



Fourchette verte, le label de l'alimentation équilibrée

Envie de manger mieux

Une question qui revient tous les jours est: «que manger sans abuser ni se priver?» Sortir du restaurant, sans cette sensation de lourdeur si caractéristique, est désormais possible. Le label Fourchette verte vous permet en effet de commander des plats du jour variés et équilibrés et de vous faire enfin plaisir!

Le concept Fourchette verte

Fourchette verte est un label santé décerné aux restaurants qui proposent un plat du jour équilibré en respectant les critères de la [pyramide alimentaire suisse](#).

Le plat du jour garanti équilibré

Avec Fourchette verte, vous êtes sûr-e de manger sainement. Les restaurants labellisés FV s'engagent à proposer une alimentation équilibrée selon les principes de la pyramide alimentaire suisse. Pour ce faire, ils sont accompagnés par des diétécien-ne-s diplômé-e-s ES/HES.

Le label

Fourchette verte est un label de restauration de qualité, qui cherche à concilier plaisir et santé, dans le cadre de la promotion de la santé et la prévention de certaines maladies (cancers, pathologies cardio-vasculaires, obésité).

En améliorant les connaissances en matière d'alimentation et de santé, Fourchette verte tente de modifier non seulement le comportement des restaurateurs mais également, par effet démultiplicateur, celui des consommateurs.

Il garantit la part de légumes (salades, légumes cuits, jus ou potage) est conséquente et correspond aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse.

Les matières grasses sont de bonne qualité et en quantité limitée. Cuisinée avec peu de graisses, l'assiette Fourchette verte permet une digestion facile, d'être efficace à sa place de travail l'après-midi et d'être en forme pour une activité sportive en fin de journée.

La portion de viande, de poisson, de fromage, d'œufs ou de légumineuses (lentilles, soja, pois, haricots) est suffisante pour couvrir les besoins de l'organisme, sans être excessive.

Les déclinaisons

Fourchette verte a établi différentes déclinaisons pour son label. Cela, en fonction des besoins des divers publics concernés: adultes, enfants, pensionnaires d'une institution, etc.

Les différentes déclinaisons sont décrites dans un dossier composé d'une partie générale (la même pour toutes les déclinaisons) et d'une partie spécifique adaptée à la population cible en fonction de son âge et de ses besoins nutritionnels.

Fourchette verte des tout-petits (de 1 à 4 ans)

pour les crèches, les garderies, les espaces de vie enfantine

Fourchette verte junior (4 à 20 ans)

pour les restaurants scolaires et unités d'accueil pour écoliers

Pourquoi manger équilibré?

Une alimentation variée et adaptée à l'âge contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies (cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, cancers, par exemple). Associée à l'activité physique, elle favorise le maintien du poids.

Comment manger équilibré?

L'équilibre alimentaire permet de couvrir les besoins de l'organisme. Chaque repas peut constituer un pas vers l'équilibre alimentaire, qui s'inscrit dans le long terme. Il s'obtient grâce:

A la variété des aliments. Varier les produits, les couleurs dans l'assiette, les recettes selon les saisons.

Au plaisir de manger, qui participe aussi à la santé. Nul besoin de manger triste pour manger bien.

Au choix des quantités, en étant attentif aux sensations alimentaires: manger lorsque la faim est présente, s'arrêter au moment où la satiété apparaît.