



# DAS LABEL FOURCHETTE VERTE

Das Gesundheitsförderungslabel Fourchette verte steht für ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. In der ganzen Schweiz sind über 1500 Betriebe mit diesem Label ausgezeichnet. Im Kanton Solothurn wird Kindertagesstätten und Mittagstischen das Label „Fourchette verte“ verliehen, wenn ihr Essensangebot den Kriterien von „Fourchette verte“ entspricht.

Dazu werden alle 18 Monate die Menupläne überprüft, ein Testessen findet statt und die Mitarbeitenden der Institutionen werden zu den Themen Kinderernährung, Menuplanung, gemeinsames Essen und Miteinbezug der Kinder beim Kochen geschult. Die Zertifizierung erfolgt durch eine Zertifizierungskommission welcher Fachpersonen aus den Bereichen Ernährung und Kinderbetreuung angehören.



## Ideale Zusammenstellung der Mahlzeiten für Kinder und Jugendliche

### Fleisch oder ein gleichwertiges Lebensmittel in altersgerechter Menge

Ein eiweissreiches Lebensmittel als Bau- und Reparaturstoff

Wahlweise: Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Käse, Quorn, ...

### Stärkebeilagen in variabler Menge, je nach Hunger und körperlicher Aktivität

Ein energielieferndes Lebensmittel, das reich an Kohlenhydraten in Form von Stärke ist.

Wahlweise: Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte, ...

### Hochwertige Fette in begrenzter Menge

Wahlweise: Olivenöl, Rapsöl, HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl.

Die Menge fettreicher Lebensmittel ist begrenzt.

### Wasser zu jeder Mahlzeit!



\* vorzugsweise saisonal und regional

### Viel Gemüse und Früchte

Ein schützendes Nahrungsmittel, das reich an Ballaststoffen und Antioxidantien ist

Wahlweise\*: rohes und/oder gekochtes Gemüse, rohe und/oder gekochte Früchte, eventuell Gemüse- oder Fruchtsaft.

### Ein Dessert

Meistens rohe oder gekochte Früchte\* oder ein Dessert auf Milchbasis.



### Ein hochwertiges Frühstück und/oder hochwertige Zwischenmahlzeiten,

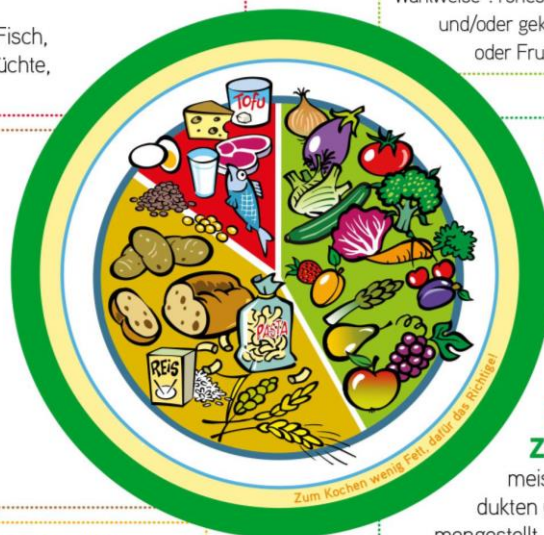
meistens aus Früchten\*, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt.

### Salz und Zucker

Beim Kochen wird Salz sparsam verwendet. Auf den Tischen werden keine Salzstreuer und Würzmittel zur Verfügung gestellt.

Gezuckerte Lebensmittel werden in begrenzter Menge angeboten.

Die detaillierten Kriterien sind unter [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) zu finden.



## Fourchette verte Solothurn

BZ Wallierhof, Höhenstrasse 46, 4533 Riedholz, Tel: 032 627 99 21, E-Mail: [so@fourchetteverte.ch](mailto:so@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



## Was beinhaltet eine ausgewogene Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung erlaubt die Bedürfnisse unseres Körpers abzudecken. Sie sollte bei jeder Mahlzeit und über eine längere Zeit angestrebt werden.

Drei wesentliche Faktoren sind:

- **Abwechslung**  
Vielfältige Nahrungsmittelauswahl gemäss Tellermodell, Abwechslung innerhalb der Lebensmittelgruppen, saisonale Auswahl
- **Genussvoll essen**  
auch Genuss ist Teil der Gesundheit – gesund essen soll Spass machen, gut schmecken und schön aussehen
- **Körperwahrnehmung stärken**  
auf das Sättigungsgefühl achten und lernen es auch zu berücksichtigen



Seit 2015 gibt es für Kinder und Kleinkinder auch Fourchette verte – Ama terra mit ergänzenden Kriterien zu den verschiedenen Aspekten zu einer nachhaltigen Ernährung.

Weitere Informationen zum Label, den Kriterien und zertifizierten Betrieben finden Sie unter

[fourchetteverte.ch](http://fourchetteverte.ch)

### Fourchette verte Solothurn

BZ Wallierhof, Höhenstrasse 46, 4533 Riedholz, Tel: 032 627 99 21, E-Mail: [so@fourchetteverte.ch](mailto:so@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen