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

Fourchette verte

Junior (ab 4 Jahren)

Spezifischer Teil

Inhaltsverzeichnis

1 Was ist Fourchette verte Junior? 2
2 Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Junior 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

Januar 2025

1. Was ist Fourchette verte Junior?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte für Betriebe, die Kinder und Jugendliche im Alter von 4 - 20 Jahren über Mittag und eventuell am Vormittag und/oder Nachmittag verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Junior (FV-Junior):

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

Die Kriterien bezüglich Rauchverbot und alkoholfreier Getränke sind beim Label Junior nicht relevant, ausgenommen für die Altersgruppe von 16 - 20 Jahren. Für diese wird nicht empfohlen alkoholische Getränke zu verkaufen. Werden dennoch alkoholische Getränke verkauft, sind mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränke) günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk. Diese Massnahme ist auf der Menükarte oder –tafel zu kennzeichnen.

Jeder Küchenchef oder Leiter[1] eines Betriebs, in dem Kinder im Alter von 4 - 20 Jahren über Mittag verpflegt werden, kann das Label Fourchette verte Junior beantragen, indem er das Formular „Labelantrag" (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 4) und 4 Wochenmenüpläne (siehe Broschüre FV-Junior, S. 7) ausfüllt.

Fourchette verte – Ama terra

Die Kategorie Fourchette verte - Ama terra Junior kann in gewissen Kantonen beantragt werden. Das Zusatzprofil Ama terra betont die Aspekte der Nachhaltigkeit. Weitere Informationen sind bei der kantonalen Sektion erhältlich.

Allgemeine Hinweise

Die unten aufgeführten Mengen entsprechen den täglichen Empfehlungen, um Kinder und Jugendliche bedarfsdeckend zu ernähren und basieren auf den Empfehlungen der SGE. Die Menge der tatsächlich konsumierten Speisen sind jedoch von Hunger und Sättigung sowie vom Entwicklungsstand des Kindes abhängig und können variieren. Zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE informative Merkblätter heraus gegeben.[2]

Nahrungsverweigerung und Neophobie

Mehrere Hypothesen erklären, weshalb Kinder bestimmte Nahrungsmittel verweigern[3]:

- Die Angst vor Neuem nennt man Neophobie. Diese Phase ist im Alter von 2 bis 10 Jahren am ausgeprägtesten. Es handelt sich um eine natürliche Phase in der Ernährungsentwicklung von Kindern. Sie zeigt sich in Mustern wie: Trennen von gemischten Nahrungsmitteln, zurückweisen von Speisen ohne zu probieren, Speisen auf dem Teller hin und her schieben. Bei Kindern spielt das Auge eine wichtigere Rolle bei der Nahrungsauswahl als bei Erwachsenen. Bei der Art, wie das Essen präsentiert wird, entscheidet sich oft, ob von einer Speise probiert wird oder nicht.
- Die Erinnerung an einen unangenehmen Geschmack, wie sehr saure oder stark gewürzte Speisen oder eine unangenehme Konsistenz oder ein negatives Erlebnis in Bezug auf ein Nahrungsmittel oder eine Speise, können zur Verweigerung führen.

Kennenlernen

Das Angebot einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung ermöglicht es dem Kind, Nahrungsmittel kennen zu lernen, die bisher verweigert wurden. Nahrungsmittel zu beschreiben, über ihre Herkunft und die Geschmackswahrnehmung zu sprechen und die Speisen mehrmals in der selben Form anzubieten sind Möglichkeiten, Angst oder Vorurteile diesen neuen Speisen gegenüber abzubauen. Es macht Sinn, gut akzeptierte Speisen mit unbekannten zu kombinieren und neue Speisen unterschiedlich zubereitet anzubieten.

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] Merkblatt Ernährung von Kindern unter http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/kindheit/
Merkblatt Ernährung von Jugendlichen unter http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/jugend/

[3] Jaquet M., Laimbacher J., Ernährung im Vorschulalter, Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE 2010, 2. vollständig überarbeitete Auflage

2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Junior

Tägliche Portionen

	Frühstück, Mittagessen und 1-2 Zwischenmahlzeiten	Mittagessen und Zwischenmahlzeit	Nur Mittagessen
Gemüse und Früchte	Mindestens 3, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 3, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 2, davon mindestens 1 roh
Stärkereiche Lebensmittel [4]	Mindestens 2, davon je 1 zum Frühstück und zum Mittagessen	Mindestens 1 zum Mittagessen	Mindestens 1
Milch- und Milchprodukte [4]	2 - 3	1 - 2	Mindestens 1 alle 2 Tage
Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte, Käse, Fleisch, Fisch, Eier [4]	1	1	1
Fettreiche Speisen und Zubereitungsarten [4]	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche
gezuckerte Speisen [4]	0 - 2	0 - 1	0 - 1

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

- Getränk erster Wahl ist Hahnenwasser (eventuell aromatisiert), in zweiter Linie ungezuckerter Kräuter- und Früchte- tee.
- Gezuckerte Getränke sowie Light-Getränke sind weder ein Ersatz noch eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Getränken. Sie sollten deshalb nur als Ausnahme bei besonderen Anlässen, wie z.B. einem Fest, angeboten werden.
- 1dL Gemüse- oder Fruchtsäfte (100% reiner Saft) – maximal 1 Portion pro Tag – kann am Morgen oder als Zwischenmahlzeit eine Portion Rohkost ersetzen.
- Wird Blattsalat serviert, kann die empfohlene Gemüsemenge erreicht werden, indem zusätzlich rohes oder gekochtes Gemüse serviert wird.
- Eine Portion Früchte kann gelegentlich durch Trockenfrüchte (maximal 1 Portion pro Tag) ersetzt werden.
- Ausser im Falle einer Lebensmittelallergie, wird täglich eine Portion (20g) ungesalzene Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Ölsamen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen empfohlen. In gemahlener Form, falls eine Erstickungsgefahr besteht.
- Als Dessert wird so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt angeboten.
- Auf den Tischen werden keine Salzstreuer oder andere Würzmittel wie Aromat, Ketchup, Maggi, usw. zur Verfügung gestellt.
- Bei der Speisenzubereitung darf kein Alkohol verwendet werden. Dieses Kriterium ist nicht relevant für die Altersgruppe von 16 bis 20 Jahren.
- Fleisch und Geflügel werden maximal 2 bis 3 Mal pro Woche angeboten, davon Wurstwaren nur 2 Mal pro Monat.
- 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.
- Vollkornprodukte und nahrungsfaserreiche Stärken werden bevorzugt verwendet. Bei 5 aufeinanderfolgenden Mittagessen werden 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten. Einmal wöchentlich wird 1 nahrungsfaserreiche Stärke, wie zum Beispiel Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Hafer oder Hülsenfrüchte, eingesetzt.[5]
- Mindestens 2-mal pro Monat werden Hülsenfrüchte angeboten. Diese können bei einer Mahlzeit und/oder einer Zwischenmahlzeit integriert werden.

[4] Beispiele siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 1-3

[5] 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 100 g (SR 817.022.16, Stand 1.07.2020).

3. Empfohlene Portionengrössen

Für die Zusammenstellung von Mahlzeiten für Fourchette verte Junior werden je nach Altersgruppe unterschiedliche 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 Kinder und Jugendlichen angepasst wird.

Frühstück

Lebensmittel und/oder Getränk	4-6 Jährige	7-12 Jährige	13-15 Jährige	16-20 Jährige
Früchte roh	100 g	110-120 g	120 g	120 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Vollkornbrot, Knäckebrot, Zwieback, Getreideflocken	40-50 g	45-100 g	70-120 g	75-125 g
	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.			
Milch oder Joghurt, Quark, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse (hart / weich)	1 dl 100 g 15 g / 30 g	2 dl 150-200 g 30 / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
Butter	5 g	5-10 g	10 g	10 g
Süsse Brotaufstriche, Honig, Konfitüre, Fruchtgelee und gesüsste Kakaogetränke	20 g	20 g	20 g	20 g

Mittagessen

Lebensmittel und/oder Getränk	4-6 Jährige	7-12 Jährige	13-15 Jährige	16-20 Jährige
Gemüse roh und / oder gekocht	70 g	70-80 g	100 g	120 g
Teigwaren, Reis, Getreide, (Vollkorn), Hülsenfrüchte oder Kartoffeln und/oder Vollkornbrot	40 g 180 g 1-2 Stück	45-60 g 220-270 g 1-2 Stück	70 g 270 g 1-2 Stück	75 g 300 g 1-2 Stück
	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.			
Tofu, Tempeh, Seitan nature und weitere weitere pflanzliche Proteinquellen	50 g	75-90 g	100 g	120 g
oder Hülsenfrüchte oder Käse (hart/weich/frisch mit max. 6% Fett) oder Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier	40 g 15 g / 30 g / 100 g 50 g 1 Ei	50-65 g 30 g / 60 g / 150-200 g 75-90 g 2 Eier	65 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100 g 2-3 Eier	100 g 30 g / 60 g / 150-200 g 120 g 2-3 Eier
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	10 g	10 g	10-15 g	10-15 g
Früchte roh oder gekocht oder Desserts auf Milchbasis	100 g 100 g	110-120 g 150-200 g	120 g 150-200 g	120 g 150-200 g

Für alle Altersstufen ist es wichtig, regelmässig zu trinken.
Die empfohlenen Trinkmengen pro Tag sind hier aufgeführt.

Getränke – in 1. Linie Wasser	8 dl pro Tag	9-10 dl pro Tag	1-1.5 Liter pro Tag	1-2 Liter pro Tag

- Für vegetarische Mittagessen sind folgende Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen usw.), Tofu, Tempeh, Seitan, weitere weitere pflanzliche Proteinquellen, Käse, Eier.
- Wird beim Mittagessen nachgeschöpft oder werden grössere Portionen ausgegeben, sind Gemüse oder Früchte und Stärkebeilagen zu bevorzugen.
- Um den Geschmackssinn zu fördern, sollten Kinder stets ermuntert werden, alle Speisen zu probieren (wenn auch nur in kleinen Mengen).
- Die Portionsgrösse sollte an die Lebensmittelverschwendung angepasst werden.

Zwischenmahlzeiten

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

Ein Kind, das zu den Hauptmahlzeiten genügend gegessen hat, benötigt nicht in jedem Fall eine Zwischenmahlzeit.

Pausen geben dem Tag einen Rhythmus und helfen, soziale Kontakte zu pflegen. Sie müssen nicht zwingend mit einer Zwischenmahlzeit verbunden sein. In den Pausen können auch Bewegungsaktivitäten stattfinden.

Znüni

Lebensmittel und/oder Getränk	4-6 Jährige	7-12 Jährige	13-15 Jährige	6-20 Jährige
Frucht oder Gemüse oder Gemüse/Fruchtsaft (100% reiner Saft)	100 g 1-1,5 dl	110-120 g 1,5-2 dl	120 g 1,5-2 dl	120 g 2 dl

Zvieri

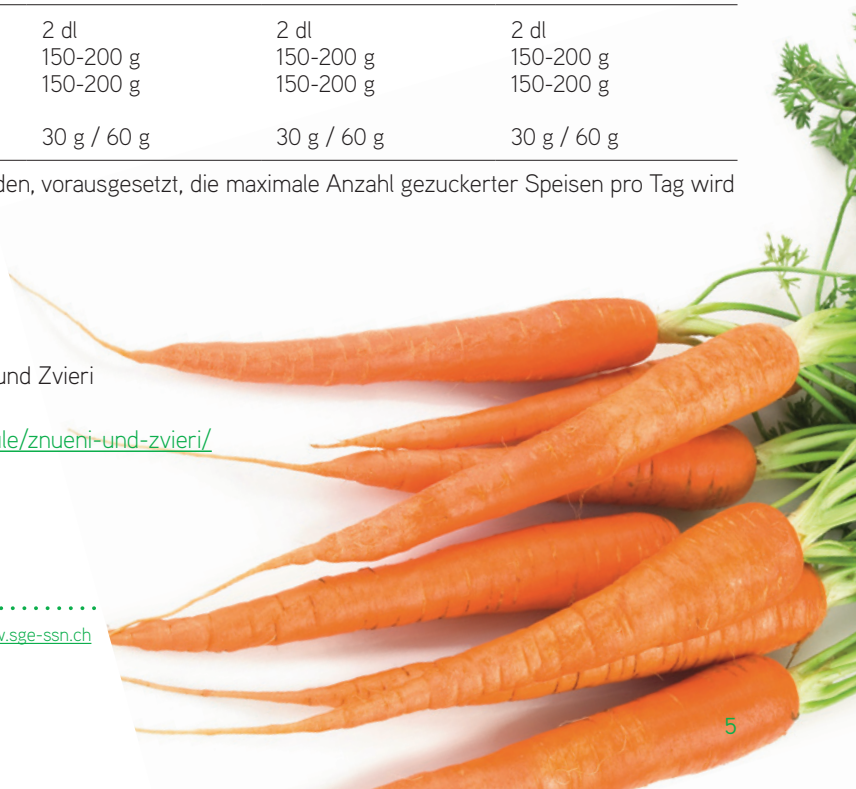
Da zwischen dem Mittag- und dem Nachtessen oft 7-8 Stunden liegen, ist das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit, um eine zusätzliche Energiequelle einzubauen.

Je nach Alter und körperlicher Aktivität des Kindes oder Jugendlichen, kann das Zvieri aus 1-2 Lebensmitteln und 1 Getränk bestehen.

Lebensmittel und/oder Getränk	4-6 Jährige	7-12 Jährige	13-15 Jährige	16-20 Jährige
Frucht oder Gemüse	100 g	110-120 g	120 g	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, Wähen usw.	40-50 g	45-100 g	70-120 g	75-125 g
	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.			
Milch oder Joghurt, Quark oder Dessert auf Milchbasis, Frischkäse mit max. 6% Fett oder Käse (hart / weich)	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g

Ein gezuckertes Nahrungsmittel kann als Zvieri eingebaut werden, vorausgesetzt, die maximale Anzahl gezuckerter Speisen pro Tag wird eingehalten.

Unter dem untenstehenden Link sind kreative Ideen für Znüni und Zvieri sowie Tipps in 10 Sprachen zu finden:
http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/essen-in-der-schule/znueni-und-zvieri/



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

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 und Zwischenverpflegungen 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 Kinder die Mahlzeiten schätzen und geniessen.

Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück und Znüni	Wasser / Kräutertee Frucht oder Gemüse roh oder als Saft (100% reiner Saft) Milchprodukt Stärkehaltiges Lebensmittel Butter Konfitüre / Honig Schokoladenpulver				
Mittagessen Woche 1	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Geflügel Rohe Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Dessert	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltiges Lebensmittel Eier Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltiges Lebensmittel Tofu Rohe Früchte
Zvieri	Wasser Gekochte Früchte ungesüsst Milchprodukte	Wasser Rohe Früchte Stärkehaltige Lebensmittel	Wasser Rohe Früchte Milchprodukte	Wasser Rohe Früchte Milchprodukte	Wasser Gekochte Früchte Milchprodukte

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittagessen Woche 2	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse Rohe Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fisch/Krustentiere/ Meeresfrüchte Rohe Früchte

Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück					
Znüni					
Mittagessen					
Zvieri					

Fourchette verte Schweiz
Mit der Unterstützung von

Kanton Basel-Stadt

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

JURA CH

KANTON LUZERN

ne.ch

KANTON NIDWALDEN

KANTON solothurn

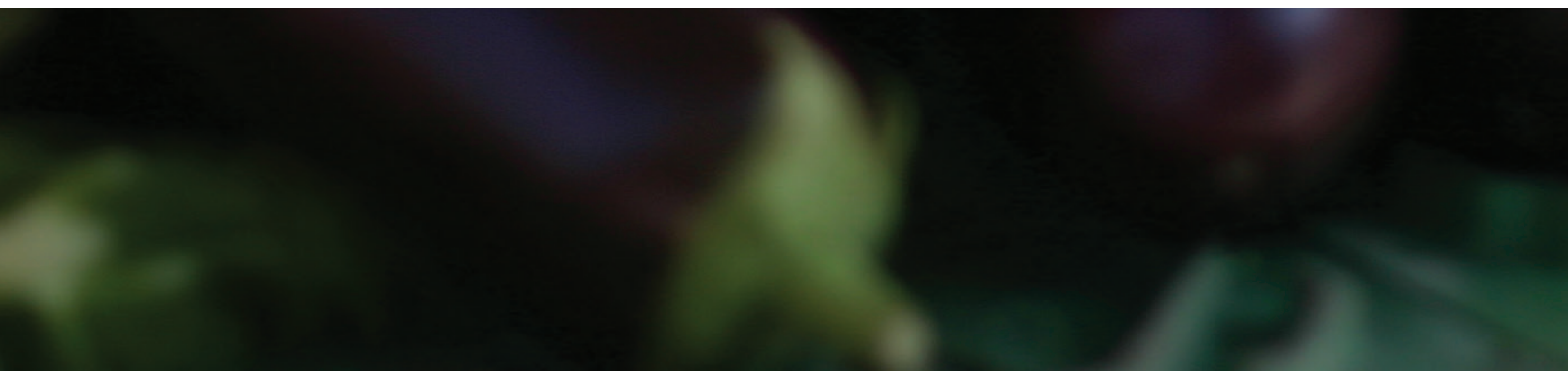
Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone Ticino

vaud

Kanton Zug

LOTERIE ROMANDE

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera