



# Fourchette verte **des tout-petits**

(moins de 4 ans)

## Table des matières

Qu'est-ce que Fourchette verte <b>des tout-petits</b>	page 1
Les menus Fourchette verte <b>des tout-petits</b>	page 2
L'environnement respecté	page 11
Marche à suivre	page 13
Remerciements	page 16

Association Fourchette verte Valais/Wallis

Rue des Condémines 14 • Case postale 888 • 1951 Sion • Tél 027 321 22 28 • [vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch) • [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)  
Avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

version 2005



## 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 accessible à tous les tenanciers d'établissements de restauration servant des plats du jour ou des assiettes du jour, à condition qu'ils répondent 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. Le label atteste le respect de ces dispositions.

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

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

Selon les cantons, le label Fourchette verte se décline pour plusieurs publics spécifiques, 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



## Qu'est ce que Fourchette verte des tout-petits ?

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

Pour le label **des tout-petits**, les critères concernant l'espace non-fumeurs et les boissons sans alcool ne sont évidemment pas pris en considération.

### Fourchette verte **des tout-petits**, c'est :

- proposer des menus et des collations variés, sains et équilibrés,
- offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en instaurant le tri des déchets.

Chaque chef(fe) de cuisine ou directeur(trice) d'établissement accueillant des enfants de moins de 4 ans peut demander l'attribution du label Fourchette verte **des tout-petits**, sans frais de sa part, en remplissant le formulaire annexé "Votre réponse".

### Alimentation durant la première année de vie

Le label ne concerne pas le public des nourrissons et des bébés durant la première année de vie. Les conseils en matière d'allaitement et de diversification alimentaire durant cette période sont donnés en général par les pédiatres.

Toutefois, un tableau inspiré des principales recommandations de la société suisse de pédiatrie en matière d'alimentation durant la première année de vie est proposé en annexe de ce dossier.

## 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 et de certains cancers) et a pour objectif 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

## Les menus Fourchette verte des tout-petits

**A. Le/la chef(fe) de cuisine ou le/la directeur(trice) de l'établissement ou les éducateur(trice)s s'engagent à :**

proposer des menus équilibrés en respectant la composition Fourchette verte **des tout-petits**,

offrir des collations variées, matin et après-midi,

mettre en évidence Fourchette verte sur les menus et les afficher dans l'établissement.

**Equilibre qualitatif des menus Fourchette verte des tout-petits :**

Chaque jour, entre le repas de midi et les collations du matin et de l'après-midi, il doit figurer :

1. 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 **ne doivent pas être proposés plus de 3 fois par semaine** (de 0 à 1 fois par jour, plutôt 0).

*NB : la pâte à pizza n'est pas un mets gras*

2. Des aliments **riches en fibres** et en **éléments protecteurs** (antioxydants et vitamine C), **au minimum 2 fois** par jour et de variétés différentes, dont au minimum 1 cru. Les fruits et les légumes de saison sont à privilégier.

**à choix :** légumes crus en salade, légumes cuits, fruits cuits ou crus, jus de fruits ou de légumes.

3. Des aliments énergétiques riches en **hydrates de carbone sous forme d'amidon 1 à 2 fois** par jour, dont 1 au repas de midi.

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

4. Des produits laitiers, riches en **calcium, 1 à 2 fois** par jour.

**à choix :** lait, yogourt, fromage à pâte dure ou molle, séré, entremets.

5. Des aliments constructeurs et réparateurs riches en **protéines, 1 fois** par jour.

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

6. Le **dessert** est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un dessert lacté.

**Mets et aliments sucrés** riches en **hydrates de carbone** sous forme de **saccharose** : produits laitiers sucrés, chocolat, biscuits, confiture, pâtisserie, fruits pochés sucrés, barres de céréales autres que nature, tarte aux fruits, etc. **ne doivent pas être proposés plus de 2 fois par jour (plutôt moins).**

7. Des **collations** de bonne qualité, le plus souvent composées de fruits, de produits laitiers et/ou de féculents, sont servies entre les repas, permettant d'équilibrer les menus.

## Recommandations

La **boisson** de table est l'eau.

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

Le vin et tout autre alcool ne doivent pas être ajoutés dans les mets lors de leur élaboration.

### Les collations de la matinée

Complément du petit déjeuner, la collation de la matinée est composée d'un **aliment nature** en petite quantité et choisi parmi les fruits, légumes, féculents ou produits laitiers.

**à choix** : fruit ou légume cru, jus de fruit ou jus de légume, pain, biscotte, galette de céréales nature, lait, yogourt nature, fromage blanc frais.

### Les goûters

Le goûter complète le repas de midi. Selon l'âge et l'activité physique de l'enfant, il se compose de **1 ou 2 aliments** et de **1 boisson**.

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 pas proposées aux goûters sauf dans le cas exceptionnel d'une fête.

### Tableau récapitulatif des fréquences

Chaque jour, entre matin, midi et après-midi	
Fruits ou légumes crus	1 à 2 dont 1 au moins à midi
Fruits ou légumes cuits	minimum 1
Féculents	1 à 2 dont 1 au repas de midi
Produits laitiers	1 à 2
Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses	maximum 1
Mets sucrés	maximum 2 (plutôt moins)
Mets gras	maximum 3 par semaine

## L'équilibre quantitatif des menus Fourchette verte **des tout-petits** par tranche d'âge dès 1 an

composition de la collation de la matinée	aliments	1 an	2 à 4 ans
<b>1 aliment riche en fibres et en éléments protecteurs</b>	fruit cru ou légume cru ou jus de fruits ou de légumes	70 g 1 dl	100 g 1 dl
<b>1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon</b>	féculents sans sucre ajouté, sans graisse : pain, biscotte, pain croustillant, pop corn nature, petit pain au lait, etc.	En petite quantité et en complément du petit déjeuner selon l'âge, l'appétit et l'activité de l'enfant. Certains enfants n'en ont pas besoin.	
<b>1 aliment riche en calcium</b>	produit laitier nature : lait, fromage blanc frais, yogourt nature, etc.	En petite quantité pour les enfants n'ayant pas pris de petit déjeuner à la maison.	

composition du menu quantité prête à la consommation (poids cuits)	aliments	1 an	2 à 4 ans
1 aliment constructeur riche en protéines	viande, volaille, poisson, crustacés ou œuf ou tofu ou légumineuses	max. 20 g  1/2 pièce 30 g 40 g	max. 30 g  1/2 pièce 40 g 60 g
	ou fromage	15 g	20 g
1 ou 2 aliments riches en fibres et en éléments pro- tecteurs	légumes crus (salades) et/ou légumes cuits	50 g	80 g
1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	féculent et/ou pain	minimum 80 g	minimum 100 g  Selon les besoins individuels et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent augmenter
1 dessert (facultatif)	fruit cru ou cuit ou dessert lacté (en fonction du goûter)	50 g  50 g	100 g  100 à 125 g
matières grasses	huiles, margarines conseillées (selon liste)	5 g	10 g

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



composition du goûter	aliments (à choix 1 ou 2 aliments et une boisson)	1 an	2 à 4 ans
1 produit laitier, riche en calcium	lait ou yogourt ou entremets ou fromage	1 dl 80 g 100 g 15 g	
1 aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon	<b>féculents sans sucre ajouté</b> : pain, pain croustillant, pop corn nature, petit pain au lait, etc.  <b>féculents sucrés</b> : pain d'épices, petits pains au sucre, céréales, pain + chocolat, certains biscuits (barquettes aux fruits, pêlerines, meringues, etc.)  <b>féculents gras et sucrés</b> : biscuits, cake, madeleine, tartes, etc.	20 à 30 g  Selon l'âge, l'appétit et l'activité de l'enfant, les quantités de féculents natu- re peuvent augmenter	
1 aliment riche en fibres et en éléments protecteurs	fruit cru ou jus de fruits ou fruit cuit	70 g 1 dl 70 g	100 g 1 dl 100 g

## 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 les comportements alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Ainsi les points énumérés dans la composition des menus Fourchette verte **des tout-petits** 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, etc....graisses de poisson, de canard, d'oie...). 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 légumineuses) 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, fromages, 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, fromages) 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**.

### C. La diététicienne de l'Association Fourchette verte Valais/Wallis s'engage à :

- fournir les conseils nutritionnels nécessaires au/à la chef(fe) de cuisine,
- participer, sur demande, à la formation du personnel de cuisine ou des équipes éducatives.

## D. Comment utiliser les matières grasses ?

Ces 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.

Ainsi, 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	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.

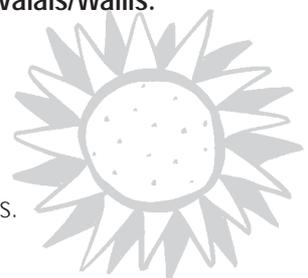
Le beurre et les margarines conseillées sont à utiliser pour les tartines. La liste de ces margarines est disponible sur le site internet [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) ou auprès de Fourchette verte Valais/Wallis.

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

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

### Comment procéder ?

- utiliser le schéma de repas sur 15 jours (ci-après) ainsi que le tableau des fréquences recommandées (p.3),
- 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 3 fois par semaine,
- respecter les quantités d'aliments recommandées par tranche d'âge (tableaux p.3 et 4).



## Exemples

### Féculeux à chaque repas

**A 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, boulangères, persillées, vapeur, en gratin, en salade, en omelette, soufflées, duchesse, etc.

### Poissons

**Variez les sortes** de poissons : colin, cabillaud, merlan, perche, truite, saumon, sardines...

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

### Mets cuisinés avec des matières grasses

#### Évitez 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.**

#### Évitez 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.**

### 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, noisette, 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

### 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 de l'équilibre.

Pour obtenir le label Fourchette verte **des tout-petits**, il faut proposer 15 jours de menus Fourchette verte **des tout-petits** (repas de midi, collation de la matinée et goûter), selon la grille figurant dans le formulaire annexé. Ces menus doivent être décrits à titre d'exemple.

Si leur composition correspond aux exigences du critère, il est admis que le principe est acquis.

# EXEMPLES DE MENUS EQUILIBRÉS

## Schéma de repas

*La provenance des viandes, volailles et poissons est toujours indiquée.*

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation matinée	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier
Repas de midi	Fromage Crudités Féculents Fruit cuit Eau	Viande de bœuf Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculents Dessert lacté Eau	Œufs Légumes cuits Crudités Dessert féculent Eau	Volaille Crudités Féculents Fruit cuit Eau
Collation après-midi	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cuit Produit laitier Eau	Fruit cuit Féculents Eau	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cru Produit laitier Eau
Collation matinée	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ ou féculents et/ou produit laitier
Repas de midi	Volaille Crudités Féculents Dessert lacté Eau	Poisson Crudités Féculents Fruit cuit Eau	Viande de veau Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau	Viande de porc Crudités Féculents Dessert lacté Eau	Fromage Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau
Collation après-midi	Fruit cuit Produit laitier Eau	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cru Produit laitier Eau	Fruit cuit Féculents Eau	Produit laitier Féculents Eau

# EXEMPLES DE MENUS EQUILIBRÉS

## Printemps - Eté

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation matinée	Jus d'orange Pain aux noix	Abricots	Quartiers de pommes	Tranche de melon	Bâtonnets de carotte Blévitats
Repas de midi	Salade de mesclun Cannelloni à la ricotta Sauce tomate Pêches pochées Eau	Steak haché pur boeuf Laitues braisées Pommes boulangères Fraises Eau	Meli-melo de salades vertes aux radis Filet de cabillaud pané (Norvège) Riz au safran Blanc battu à la compote d'abricots Eau	Carottes râpées Omelette au fromage Haricots verts Pain Biscuit roulé Eau	Rôti de dindonneau provençale Salade verte et poivrons Gratin de p. de terre Compote pomme-fraises Eau
Collation après-midi	Lait Boule de Berlin	Séré aux fruits Eau	Cerises cuites Pain d'épices Eau	Petit Suisse aromatisé Galette de riz Eau	Frappé aux pêches
Collation matinée	Jus de pamplemousse Galette de riz	Fraises	Bâtonnets de courgettes	Quartiers de poire	Jus de pomme Barre de céréales nature
Repas de midi	Brochette de volaille à l'orientale Salade de courgettes crues Riz cantonais Ile au caramel Eau	Salade grecque Filet de loup au four (Islande) Blé Ebly Compote de rhubarbe Eau	Sauté de veau à la sauge Cornettes Salade de chou-fleur et haricots verts Abricots Eau	Concombre bulgare Saucisse à rôtir Risi bisi Yogourt aux fruits Eau	Brocoli vinaigrette Spaghetti Parmesan Sauce tomate Baies des bois Eau
Collation après-midi	Séré au coulis de framboises Eau	Tarte aux pommes Lait	Ananas et crème vanille Eau	Croûtes aux pêches Eau	Blanc battu avec sucre brun Pain suédois Eau

# EXEMPLES DE MENUS EQUILIBRÉS

## Automne - Hiver

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Collation matinée	Jus de fruit mélangés	Tranches de kiwi Pain complet	Jus d'orange Petit pain au lait	Bâtonnets de fenouil et carotte	Banane
Repas de midi	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 meunière (Nouvelle-Zélande) Pommes persillées Yogourt aux fruits Eau	Jus de fruit Œufs en béchamel Epinards hachés Tarte aux pommes Eau	Salade céleri et verte Poulet rôti Frites Compote de poire Eau
Collation après-midi	Riz au lait Eau	Petit Suisse aromatisé Compote de fruits secs Eau	Bircher aux fruits cuits Eau	Verre de lait Pain d'épices	Salade de fruits Yogourt à boire
Collation matinée	Bâtonnets de carotte	Quartiers de poire	Jus d'ananas Pop-corn	Raisin	Mandarine
Repas de midi	Salade verte et betterave Escalope de dinde Sauce moutarde Polenta Yogourt parfumé Eau	Salade d'endives Filet de saumon poché au coulis de tomates Pommes persillées Compote de pruneaux Eau	Blanquette de veau Riz complet Courge au four Salade de fruits Eau	Salade verte et fenouil Emincé de porc au curry Blé Ebly Flan caramel Eau	Soupe aux légumes Pizza verdura Kiwi Eau
Collation après-midi	Blanc battu et compote de pomme Eau	Crumble aux mûres Verre de lait	Séré et banane écrasée Eau	Poires cuites aux épices Gallettes de riz Eau	Pain avec chocolat Verre de lait



## L'environnement respecté

### 2.1. L'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.*

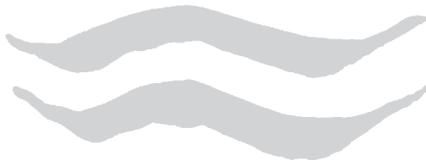
#### **A. Le/la chef(fe) de cuisine s'engage en particulier à :**

mettre sur pied un système d'auto-contrôle (contrôle personnel) tel que prévu par les articles 23 de la loi fédérale précitée, 17 de l'ordonnance du 1er mars 1995 sur les denrées alimentaires (ODAL, RS 817.02) et 11 de l'ordonnance du 26 juin 1995 sur l'hygiène (Ohyg, RS 817.051).

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.

#### **B. L'obtention de Fourchette verte ~~des tout-petits~~ :**

est subordonnée à la présentation du protocole d'inspection du laboratoire cantonal prouvant le respect des normes d'hygiène.





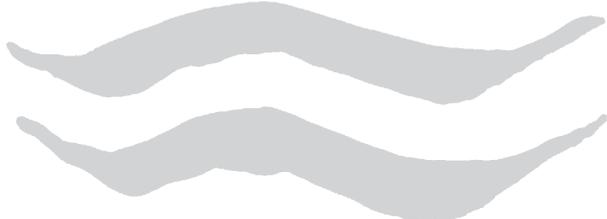
## 2.2. Le tri des déchets

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 désormais partie des critères Fourchette verte.

### A. Le/la chef(fe) de cuisine s'engage à trier les déchets suivants :

- huile (*obligatoire selon l'ordonnance fédérale du 12 novembre 1986 sur le mouvement des déchets spéciaux, catégorie 3*)
- graisses (*les établissements servant plus de 300 repas/jour doivent être équipés d'un séparateur de graisses qui sera vidé au minimum 1 fois par année*)
- verre
- papier, carton
- PET
- fer blanc (conserves)
- aluminium (canette, papier d'aluminium)

### De plus, dans la mesure du possible, il lui est recommandé de trier également :

- lavures
  - marc de café et déchets végétaux
  - déchets carnés et de poisson
  - lampes (tubes néon, ampoules)
- 

### B. L'Association Fourchette verte Valais/Wallis peut :

démander à la commune concernée d'attester de la conformité du tri des déchets,

orienter les demandes de conseils nécessaires pour toute question concernant le tri des déchets vers des spécialistes mandatés.

# MARCHE À SUIVRE

## A. Procédure pour obtenir le label Fourchette verte **des tout-petits**

**Le/la chef(fe) de cuisine ou le/la directeur(trice) :** fait une demande auprès de l'Association Fourchette verte Valais/Wallis en retournant le formulaire annexé "votre réponse".

**L'Association Fourchette verte Valais/Wallis :** traite le dossier de candidature en fonction de chaque critère. Le critère de l'hygiène est évalué sur la base de l'attestation du laboratoire cantonal. Les autres critères sont évalués par une diététicienne qui peut, le cas échéant, aider les responsables de l'établissement (chef(fe) de cuisine, directeur(trice)) à reformuler les menus proposés, comme menus Fourchette verte **des tout-petits**. Les résultats sont ensuite transmis pour préavis au comité d'attribution de Fourchette verte Valais/Wallis.

## B. Attribution du label Fourchette verte **des tout-petits**

**Le/la chef(fe) de cuisine ou le/la directeur(trice) qui obtient le label Fourchette verte **des tout-petits** s'engage à :**

continuer à respecter les 2 critères énoncés (alimentation et environnement),

afficher le certificat Fourchette verte **des tout-petits** dans un endroit bien visible de l'établissement et apposer l'autocollant officiel Fourchette verte,

tenir à disposition le dépliant de la liste des établissements labellisés ou affiliés,

mettre en évidence Fourchette verte **des tout-petits** par des actions permanentes ou ponctuelles.

**Le comité d'attribution de Fourchette verte Valais/Wallis :**

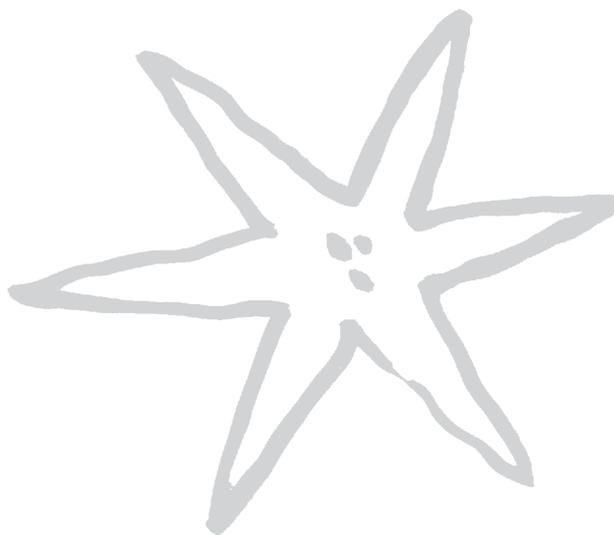
attribue le label Fourchette verte **des tout-petits**, en spécifiant le nom du/de la chef(fe) de cuisine de l'établissement. Il devient par conséquent caduc en cas de changement de celui/celle-ci,

tient à jour une liste, largement diffusée, des établissements labellisés ou affiliés,

fait bénéficier l'établissement des actions de promotion de l'opération Fourchette verte.

## C. Contrôles

Des contrôles après l'attribution du label Fourchette verte **des tout-petits** sont effectués par le comité d'attribution ou ses mandataires, ils permettent de s'assurer que l'établissement labellisé continue à se conformer aux prescriptions établies.



# PROMOTION

Fourchette verte s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé (présences à des expositions et foires, médias, actions spécifiques) et vise à sensibiliser le large éventail de la population que représentent les clients des établissements servant des repas. Une promotion de cette action est effectuée en utilisant les moyens suivants:

- dépliants de la liste des établissements labellisés ou affiliés
- site internet (information et liste)
- label autocollant apposé sur la devanture de l'établissement
- affiches
- campagnes de promotion
- sets de table
- serviettes
- fourchettes vertes



# MODIFICATIONS

Une adaptation des critères peut être effectuée par la Fédération Fourchette verte suisse et pourrait concerner l'ensemble des labellisés. Un délai de 12 mois leur serait donné pour mettre en vigueur les modifications.

**Si vous avez des questions, des remarques ou des suggestions, n'hésitez pas à les communiquer à :**

**Association Fourchette verte Valais/Wallis**

Rue des Condémines 14

Case postale 888, 1951 Sion

tél. 027 321 22 28

e-mail : [vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch)

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



## Composition du comité d'attribution

Un représentant du CIPRET-Valais

Un représentant de la Ligue valaisanne contre les toxicomanies (LVT)

Une représentante de l'association valaisanne des diététiciennes diplômées

Une diététicienne diplômée du département de génie alimentaire de la HEVs

Un chef de cuisine

Le comité peut demander au candidat un complément d'information ou des modifications à apporter aux dispositions prises avant de se prononcer.

## Remerciements

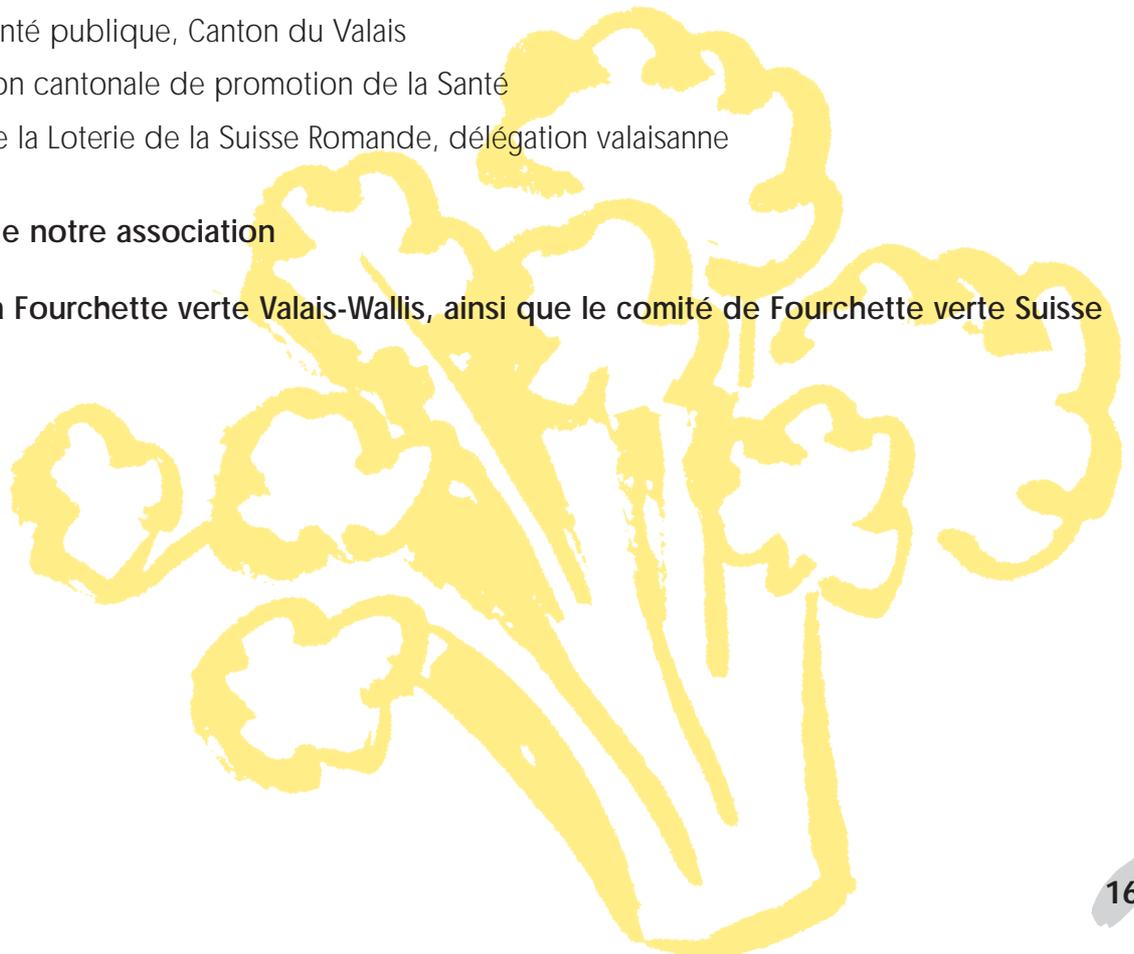
Nous tenons à remercier particulièrement toutes les personnes qui par leur soutien ou leur engagement contribuent au développement de la Fourchette verte.

### Nos partenaires et sponsors

- ▮ Fond cantonal du Droit du Timbre
- ▮ Promotion Santé Suisse
- ▮ Haute Ecole Valaisanne (HEVS)
- ▮ Gastrovalais
- ▮ Centre d'information pour la Prévention du Tabagisme (CIPRET)
- ▮ Ligue Valaisanne contre les Maladies Pulmonaires et pour la Prévention (LVPP)
- ▮ Ligue Valaisanne contre les Toxicomanies (LVT)
- ▮ Fédération Romande des Consommateurs, section Valais
- ▮ Groupe des diététiciennes diplômées valaisannes
- ▮ Chambre Valaisanne d'Agriculture
- ▮ Service de la Protection de l'environnement, Canton du Valais
- ▮ Service Santé publique, Canton du Valais
- ▮ Commission cantonale de promotion de la Santé
- ▮ Société de la Loterie de la Suisse Romande, délégation valaisanne

### Les membres de notre association

Le comité de la Fourchette verte Valais-Wallis, ainsi que le comité de Fourchette verte Suisse



# VOTRE RÉPONSE

A remplir et à retourner à Fourchette verte Valais/Wallis  
Fourchette verte **des tout-petits**



Nom de l'établissement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Age des consommateurs : \_\_\_\_\_

Nom et prénom du/de la directeur(trice) : \_\_\_\_\_

Nom et prénom du/de la chef(fe) de cuisine : \_\_\_\_\_

J'ai pris bonne note des conditions nécessaires à l'obtention de la Fourchette verte **des tout-petits**



Date :

Signature :

Je soutiens, par la qualité de mes prestations, les efforts de Fourchette verte Vallais/Wallis pour la promotion de la santé.

**Je m'engage par conséquent à :**

proposer des **menus** et des collations Fourchette verte **des tout-petits** selon les conditions indiquées au "critère n° 1 : les menus Fourchette verte **des tout-petits**". Je joins une proposition de 15 jours de menus et de collations selon la grille ci-après,

assurer une hygiène irréprochable et un tri des déchets,

afficher **le certificat** Fourchette verte **des tout-petits** de manière bien visible dans mon établissement et apposer **l'autocollant** officiel Fourchette verte,

tenir à disposition et en évidence les **dépliants** Fourchette verte qui me seront remis,

mettre en évidence le label par des actions permanentes ou ponctuelles.

Si toutes les conditions ci-dessus sont remplies, un **certificat** Fourchette verte **des tout-petits** vous sera remis.

Le délai normal de traitement d'un dossier est de deux mois au minimum.



## Quelques informations complémentaires :

Nombre de places disponibles : \_\_\_\_\_

Souhaitez-vous recevoir des conseils en ce qui concerne :

l'hygiène ?

le tri des déchets ?

Avez-vous des remarques, questions ou suggestions

---

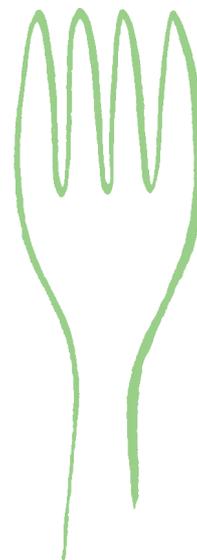
---

---

---

---

---



L'opération  
Fourchette verte  
s'inscrit dans le cadre  
de campagnes  
de prévention et  
d'éducation à une  
meilleure alimentation.

Une promotion importante  
est organisée  
autour du label  
afin de le faire connaître  
au grand public :  
publication de recettes,  
affiches, sets de table,  
pages sur Internet,  
présence à des expositions  
ou foires, actions  
spécifiques, etc.

# 15 JOURS DE MENUS FOURCHETTE VERTE des tout-petits

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION MATINEE					
REPAS DE MIDI					
GOUTER					
COLLATION MATINEE					
REPAS DE MIDI					
GOUTER					
COLLATION MATINEE					
REPAS DE MIDI					
GOUTER					

Ce formulaire est à retourner à :

**Fourchette verte Vallais/Wallis**

Rue des Condémines 14 - Case postale 888 - 1950 Sion

Tél 027 321 22 28 • Fax 027 322 99 73 • e-mail : [vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch) • [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)