

SANO ED EQUILIBRATO A TAVOLA? SI PUÒ!



L'obiettivo di Fourchette verte è:
migliorare la salute della popolazione
sensibilizzando i ristoranti

La scorretta alimentazione, è uno dei fattori di rischio coinvolti nell'insorgenza di malattie non trasmissibili (come ad esempio diabete, obesità, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori). Fourchette verte (FV) attraverso la promozione dell'alimentazione equilibrata agisce nella prevenzione dell'insorgenza di queste patologie. L'obiettivo è migliorare la salute della popolazione sensibilizzando i ristoranti, attraverso l'educazione alimentare.

L'attività principale dell'Associazione è l'attribuzione di un marchio di qualità nutrizionale e la regolare verifica del rispetto dei suoi criteri. Il marchio è accessibile a tutte le strutture della ristorazione che ne fanno richiesta e adempiono a specifici criteri nutrizionali e ambientali.

I criteri nutrizionali richiedono di offrire pasti sani ed equilibrati ovvero: incoraggiare il consumo di frutta e verdura preferibilmente fresca e di stagione; offrire fonti di carboidrati (di preferenza integrali) e proteiche in adeguata quantità e variando il più possibile; preferire oli di buona qualità e limitare la quantità di grassi saturi; limitare l'uso del sale; variare gli alimenti e preferire metodi di cottura leggeri atti a preservare le proprietà nutrizionali degli alimenti.

I criteri ambientali includono invece: l'offerta di un ambiente sano in cui è assicurato il rispetto delle norme igieniche ed è implementata la raccolta differenziata.

I ristoranti che decidono di associarsi a FV e adempiono ai criteri stabiliti per ottenere e mantenere il marchio, potranno servire dei pasti equilibrati, e in contemporanea gradevoli al palato e contribuire alla promozione dell'alimentazione equilibrata.

Il marchio FV riservato ai ristoranti (compresi i self-service) è quello "Adulti" e può essere attribuito alle strutture che offrono almeno un menu o un piatto del giorno in linea con i criteri FV.

La procedura per richiederlo è semplice e prevede i seguenti passaggi:

- 1 - la compilazione di un apposito formulario (richiedibile per mail a ti@fourchetteverte.ch oppure telefonando allo **091 923 22 63**)
- 2 - l'invio a FV-TI di 4 settimane di menu per il controllo del rispetto dei criteri FV ed eventuale adattamento.

I ristoranti che beneficiano del marchio dell'alimentazione equilibrata in Ticino

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Grotto Canvett | 7. Ristorante Migros Morbio |
| 2. Grotto Ortiga | 8. Ristorante Migros S. Antonino |
| 3. Locanda del Giglio | 9. Ristorante Migros Grancia |
| 4. Ristorante Alla Forchetta Allegra | 10. Ristorante Vallemaggia |
| 5. Ristorante Eco-Hotel Cristallina | 11. Ristorante Zanzibar |
| 6. Ristorante Migros Agno | 12. Snack Bar Talete WT Catering |