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

Fourchette verte

Erwachsene Tagesstätten

Spezifischer Teil

Inhaltsverzeichnis

1 Was ist Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten? 2
2 Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten 3
3 Empfohlene Portionengrössen 4
4 Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung 6
Anhang - Raster Menüplan Fourchette verte 7

Anmerkung: Die empfohlenen Portionengrössen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beziehen sich auf einen ganzen Tag. Diejenigen von Fourchette verte beziehen sich je nach Kategorie auf einzelne oder mehrere Mahlzeiten. Beide Organisationen setzen sich für eine Verbesserung der Ernährung ein und haben übereinstimmende Prinzipien.

Bildnachweis: Gesundheitsförderung Schweiz, Istock

Fourchette verte Schweiz • www.fourchetteverte.ch
wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

Mai 2025

1. Was ist Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für Betriebe geeignet ist, die erwachsene Personen über einen Tag hinweg, während einer vollen Woche, verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten (FV-Erw. Tagesstätten):

- werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten.
- wird eine gesunde Umgebung geboten, in der die Hygienevorschriften eingehalten und die Abfalltrennung vorgenommen werden.

Jeder Küchenchef oder Leiter[1] eines Betriebs, in dem erwachsene Personen über einen ganzen Tag hinweg verpflegt werden, kann das Label Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten beantragen, indem er das Formular «Labelantrag» (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 4) und 4 Wochenmenüpläne (siehe Broschüre FV-Erw. Tagesstätten, S. 7) ausfüllt.

In jeder kantonalen Sektion von Fourchette verte können die Fachleute[1] (BSc in Ernährung und Diätetik) nach Absprache zur Verfügung stehen, um Themen rund um die Ernährung im Rahmen von Teamweiterbildungen oder Schulungen mit dem Küchenpersonal oder Mitarbeitenden zu bearbeiten.

[1] Die männliche und weibliche Schreibweise gilt jeweils auch für das andere Geschlecht (gilt für das gesamte Dokument).

2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten

Tägliche Portionen vom Frühstück bis zum Abendessen

Gemüse und Früchte	5, davon mindestens 2 roh
Stärkereiche Lebensmittel [2]	3
Milch- und Milchprodukte [2]	2-3
Tofu, Tempeh, Seitan nature, und weitere pflanzliche Proteinquellen, Käse, Fleisch, Fisch, Eier [2]	1 (oder 2x0,5)
Fettreiche Speisen [2]	0 - 1
gezuckerte Speisen [2]	0 - 3, davon maximal 1 Dessert mit Zuckerzusatz

Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene Tagesstätten:

- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder der Menütafel).
- Gratisgetränk erster Wahl ist Hahnenwasser (eventuell aromatisiert).
- In der Cafeteria sind, wie gesetzlich gefordert, mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränk) sind günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk.
- Gemüse- oder Fruchtsäfte (100% reiner Saft) - maximal 1 Portion pro Tag - können eine Portion Gemüse/Frucht ersetzen.
- Als Dessert wird so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt angeboten.
- Es werden abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten in Form von Früchten oder Milchprodukten angeboten.
- Von den 14 Mahlzeiten in der Woche, bieten maximal 3 Menüs Fleisch/Geflügel an
- Fischgerichte werden 1 bis 4 mal pro Monat angeboten; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.
- Wenn das Milchprodukt die alleinige Proteinquelle ist, muss die empfohlene Menge verdoppelt werden.
- Monatlich dürfen maximal 2 mal Wurstwaren gegessen werden.
- Ausser im Falle einer Lebensmittelallergie, wird täglich eine Portion (15-30g), ungesalzene Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Ölsamen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen empfohlen.
- Vollkornprodukte und nahrungsfaserreiche Stärken werden bevorzugt verwendet. Bei 14 aufeinanderfolgenden Mittagessen werden 5 verschiedene Stärkebeilagen angeboten. Einmal wöchentlich wird eine nahrungsfaserreiche Stärke, wie zum Beispiel Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Hafer oder Hülsenfrüchte, eingesetzt.[3]
- Mindestens 2-mal pro Monat werden Hülsenfrüchte angeboten. Diese können bei einer Mahlzeit und/oder einer Zwischenmahlzeit integriert werden.

[2] Beispiele siehe Broschüre Allgemeiner Teil, Anhang 1-3.

[3] Ein Lebensmittel mit hohem Nahrungsfasergehalt wird in der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel definiert, als ein Lebensmittel mit mindestens 6 g Nahrungsfasern pro 100g (SR 817.022.16, Stand 1.07.2020).

3. Empfohlene Portionengrössen

Für die Zusammenstellung von Fourchette verte Menüs für Erwachsene werden folgende Mengen empfohlen. Die Portionengrössen beziehen sich auf die rohen Speisen.

Die Nahrungsmittelempfehlungen für das Frühstück und Znüni können selbstverständlich ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass alle Lebensmittelgruppen berücksichtigt werden und dass die Verteilung dem Rhythmus der Personen angepasst wird.

Frühstück

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Früchte roh oder gekocht	120 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Vollkornbrot oder Knäckebrot, Zwieback, Getreideflocken	 75-125 g 45-75 g
Milch oder Joghurt, Quark, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse (hart/weich)	2 dl 150-200 g 30 / 60 g
Butter	10 g
Süsse Brotaufstriche, Honig, Konfitüre, Fruchtgelee und gesüsste Kakaogetränke	20 g

Mittagessen oder Abendessen

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Gemüse roh (auch Salat) und/oder gekocht	180 g
Teigwaren, Reis, Getreide, (Vollkorn), Hülsenfrüchte oder Kartoffeln und/oder Vollkornbrot	45-75 g 180-300 g 1-2 Stück
Tofu, Tempeh, Seitan nature und weitere pflanzliche Proteinquellen oder Hülsenfrüchte oder Käse (hart/weich/frisch mit max. 6% Fett) oder Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier	100-120 g 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100-120 g 2-3 Eier
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	10 g
Früchte roh oder gekocht oder Dessert auf Milchbasis	120 g 150-200 g

Im Verlauf des Tages sollte regelmässig getrunken werden.

Getränke – in 1. Linie Wasser	1-2 Liter pro Tag

- Für vegetarische Mittagessen sind folgende Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen usw.), Tofu, Tempeh, Seitan nature, weitere pflanzliche Proteinquellen, Käse, Eier.
- Die Portionsgrösse sollte an die Lebensmittelverschwendung angepasst werden.

Empfehlung:

- Auf den Tischen werden Salzstreuer oder andere Würzmittel wie Aromat, Ketchup usw. nur auf Nachfrage zur Verfügung gestellt.

Quelle: Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten. Sie sollten möglichst oft aus Früchten, Gemüse, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt werden.

Eine Person, die zu den Hauptmahlzeiten genügend gegessen hat, benötigt nicht in jedem Fall eine Zwischenmahlzeit.

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, kann es je nach Selbständigkeit der Personen nützlich sein Früchte und Joghurt in einem Korb/Buffet zur Selbstbedienung anzubieten.

Znüni

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Frucht oder Gemüse oder Gemüse/Fruchtsaft (100% reiner Saft)	120 g 2dl

Zvieri

Da zwischen dem Mittag- und dem Abendessen oft ca. 6 Stunden liegen, ist das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit, um eine zusätzliche Nährstoffzufuhr einzubauen. Je nach Bedarf der Person kann das Zvieri aus 1-2 Lebensmitteln und 1 Getränk.

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Frucht oder Gemüse	120 g
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Vollkornbrot, Knäckebrot, Popcorn nature, Brötchen usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Torten, usw.	45-125 g
Milch oder Joghurt, Quark oder Dessert auf Milchbasis, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse (hart/weich)	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g

4. Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung

Wie vorgehen?

- Das nachfolgende Mahlzeiten-Schema, die Tabelle der verbindlichen Kriterien und die Portionenempfehlungen (siehe Kapitel 2 und 3) können als Vorlage für die Planung der ausgewogenen Tagesmenüs verwendet werden.
- Innerhalb der Lebensmittel-Kategorien sollten sowohl die Lebensmittel als auch die Zubereitungsarten variieren, Saisonprodukte und Regionales sind zu bevorzugen.
- Genuss ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Daher sind das Anrichten, die farbliche Zusammenstellung, die Textur, der Geschmack und der Geruch der Speisen ebenfalls sehr wichtig, damit die Kunden die Mahlzeiten schätzen und geniessen.

Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Tee/Kaffee/Kräutertee Früchte Stärkehaltige Lebensmittel Milchprodukte						
Zwischen-mahzeit	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Früchte	Wasser/Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Rohe Früchte
Mittagessen	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Geflügel Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte* Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fisch Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Le- bensmittel Eier* Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Tofu* Früchte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Früchte
Zwischen - mahlzeit	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Stärkehaltige Lebensmittel	Wasser/Kräutertee/ Kaffee/Tee Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Stärkehaltige Lebensmittel	Wasser/Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte
Abendessen	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse/ Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Hülsenfrüchte* Käse/ Milchprodukte*	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Käse/ Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Voll- kornlebensmittel Hülsenfrüchte*	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Voll- kornlebensmittel Hülsenfrüchte*	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse/ Milchprodukte

* Die tägliche Portion von Eiweissreichen Lebensmittel kann auf das Mittag- und Abendessen verteilt werden, in halbe Portionen, wie es in diesem Beispiel dienstags, donnerstags und freitags der Fall ist.

Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Znüni							
Mittagessen							
Zvieri							
Abendessen							

Fourchette verte Schweiz
Mit der Unterstützung von

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera