del giorno deve corrispondere ai criteri Fourchette verte.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: sostenibilità o criteri nutrizionali.
- Nel caso in cui il formaggio fosse proposto come alimento proteico principale del pasto, le quantità indicate a pagina 4 possono essere raddoppiate.
- La frequenza massima di affettati è di due al mese.
- È necessario consumare quotidianamente una porzione (20-30 g) di frutta a guscio non salata (per es. noci, nocciole, mandorle) o di semi (per es. di girasole, di zucca o di lino).
- Su 14 pasti (pranzo e cena) devono essere proposti almeno 5 farinacei differenti di cui, se possibile, almeno 1 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 a peso crudo.

Colazione

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
latte o yogurt, quark, formaggio fresco con al massimo il 6% di grassi o formaggio (a pasta dura / a pasta molle)	2 dl 150-200 g 30 / 60 g
farinacei: pane, o fette biscottate, biscotti, fiocchi di cereali	75-125 g 45-75 g
burro	10 g
miele, marmellata, confettura alla frutta, polvere al cioccolato, ecc.	20 g

Pranzo e cena

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
carne, pollame, pesci, crostacei	100-120 g
o uova	2-3 uova
o tofu, Quorn, seitan	100-120 g
o legumi	60-100 g
o formaggio (a pasta dura / a pasta molle / fresco con al massimo il 6% di grassi)	30 g / 60 g / 150-200 g
verdura cruda e/o cotta, eventualmente frutta o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	120 g 2 dl
pasta, riso, cereali	45-75 g
o patate	180-300 g
e/o pane	1-2 fette
dessert a base di frutta cruda o cotta	120 g
o latticini+	150-200 g
oli secondo le raccomandazioni	10-15 g

nel corso dell'intera giornata, si consiglia di bere regolarmente.

bibite – preferibilmente acqua	da 1-2 litri al giorno
--------------------------------	------------------------

Elaborare i menu vegetariani variando la fonte di proteine: formaggi, uova, tofu, Quorn, legumi (lenticchie, ceci, ecc.). Alcuni di questi alimenti possono essere serviti come portata principale o come dessert.

Raccomandazione:

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

Spuntini

Gli spuntini di buona qualità, composti da frutta, verdure, latticini e/o farinacei, sono serviti tra i pasti per equilibrare i menu.

Una persona che ha mangiato a sufficienza durante il pasto principale non ha sempre bisogno di uno spuntino.

Per evitare sprechi di cibo, può essere utile, a seconda dell'autonomia della persona, offrire frutta e latticini in libero accesso o fornire un cesto di frutta.

Spuntino della mattina

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
frutta o verdura o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	120 g 2 dl

Merenda

La merenda apporta energia tra il pranzo e la cena, un lasso di tempo che può durare dalle 7 alle 8 ore.

A seconda dell'età e dell'attività fisica della persona, si compone di 1 o 2 alimenti e di 1 bibita.

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
latte o yogurt, quark o dessert a base di latte, formaggio fresco con al max. il 6% di grassi o formaggio (a pasta dura / a pasta molle)	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g
frutta o verdura o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	120 g 2 dl
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane, fette biscottate, pop-corn al naturale, panini al latte, ecc.	
farinacei zuccherati: panini dolci, cereali, alcuni biscotti (barchette alla frutta, meringhe, ecc.)	45-125 g
farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.	





4. Elaborazione dei menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare l'esempio dei pasti e degli spuntini (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 clienti.

Schema esempio di menu equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione	latticino	latticino	latticino	latticino	latticino	latticino	latticino
	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo
	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	tè/caffè/ tisana	tè/caffè/ tisana	tè/caffè/ tisana	tè/caffè/ tisana	tè/caffè/ tisana	tè/caffè/ tisana	tè/caffè/ tisana
pranzo	formaggio	carne rossa	pesce	uova	pollame	carne bianca	formaggio
	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte
	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo
	acqua	frutta	latticino	latticino	latticino	frutta	frutta
		acqua	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua
cena	pollame	sostituto vegetariano della carne*	formaggio	legumi	formaggio	uova	carne rossa
	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte
	farinaceo	verdure crude e/o cotte	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo	farinaceo
	frutta	farinaceo	frutta	frutta	frutta	frutta	latticino
	acqua	latticino	acqua	acqua	acqua	acqua	acqua
	acqua						

*sostituto vegetariano della carne: seitan, Quorn o tofu.

È possibile distribuire la porzione di proteine fra il pranzo e la cena.



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

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione							
spuntino							
pranzo							
merenda							
cena							



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EBERRAIN

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIEBURG
www.fribourg.ch



JURA CH

ne.ch

KANTON LUZERN

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Vaud

Kanton Zug

gesundheit forderungsbund

KANTON NIDWALDEN

LOTERIE ROMANDE



Gesundheitsforderung Schweiz
Promotion Sant Suisse
Promozione Salute Svizzera

