

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



Affiliazione

Fourchette verte

senior

Parte specifica

Indice

1	Cos'è l'affiliazione Fourchette verte senior?	2
2	Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte senior	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione dei menu equilibrati	6
	Allegati - Griglia per i 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 senior?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture socio-sanitarie che accolgono per tutta la giornata, persone anziane sopra i 65 anni. Per questo motivo, per valutare l'equilibrio alimentare si considera tutta la giornata e la settimana e non un unico pasto.

I criteri dell'affiliazione Fourchette verte senior (Aff. FV-senior) sono:

- proporre dei menu e degli spuntini variati ed equilibrati.
- offrire un ambiente sano: rispettare la legislazione concernente l'igiene ed effettuare la separazione dei rifiuti.

Fourchette verte garantisce che sia proposto un menu equilibrato, ma non obbliga in nessun caso le persone anziane a mangiare tutto.

Ciascun capo cucina o direttore¹ di una struttura che ospita persone anziane per tutta la giornata (7 giorni su 7) può richiedere l'attribuzione del marchio affiliazione Fourchette verte senior, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» (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 sottintende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

2. Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte senior

Frequenze quotidiane dalla colazione alla cena

carne, pesce, uova, tofu, Quorn, legumi, formaggio ²	1
verdura e frutta	4, di cui almeno 2 crude*
farinacei ²	3
latticini ²	minimo 2 latticini al giorno e minimo 18 per settimana (es. 2 latticini per 3 giorni, 3 latticini per 4 giorni)
alimenti e preparazioni grasse ²	0-2

*Verdure e frutta crude: una porzione può essere un di succo di frutta, ricco in vitamina C, se è gradito dall'anziano. La seconda porzione può essere, ad esempio, insalata o macedonie di frutta. In nessun caso si tratta di un obbligo. Se è proposta un'insalata, ciò non esclude di servire anche verdura cotta.

Complemento specifico del marchio affiliazione Fourchette verte senior rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi parte generale, capitolo 2):

- Proposta di spuntini variati a base di frutta o latticini.
- Il menu Fourchette verte è contrassegnato con il logo Fourchette verte (sulla carta o su un cartellone).
- L'acqua del rubinetto, eventualmente accompagnata da una fetta di limone, è proposta sistematicamente ad ogni pasto.
- In caffetteria, almeno tre bibite senz'alcol (succo di frutta, acqua, bevande a base di latte) sono proposte ad un prezzo inferiore rispetto alla bevanda alcolica meno cara. Questa promozione delle bibite senz'alcol è messa in evidenza sulla carta o sul cartellone.
- Il dessert è generalmente un frutto crudo o cotto o un latticino.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: l'aspetto della 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.
- È necessario consumare quotidianamente una porzione (20-30g) di frutta a guscio non salata (per es. noci, nocciole, mandorle) o di semi (per es. di girasole, di zucca o di lino).
- Per le persone anziane non sono ancora state stabilite delle indicazioni inerenti alle pietanze zuccherate: controllare l'apporto di zuccheri per le persone della terza età, non è attualmente una priorità.
- Su 14 pranzi e cene consecutivi devono essere proposti almeno 5 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

Fourchette verte garantisce che sia proposto un menu equilibrato, ma non obbliga in nessun caso le persone anziane a mangiare tutto.

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 max. il 6% di grassi o formaggio (a pasta dura / a pasta molle)	2 dl 150-200 g 30 g / 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.	a piacimento

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 max. 6% di grassi)	30 g / 60 g / 150-200 g
verdura cruda e/o cotta	120 g
o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	2 dl
pasta, riso, cereali	45-75 g
o patate	180-300 g
e/o pane	1-2 fette
frutta cruda o cotta	120 g
o dessert a base di latte	150-200 g
oli secondo le raccomandazioni	10-15 g

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

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

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

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 dello senior, 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

Poiché tra il pranzo e la cena ci sono spesso circa 6 ore, la merenda é importante per incorporare un apporto supplementare di sostanze nutritive. A seconda delle esigenze della persona la merenda può essere composta da 1-2 alimenti e da 1 bevanda.

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
latte o yogurt, quark o dessert a base di latte, formaggio fresco con al massimo 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. Composizione di menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare l'esempio dei pasti (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 pasti e di spuntini equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione				latticino farinaceo burro marmellata/miele acqua/tisane/tè/caffè frutta/succo di frutta			
spuntino della mattina	biscotti acqua/tisane/ caffè/tè	acqua/tisane/ caffè/tè	latticino acqua/tisane caffè/tè	acqua/tisane caffè/tè	acqua/tisane caffè/tè	frutta acqua/tisane caffè/tè	acqua/tisane caffè/tè
pranzo	formaggio verdura cruda farinaceo frutta acqua	carne di manzo verdura cruda verdura cotta farinaceo latticino acqua	pesce verdura cruda verdura cotta farinaceo frutta acqua	uova verdura cruda verdura cotta farinaceo dessert acqua	pollame verdura cruda farinaceo latticino acqua	carne di vitello verdura cruda verdura cotta farinaceo latticino acqua	formaggio farinaceo verdura cotta frutta acqua
merenda	latticino acqua/tisane/ caffè/tè	frutta acqua/tisane/ caffè/tè	frutta biscotti acqua/tisane/ caffè/tè	latticino acqua/tisane/ caffè/tè	frutta acqua/tisane/ caffè/tè	latticino biscotti acqua/tisane/ caffè/tè	latticino acqua/tisane/ caffè/tè
cena	pollame verdura cruda farinaceo frutta acqua	formaggio/ latticino verdura cruda farinaceo frutta acqua	sostituto vegetariano della carne* verdura cotta farinaceo latticino acqua	carne di maiale verdura cruda verdura cotta farinaceo latticino acqua	formaggio/ latticino verdura cotta farinaceo frutta acqua	uova verdura cruda farinaceo frutta acqua	carne di manzo verdura cruda farinaceo frutta 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 verde (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

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
www.fr.ch



JURA e CH

ne.ch

KANTON LUZERN

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Valais

Kanton Zug

gesundheitsförderungsjuri

KANTON NIDWALDEN

LOTERIE ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

