

## Qu'est-ce que le label Fourchette verte ?

Ce label de qualité a été créé en 1993 à l'intention des restaurateurs genevois, par le Département de l'action sociale et de la santé de Genève. Dès 1999, la Fédération Fourchette verte suisse a été fondée; elle est soutenue par Promotion Santé Suisse. Tous les cantons romands et le Tessin en sont membres.

Le label Fourchette verte est une certification accessible à tous les tenanciers<sup>1</sup> d'établissement de restauration servant des plats du jour ou des assiettes du jour, répondant aux critères suivants :

proposer un plat du jour (ou une assiette) varié, sain et équilibré,

offrir la possibilité de consommer des boissons sans alcool à un prix favorable,

disposer d'un environnement sain en assurant la protection contre l'exposition à la fumée du tabac, en respectant la législation concernant l'hygiène et en instaurant le tri des déchets.

Certains de ces critères (boissons sans alcool et hygiène) constituent d'ailleurs une obligation légale pour tous les restaurants, comme la protection contre l'exposition au tabac pour certains cantons. Le label atteste le respect de ces dispositions.

### Trois catégories d'établissements de restauration sont concernées, à savoir :

- les cafés-restaurants
- les restaurants self-services tout public
- les restaurants de collectivité réservés à un public particulier (entreprises, écoles, etc.)

### Le label Fourchette verte se décline en fonction des âges :

Fourchette verte **des tout-petits** : pour les crèches, les garderies, les espaces de vie enfantine

Fourchette verte **junior** : pour les restaurants scolaires et unités d'accueil pour écoliers

Affiliation Fourchette verte **junior** : pour les institutions accueillant des enfants et servant tous les repas de la journée

Label Fourchette verte (adultes) : pour les cafés-restaurants, les self-services et les restaurants de collectivité

Affiliation Fourchette verte (adultes) : pour les institutions servant tous les repas de la journée

Affiliation Fourchette verte **SENIOR** : pour les institutions accueillant des personnes âgées et servant tous les repas de la journée

<sup>1</sup>les mots s'entendent au masculin comme au féminin

## Qu'est-ce que le label Fourchette verte junior ?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour des établissements servant des jeunes consommateurs de 4 à 15 ans

Fourchette verte **junior**, c'est :

proposer des menus variés, sains et équilibrés,

offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en instaurant le tri des déchets.

Les critères concernant l'espace sans fumée et les boissons sans alcool ne sont pas pris en considération dans le label **junior**.

Chaque chef<sup>1</sup> de cuisine ou directeur<sup>1</sup> d'établissement accueillant des enfants de 4 à 15 ans peut demander l'attribution du label Fourchette verte **junior**, sans frais de sa part, en remplissant le formulaire "Demande de labellisation".

## Pourquoi Fourchette verte ?

Fourchette verte s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé (en particulier la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de l'obésité). Son objectif est d'améliorer l'état de santé de la population, en agissant sur les facteurs de risque.

Le label de qualité Fourchette verte vise à promouvoir une alimentation équilibrée consommée dans un environnement sain. Il donne une image positive de la restauration.

Fourchette verte œuvre à :

inciter les consommateurs à adopter des comportements alimentaires plus sains,

augmenter ou améliorer les connaissances en matière d'alimentation et de santé, aussi bien des consommateurs que des professionnels de la restauration.

# LES DEUX CRITÈRES EN PRATIQUE



## Menus Fourchette verte junior

### A. Le chef de cuisine s'engage à :

proposer des menus équilibrés. S'il y a plusieurs menus, un seul doit être Fourchette verte,

mettre en évidence le menu Fourchette verte sur le plan des menus.

### Composition des menus Fourchette verte junior:

1. Un aliment constructeur et réparateur riche en **protéines** :

**à choix** : viande, volaille, poisson, crustacés, œufs, tofu, fromage, légumineuses.

Le poisson figure au menu au minimum 1 fois par quinzaine.

2. Un ou deux légumes ou fruits, riches en **fibres** et en **éléments protecteurs** (antioxydants et vitamine C) :

**à choix** : légumes crus en salade, légumes cuits, fruits cuits ou crus, jus de fruits ou de légumes. Au moins un de ces aliments doit être servi cru.

3. Un féculent, aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'**amidon** :

**à choix** : pommes de terre, pâtes, riz, maïs, semoule de blé, lentilles, pois chiches, autres céréales ou légumineuses... ET pain, en favorisant céréales et pain complets.

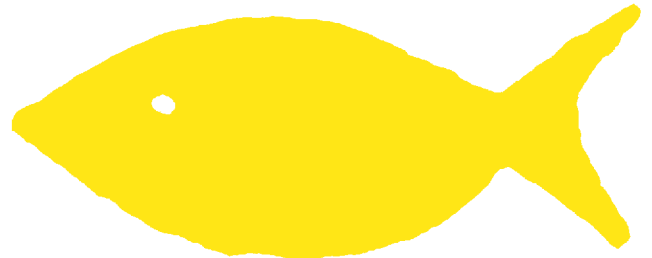
4. Des matières grasses en quantités limitées et de **bonne qualité nutritionnelle**.

**à choix** : de préférence les huiles d'olive, de colza, de tournesol high oleic (huiles mono ou polyinsaturées et/ou riches en acides gras oméga 3).

**Mets gras** : fritures, pommes rissolées, charcuteries (saucisses de veau, de volaille, aux choux, saucisson, pâtés, lard...), mets panés, sauces à la crème, préparations à la mayonnaise, gratins à la crème, pâtes à gâteau (feuilletée, brisée, sablée), pâtisseries sèches et à la crème, viennoiseries, crèmes glacées, chocolat, biscuits salés ou sucrés.

**Les mets gras ne doivent pas être proposés plus de 1 fois par semaine** (de 0 à 1 fois par jour, plutôt 0).

N.B. la pâte à pizza n'est pas un mets gras.



5. Un **dessert** :

**à choix** : le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un dessert lacté.

6. **Calcium** :

au moins un menu sur deux contient un produit laitier.

**à choix** : fromage à la place de la viande ou râpé en supplément, dans les recettes (lait, fromage), yogurt, entremet, fromage blanc, séré, etc...

### Recommandations

La **boisson** de table est l'eau. Les boissons sucrées telles les limonades, les sodas, les thés froids, les nectars de fruits ainsi que les boissons light sont déconseillées. Elles ne remplacent ni ne complètent aucune autre boisson. C'est pourquoi elles ne seront proposées aux goûters qu'en cas exceptionnel comme une fête.

Toute la cuisine doit être **peu salée** et les salières et autres condiments (aromates, ketchup...) ne sont pas à disposition sur les tables.

L'utilisation de boissons alcoolisées en cuisine, même le vin pour déglacer, est à éviter.

**Quantités :**

**Selon l'âge, se référer au tableau page 4.**

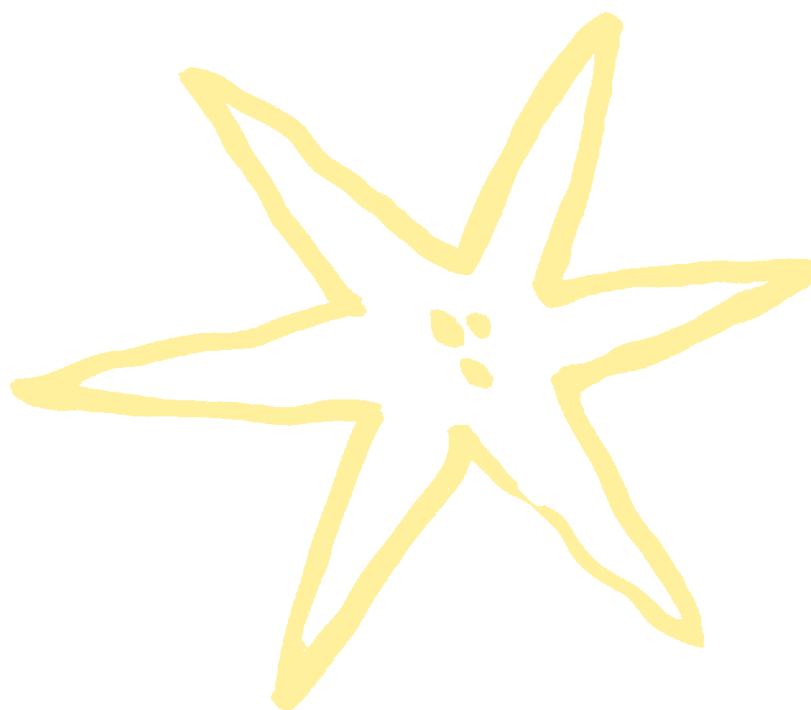
Si le repas servi aux enfants ne comporte pas de dessert, un menu sur deux doit comprendre des crudités (légumes, jus de fruits, de légumes). La recommandation pour les produits laitiers est la même, soit au moins un repas sur deux.

## L'équilibre quantitatif des menus Fourchette verte junior par tranche d'âge

composition du menu quantité prête à la consommation (poids cuits)	aliments	4 à 7 ans	8 à 12 ans	13 à 15 ans
1 aliment constructeur, riche en protéines	viande, volaille, poisson, crustacés ou oeuf ou tofu ou fromage	max. 40 g  1 pièce 50 g 25 g	max. 50-60 g  1-2 pièces 60 g 30-35 g	80 g  2 pièces 120 g 50 g
1 ou 2 aliments riches en fibres et en éléments protecteurs	légumes crus (salades) et/ou légumes cuits	minimum 100 g	120-150 g	150 g
1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	féculent et pain	120-150 g 1 tranche		220 g 1 tranche
		Selon les besoins individuels et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent augmenter		
1 dessert (facultatif)	fruit cru ou cuit ou dessert lacté	100-150 g		150 g
		125-150 g		150 g
matières grasses	huiles	10-15 g		20 g

Références : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3<sup>e</sup> édition, CNERNA-CNRS, 2001

**Pour une deuxième assiette, servir des légumes et des féculents.**



## B. Pourquoi cette composition ?

Il a été mis en évidence que l'alimentation joue un rôle dans le développement de certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, certains cancers, diabète, obésité, ostéoporose...). Or, les habitudes et comportements alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Ainsi les points énumérés dans la composition des menus Fourchette verte **junior** se justifient de la manière suivante:

1. La consommation de **matières grasses** (lipides) est, de manière générale, trop élevée par rapport aux recommandations nutritionnelles. Il y a excès de graisses saturées (beurre, graisses de coco ou de palme, fromages, charcuteries, viandes...) par rapport aux graisses mono ou polyinsaturées (huile d'olive, de colza, graisses de poisson, de canard, d'oie...). De plus, la consommation d'acides gras oméga 3 (huiles de colza, de soja, de noix, graisses de poisson) est trop faible par rapport à celle des oméga 6 (huiles de tournesol, maïs, carthame par exemple).

2. La consommation de **légumes et de fruits** est inférieure aux recommandations nutritionnelles et doit être augmentée. Les légumes et les fruits apportent des fibres et certains éléments protecteurs (vitamines, minéraux, flavonoïdes...) indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. La vitamine C présente dans les crudités permet une meilleure absorption du fer.

3. La consommation d'aliments **riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon** (féculents: pommes de terre, pain, pâtes, céréales et légumi-neuses) est également inférieure aux recommandations nutritionnelles. Ces aliments sont le carburant du travail musculaire. Ils sont riches en minéraux et vitamines du groupe B et, lorsqu'ils sont complets, en fibres alimentaires.

Par contre, la consommation d'aliments **riches en hydrates de carbone sous forme de saccharose** (pâtisseries, confiseries, biscuits, boissons sucrées...) est supérieure aux recommandations. De plus, certains d'entre eux apportent aussi des matières grasses cachées (pâtisseries, biscuits,...).

4. La consommation d'aliments **riches en protéines et graisses cachées** (viande, oeufs, fromage, etc.) est en constante augmentation. Pourtant, seule une quantité modérée suffit à l'organisme.

5. La consommation d'aliments **riches en calcium** (lait, yogourt, entremets, fromage) est inférieure aux recommandations, notamment chez l'enfant et l'adolescent. Le calcium est indispensable à la croissance et à l'entretien du squelette. Il est conseillé d'en consommer plusieurs fois par jour.



### Il est donc judicieux de :

- proposer des **sources variées** de matières grasses mono ou polyinsaturées, riches en acides gras oméga 3,
- limiter les quantités de **graisses saturées**,
- favoriser les **légumes et les fruits** à chaque repas en privilégiant les aliments crus,
- favoriser la présence de **féculents** à chaque repas et en quantité suffisante,
- favoriser la consommation de **produits laitiers** dans le respect des apports nutritionnels recommandés,
- modérer la consommation de **viandes, volailles, oeufs, fromages**, etc.,
- limiter la consommation de **produits sucrés**.
- encourager l'enfant à goûter de chaque plat, même une petite quantité, afin de favoriser le développement de son goût.

### C. Fourchette verte s'engage à :

- fournir les conseils nutritionnels nécessaires au chef de cuisine et informer l'équipe éducative,
- participer sur demande à la formation du personnel de cuisine.

## D. Comment utiliser les matières grasses ?

Nos recommandations tiennent compte des connaissances actuelles.

Les matières grasses sont composées d'acides gras, nombreux et variés. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Pour une alimentation équilibrée, un rapport adéquat entre eux est recherché avec une attention particulière pour certains acides gras polyinsaturés appelés oméga 3.

Il est conseillé d'utiliser de préférence des huiles riches en acides gras oméga 3 (colza, soja, noix) ou en acides gras monoinsaturés (olive, tournesol high oleic).

Les huiles riches en acides gras polyinsaturés d'un autre type, appelés oméga 6 (tournesol, maïs, carthame par exemple) peuvent être employées ponctuellement.

matières grasses	utilisation à froid sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	cuisson à chaleur moyenne, moins de 180° étuver, braiser, cuire à feu doux	cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler
huile d'olive vierge ou extra-vierge, huile de colza pressée avec ménagement, huiles de noix, de soja	oui	non	non
huile de colza raffinée	oui	(oui)*	non
huile d'olive raffinée, huile de tournesol high oleic	(oui)	oui	oui au maximum 190°

( ) préférer les autres huiles conseillées pour une utilisation à froid.

\*avec prudence, car présence d'acide alpha-linolénique (oméga 3), sensible à la chaleur

**L'huile d'arachide est à réserver aux fritures uniquement.  
Le beurre et certaines margarines conseillées sont à utiliser pour les tartines.**

### Exemples de mets gras

**Viandes :** émincé à la crème, côtelette grasse de porc et d'agneau, épaule d'agneau, escalope panée, cordon bleu, nuggets, fricandeaux, langue de boeuf

**Charcuteries :** toutes les saucisses, cervelas, mortadelle, salami, lard, jambon de Parme, gendarme, fromage d'Italie, terrines, pâtés, Parfait

**Poissons :** meunière, en gratin à la crème, bâtonnets, beignets, à la provençale, bordelaise, frits

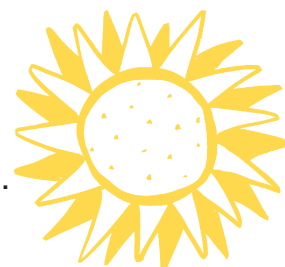
**Féculeux :** pommes de terre frites, sautées, rissolées, croquettes, sablées, noisettes, en gratin à la crème, pâte à gâteau

**Desserts :** cake, mille-feuilles, tartelette au citron, jalousie, chausson, tiramisù, cornet à la crème, mousse du commerce à base de crème

**Autres :** mayonnaise et dérivés, sauce hollandaise, beurre Café de Paris, mets au fromage (raclette, fondue)

**Quelques exemples de mets n'étant pas considérés comme gras :**

Viande séchée, gigot d'agneau, pâte à pizza, tortellini, crème anglaise, coupe viennoise, éclair, Vacherin glacé, sorbet, roulé à la confiture



## E. L'équilibre alimentaire, la composition des menus

Pour obtenir un bon équilibre des menus, il convient de varier les aliments et leur préparation.

### Comment procéder ?

- utiliser le schéma de repas sur plusieurs semaines (exemple de schéma de repas sur 4 semaines, soit 16 menus ci-après),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson (exemples de menus ci-après), en privilégiant les produits de saison,
- proposer des mets gras (tous mets gras confondus) au maximum 1 fois par semaine,
- respecter les quantités d'aliments recommandées par tranche d'âge (tableau p.4).

### Exemples

#### Féculents à chaque repas

à **choix** : pommes de terre, pâtes, semoule de blé, maïs, riz, etc., tout en variant les sortes de pain proposées. Si les pommes de terre sont choisies, elles peuvent être cuisinées de différentes manières avec peu de matières grasses : purée, au four, boulangère, persillées, vapeur, en gratin, en salade, en omelette, soufflées, duchesse, etc.

#### Poissons

Variez les sortes de poissons : colin, cabillaud, merlan, perche, truite, saumon, sardine, etc.

Ainsi que le mode de préparation : au four, sauté, grillé, en papillote, au court-bouillon, vapeur, etc.

#### Mets cuisinés avec des matières grasses

##### Evitez le menu :

Poisson meunière, sauce tartare, pommes frites, salade mêlée, compote de pomme.

##### Préférez :

Poisson meunière, sauce tartare au séré, pommes vapeur, salade mêlée, compote de pomme.

**Poisson meunière, sauce tartare et pommes frites sont trois préparations grasses.**

##### Evitez le menu :

Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes à la crème, chou à la crème.

##### Préférez :

Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes, kiwi aux fraises.

**Escalope de porc panée, gratin de courgettes à la crème, chou à la crème sont trois préparations grasses.**



### Et n'oubliez pas que :

La présentation des mets, les couleurs, textures et saveurs des aliments, la décoration des plats doivent être soignées pour que le repas soit apprécié par l'enfant qui prend ainsi plaisir à manger.

Le plaisir est aussi un critère indispensable à l'équilibre.

Pour obtenir le label Fourchette verte **junior**, il faut proposer 16 jours de menus Fourchette verte **junior** selon la grille figurant dans la demande de labellisation. Ces menus doivent être décrits à titre d'exemple.

Si leur composition correspond aux exigences nutritionnelles, il est admis que la compréhension de l'équilibre alimentaire est acquise.

# EXEMPLES DE MENUS EQUILIBRÉS

## Schéma de repas

La provenance des viandes et volailles est toujours indiquée.

Dates	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 1</b>	Fromage Crudités Féculent Fruit cuit Eau	Viande de bœuf Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculent Dessert lacté Eau	Œufs Légumes cuits Crudités Dessert féculent Eau
<b>Semaine 2</b>	Volaille Crudités Féculent Dessert lacté Eau	Poisson Crudités Féculent Fruit cuit Eau	Viande de veau Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau	Viande de porc Crudités Féculent Dessert lacté Eau
<b>Semaine 3</b>	Poisson Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau	Viande d'agneau ou de lapin Crudités Féculent Dessert lacté Eau	Œufs crudités féculent Glace ou autre dessert sucré Eau	Fromage Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau
<b>Semaine 4</b>	Viande de bœuf Légumes cuits Féculent Fruits frais Eau	Volaille crudités Féculent Dessert lacté Eau	Fromage Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculent Dessert gras et sucré Eau

## Printemps-Eté

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Dates	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b> Semaine	Salade de mesclun  Cannelloni à la ricotta Sauce tomate Pêches pochées Eau	Steak haché pur boeuf  Laitues braisées Pommes boulangères Fraises Eau	Méli-mélo de salades vertes aux radis  Filet de cabillaud pané (Norvège) Riz au safran Séré aux fruits Eau	Carottes râpées  Omelette au fromage Haricots verts Biscuit roulé Eau
<b>2</b> Semaine	Rôti de dindonneau provençale  Salade verte et poivrons Gratin de p. de terre Compote pomme-fraises Eau	Salade grecque  Filet de loup au four (Islande) Blé Ebly Compote de rhubarbe Eau	Sauté de veau à la sauge  Salade de chou-fleur et haricots verts Cornettes Abricots frais Eau	Concombre bulgare  Saucisse à rôtir Risi bisi Yogourt aux fruits Eau
<b>3</b> Semaine	Filet de pangasius meunière (Nouvelle-Zélande)  Ratatouille Pommes vapeur Nectarine Eau	Gigôt d'agneau  Salade mêlée Flageolets Tourte au séré Eau	Pique-nique  Tomates crues Carottes crues Sandwich Gruyère Sandwich œuf dur Cornichons Glace à l'eau Eau	Brocoli vinaigrette  Spaghetti Parmesan Sauce tomate Melon Eau
<b>4</b> Semaine	Tomates farcies  Salade verte Semoule de blé Kiwi Eau	Brochette de volaille à l'orientale  Salade de courgettes Riz cantonais Flan caramel Eau	Gnocchi au fromage  Côtes de bette à la provençale  Salade de fruits frais Eau	Tomates au basilic  Tagliatelle au thon (France)  Mousse à la mangue Eau

Ces menus ont tous été testés et appréciés par des jeunes fréquentant le restaurant scolaire.



## Automne-hiver

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Dates	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 1</b>	Salade de chou chinois et verte Tortelloni au fromage Poires pochées Eau	Poireaux vinaigrette Sauté de bœuf aux carottes Riz pilaf Mandarines Eau	Salade d'endives et verte Filets de Saint-Pierre grillé (Nouvelle-Zélande) Pommes persillées Yoghourt aux fruits Eau	Jus de fruit Œufs en béchamel Epinards hachés Tarte aux pommes Eau
<b>Semaine 2</b>	Salade céleri et verte Poulet rôti Frites Fromage blanc frais (+sucre) Eau	Salade d'endives Filet de saumon (Norvège) poché au coulis de tomates Pommes persillées Compote de poires Eau	Blanquette de veau Courge au four Riz complet Salade de fruits frais Eau	Salade verte et fenouil Emincé de porc au curry Blé Ebly Flan caramel Eau
<b>Semaine 3</b>	Salade de betterave rouge Colin pané (Norvège) Riz Orange Eau	Salade verte Couscous d'agneau Légumes, pois chiches Semoule de blé Crème vanille Eau	Omelette persillée Salade verte, carottes et chou blanc Pommes de terre en salade Crème glacée Eau	Salade verte et brocoli Lasagnes végétariennes Banane Eau
<b>Semaine 4</b>	Bouillon aux fines herbes Pot-au-feu Légumes Riz Raisin Eau	Salade verte et concombre Escalope de dinde Sauce moutarde Polenta Yogourt parfumé Eau	Soupe aux légumes Pizza verdura Kiwi Eau	Salade de chou rouge et verte Filet de cabillaud à la provençale (Islande) Pommes vapeur Eclair au chocolat Eau

Ces menus ont tous été testés et appréciés par des jeunes fréquentant le restaurant scolaire.



## Environnement respecté

### 2.1 Hygiène

*Conformément à l'article 23 de la Loi fédérale du 9 octobre 1992 sur les denrées alimentaires et les objets usuels (LDAL, RS 817.0), les exigences de la législation fédérale sur les denrées alimentaires doivent être respectées.*

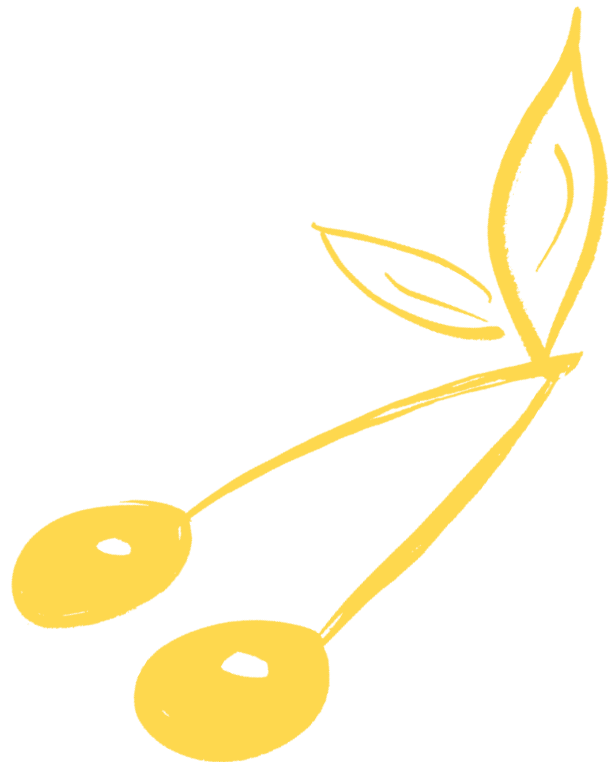
#### A. Le chef de cuisine doit :

mettre sur pied un système d'auto-contrôle (contrôle personnel) tel que prévu par les articles 23 de la loi fédérale précitée, ainsi que les articles 49 à 55 de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODALOU, RS 817.2) du 23 novembre 2005.

En fonction des activités professionnelles du personnel de l'établissement, les collaborateurs concernés doivent avoir reçu une formation en matière d'hygiène et de sécurité alimentaires selon article 23 de l'Ordonnance sur l'hygiène (OHyg, RS 817.024.1) du 23 novembre 2005.

#### B. L'obtention du label Fourchette verte junior :

est subordonnée à un préavis favorable des autorités cantonales en charge.





## Environnement respecté

### 2.2 Tri des déchets

Selon le principe de santé globale de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le respect de l'environnement est primordial, c'est pourquoi le tri des déchets fait partie des critères Fourchette verte.

Selon l'art.11 de la loi du 13 décembre 1989 sur la gestion des déchets, les communes organisent la collecte des déchets recyclables et créent des centres de ramassage de ces matériaux.

#### A. Le chef de cuisine s'engage à trier les déchets suivants :

- huiles et graisses alimentaires  
*(selon l'Ordonnance fédérale sur les mouvements de déchets (OMoD) du 22 juin 2005 et l'Ordonnance du DETEC concernant les listes pour les mouvements de déchets du 18 octobre 2005)*
- verre
- papier, carton
- PET
- fer blanc (conserves), aluminium (canettes, papier d'aluminium, barquettes)
- lampes (tubes de néon, ampoules)



#### Dans la mesure du possible, il est recommandé de trier également :

- lavures
- marc de café et déchets végétaux
- déchets carnés et de poisson

#### B. Fourchette verte s'engage:

- contrôler la conformité du tri des déchets,
- orienter les demandes de conseils pour toute question concernant le tri des déchets vers des spécialistes.