



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 (o 2x0,5)
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).

- 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. Sono proposti frutta o latticini come spuntini.
- 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.
- I succhi di verdura o di frutta (100% puro succo) possono sostituire la frutta o la verdura cruda, al massimo 1 volta al giorno.
- Sono da preferire come dessert della frutta cruda o cotta o un latticino.
- Sono proposti frutta o latticini come spuntini.
- Su 14 pasti (pranzo e cena), la carne e il pollame dovrebbero essere proposti al massimo 3 volte.
- 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.
- Si consiglia di 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), salvo in caso di allergia alimentare.
- 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 1.07.2020).



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	80-100 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	120 g
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

Durante la 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 entrata, nel piatto principale o come dessert.

Raccomandazione:

Le saliere e altri condimenti come Aromat, ketchup, ecc. dovrebbero essere 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	120 g
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 farinaceo frutta tè/caffè/tisana			
spuntino della mattina	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta cruda
pranzo	pollame verdure crude e/o cotte farinaceo frutta acqua	legumi* verdure crude e/o cotte farinaceo integrale frutta acqua	pesce verdure crude e/o cotte farinaceo latticino acqua	uova * verdure crude e/o cotte farinaceo frutta acqua	tofu/Quorn/seitan* verdure crude e/o cotte farinaceo frutta acqua	formaggio/ latticino verdure crude e/o cotte farinaceo frutta acqua	carne di manzo verdure crude e/o cotte farinaceo frutta acqua
merenda	acqua/tisana/ caffè/tè farinaceo	acqua/tisana/ caffè/tè frutta	acqua/tisana/ caffè/tè farinaceo	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta	acqua/tisana/ caffè/tè latticino
cena	formaggio/ latticino verdure crude e/o cotte farinaceo acqua	legumi* formaggio/ latticino* verdure crude e/o cotte farinaceo acqua	formaggio/ latticino verdure crude e/o cotte farinaceo acqua	legumi* verdure crude e/o cotte farinaceo integrale acqua	uova * verdure crude e/o cotte farinaceo acqua	carne di maiale verdure crude e/o cotte farinaceo acqua	formaggio/ latticino verdure crude e/o cotte farinaceo acqua

*La porzione giornaliera di proteine può essere divisa tra il pranzo e la cena, in mezze porzioni, come nel caso di martedì, giovedì e venerdì in questo esempio.



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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

