



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



Fourchette verte
Senior @home



Warum ausgewogene Menüs für SeniorInnen?

Mit zunehmendem Alter können diverse Faktoren dazu führen, dass Personen nicht mehr ganze Mahlzeiten für sich zubereiten können oder wollen. Das Risiko besteht, dass die Betroffenen teils weniger oder unausgewogen essen. D.h. der Körper erhält nicht alle Nährstoffe, die er benötigt, um gesund zu bleiben. Im Alter nimmt nur der Bedarf an Energie ab, der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss verändert sich jedoch nicht.

Eine unausgewogene oder nicht bedarfsdeckende Ernährung wirkt sich negativ auf die Gesundheit der älteren Personen aus. Sie werden schneller geschwächt und dadurch rascher eingeschränkt in ihrer Selbständigkeit.

Ausgewogene und abwechslungsreiche Mittagsmenüs tragen zu einer guten Nährstoffzufuhr bei und können die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen unterstützen. Eine gute Gesundheit bedeutet wiederum mehr Selbständigkeit und die Möglichkeit länger zuhause wohnen bleiben zu können.

Was ist Fourchette verte?





Fourchette verte ist das Schweizerische Qualitätslabel der ausgewogenen Ernährung in der Gemeinschaftsgastronomie. Basierend auf den Empfehlungen der Schweizerischen Lebensmittelpyramide, hat es altersgerechte Kriterien für Kleinkinder bis Senioren. Gegründet wurde das Label 1993 und mittlerweile sind schweizweit über 1500 Verpflegungsbetriebe labelisiert. Unterstützt wird Fourchette verte von Gesundheitsförderung Schweiz, 16 Kantonen sowie fachlich von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

Das Pilotprojekt Fourchette verte Senior @home

Ziel des Pilotprojektes Fourchette verte Senior @home ist es, zuhause lebenden älteren Personen die Möglichkeit zu geben, via Mahlzeitendienst ausgewogene Menüs zu erhalten. Hierfür wurden Kriterien für bedarfsgerechte Mittagsmenüs für SeniorInnen festgelegt. Labelisierte Mahlzeitendienste, wenden diese Kriterien bei ihren selbst kreierte Mittagsmenüs an.

Jeder Mahlzeitendienst, der vollständige Menüs für zuhause lebende Menschen über 65 Jahren zubereitet, kann eine Labelisierung beantragen. Während des Pilotprojektes ist diese Möglichkeit jedoch auf teilnehmende Kantone beschränkt.

Was sind die Vorteile einer Fourchette verte-Labelisierung für den Mahlzeitendienst?

-  Fourchette verte ist ein Qualitäts-Label, welches somit den Betrieb auszeichnet.
-  Für die Kunden ist ersichtlich, dass ausgewogene Menüs nach den Kriterien des Labels erhältlich sind.
-  Durch das Tragen des Labels und der jährlichen Rezertifizierung ist erkennbar, dass der Mahlzeitendienst von einer externen und neutralen Organisation kontrolliert wird.
-  Eine Ernährungsfachperson begleitet den Mahlzeitendienst durch den Zertifizierungsprozess und steht für Ernährungsfragen beratend zur Seite.

Weitere Informationen zu **Fourchette verte Senior @home** sind bei den kantonalen Fourchette verte-Sektionen erhältlich. Kontakte sind auf www.fourchetteverte.ch zu finden.

Fourchette verte, ein Label für jedes Alter

Fourchette verte Kleinkinder

für Kindertagesstätten, Kinderkrippen und Kinderhorte (1 bis 4 Jahre)

Fourchette verte Junior

für Schulkantinen und Anbieter von Mittagstischen
(ab 4 Jahren)

Fourchette verte Junior Tagesstätten

für Betriebe, die Kinder und Jugendliche ganztags betreuen und verpflegen
(ab 4 Jahren)

Fourchette verte Erwachsene

für Restaurants und Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe

Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten

für Betriebe, die Erwachsene ganztags verpflegen

Fourchette verte Senior Tagesstätten

für Altersheime und Betriebe, die Senioren ganztags verpflegen

Fourchette verte Take away

für Take away und Veranstaltungen

Das Label wird von den kantonalen Fourchette verte Sektionen verlieht. Die Adressen sind zu finden unter www.fourchetteverte.ch

Mit der Unterstützung von



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

LEBENRAJN

ETAT DE Fribourg
STADT Fribourg
www.fo.ch



JURA.CH

ne.ch

solothurn

Kanton St. Gallen

Thurgau

ti
Tessin
Canton Ticino

CANTON DE VALAIS
STADT Sion

Vaud

Kanton Zug

grünherb
Unterwalden



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera