



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



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 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 Leiter¹ 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 verweigern³:

- 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 unbekanntem zu kombinieren und neue Speisen unterschiedlich zubereitet anzubieten.

Die dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH der kantonalen Fourchette verte Sektionen stehen zur Verfügung, um Themen rund um die Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Rahmen von Teamweiterbildungen, Schulungen mit dem Küchenpersonal und Elternabenden zu bearbeiten.

2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Junior

Tägliche Portionen

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

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 mit Zitronenscheibe), 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.
- Frucht- oder Gemüsesäfte (100% reiner Saft) – maximal 1 Portion pro Tag – können 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.
- 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. Wenn Alkohol für die Verarbeitung benutzt wird, muss dieser mindestens 45 Minuten bei 80°C gekocht werden. Dieses Kriterium ist nicht relevant für die Altersgruppe von 16 bis 20 Jahren.
- Fischgerichte werden 1 bis 4 mal pro Monat angeboten; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.
- Bei 5 aufeinanderfolgenden Mittagessen, werden 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten, davon wenn möglich mindestens 1 mit hohem Nahrungsfasergehalt.⁵

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

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 7.6.2017).





3. Empfohlene Portionengrössen

Für die Zusammenstellung von Mahlzeiten für Fourchette verte Junior werden je nach Altersgruppe unterschiedliche Mengen empfohlen.

Die Portionengrössen beziehen sich auf genussbereite 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	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige	Für 16-20 Jährige
Milch oder Joghurt, Quark oder Käse	1 dl 100 g 15-30 g	2 dl 150-200 g 30-60 g	2 dl 150-200 g 30-60 g	2 dl 150-200 g 30-60 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Brot, Knäckebrot, Zwieback, Getreideflocken	40-50 g	45-100 g	70-120 g	70-120 g
Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.				
Butter	10 g	10 g	15-20 g	15-20 g
Süsse Brotaufstriche, Honig, Konfitüre, Fruchtgelee und gesüsste Kakaogetränke	20 g	20 g	20 g	20 g

Mittagessen

Lebensmittel	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige	Für 16-20 Jährige
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier	Max. 40 g 1 Ei	Max. 60 g 1-2 Eier	Max. 80 g 2 Eier	100-120 g 2 Eier
oder Tofu, Quorn oder Hülsenfrüchte oder Käse	50 g 80 g 15-30 g	60 g 120 g 30-60 g	100 g 150 g 30-60 g	150 g 150 g 30-60 g
Gemüse roh und / oder gekocht Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	Mind. 100 g 1,5 dl	120-150 g 1,5 dl	150 g 2 dl	150 g 2 dl
Teigwaren, Reis, Getreide Kartoffeln Brot	120-150 g 180 g 1-2 Stück	130-180 g 200-250 g 1-2 Stück	220 g 270 g 1-2 Stück	150-220 g 180-300 g 1-2 Stück
Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.				
Früchte roh oder gekocht oder Desserts auf Milchbasis	100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	10 g	10 g	15-20 g	15-20 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: Käse, Quark, Eier, Tofu, Quorn und Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, usw.). Sie können als Hauptgericht oder als Dessert eingebaut werden.
- 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).

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	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige	Für 16-20 Jährige
Frucht oder Gemüse	Mind. 100 g	120-150 g	150 g	150 g
Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	1,5 dl	1,5 dl	2 dl	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	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige	Für 16-20 Jährige
Milch oder Joghurt, Quark oder Dessert auf Milchbasis oder Käse	1 dl 100 g 100 g 15-30 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30-60 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30-60 g	2 dl 150-200 g 150-200 g 30-60 g
Frucht oder Gemüse Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	Mind. 100 g 1,5 dl	120-150 g 1,5 dl	150 g 2 dl	150 g 2 dl
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Brot, Knäckebrot, Popcorn nature, Weggli usw.				
Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, usw.	40-50 g	45-100 g	70-120 g	70-120 g
Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Wähen usw.				

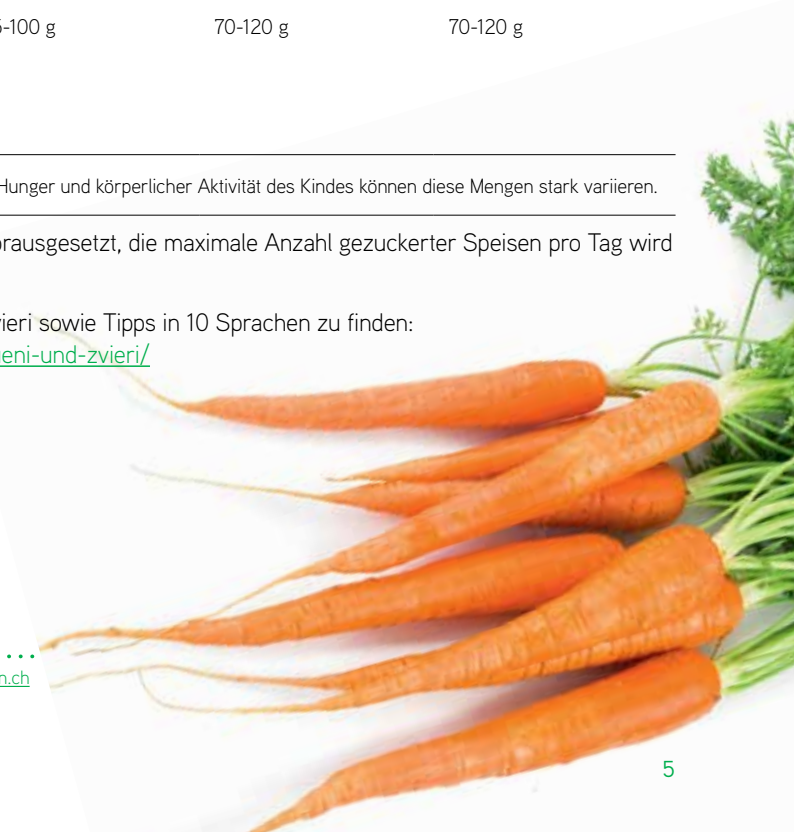
Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

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			Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Butter Konfitüre / Honig Schokoladenpulver Wasser / Kräutertee Frucht oder Gemüse, roh oder als Saft		
Mittagessen	Käse Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Frucht (gekocht) Wasser	Rindfleisch gekochtes Gemüse stärkehaltiges Lebensmittel Frucht (roh) Wasser	Fisch Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Wasser	Eierspeise gekochtes Gemüse Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Dessert Wasser	Geflügel Rohkost stärkehaltiges Lebensmittel Fruchtkompott Wasser
Zvieri	Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Wasser	Frucht (gekocht) Milchprodukt Wasser	Frucht (gekocht) stärkehaltiges Lebensmittel Wasser	Milchprodukt stärkehaltiges Lebensmittel Wasser	Frucht (roh) Milchprodukt Wasser



Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zvieri					
Mittagessen					
Znüni					
Frühstück					



Fourchette verte Schweiz Mit der Unterstützung von



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EBENRAIN



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



JURA-CH

line.ch

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Republika e Cantonit
Ticino



Kanton Zug

gesundheit.ch
Förderung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera