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

Fourchette verte

Senior Tagesstätten

Spezifischer Teil

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

Mai 2025

1. Was ist Fourchette verte Senior Tagesstätten?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für sozialmedizinische und geriatrische Institutionen geeignet ist, die über 65 Jahre alte Personen über einen Tag hinweg, während einer vollen Woche verpflegen.

Im Rahmen von Fourchette verte Senior Tagesstätten (FV-Sen. Tagesstätten):

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

Fourchette verte definiert das Angebot, aber auf keinen Fall besteht die Verpflichtung, dass die Personen alles Angebotene konsumieren. Vor allem, wenn es sich um betagte Personen an ihrem letzten Lebensort handelt.

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

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

Bei Mangelernährung bleibt der Protein- und/oder Energiebedarf ungedeckt.
Eine Ernährungsbetreuung ist notwendig, um die Ernährung mit Protein und/oder Energie anzureichern.

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

2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior Tagesstätten

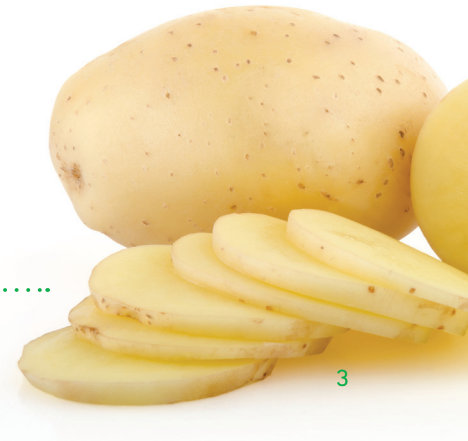
Tägliche Portionen vom Frühstück bis zum Abendessen

Gemüse und Früchte	4, davon mindestens 2 roh*
Stärkereiche Lebensmittel [2]	3
Milch- und Milchprodukte [2]	mind. 2 Milchprodukt pro Tag und mind. 18 pro Woche (z.B. an 3 Tagen jeweils 2 Produkte anbieten und an 4 Tagen jeweils 3 Produkte)
Tofu, Tempeh, Seitan nature, Hülsenfrüchte, Käse, Fleisch, Fisch, Eier [2]	1 (oder 2x0,5)
Fettreiche Speisen [2]	0-2

*Gemüse und Früchte: Eine rohe Portion kann in Form von Vitamin C-reichem Fruchtsaft angeboten werden. Die zweite Portion kann z.B. als Salat oder rohe Frucht angeboten werden. Ist Salat im Menu enthalten, muss zusätzlich noch gekochtes Gemüse angeboten werden. Die Gemüse- und Früchteportionen sollen dem Appetit der betagten Person angepasst werden.

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

- Es werden abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten in Form von Früchten oder Milchprodukten angeboten.
- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder der Menütafel).
- Hahnenwasser (eventuell aromatisiert) wird regelmässig angeboten.
- In der Cafeteria sind, wie gesetzlich gefordert, mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränk) sind günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk.
- Als Dessert wird so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt angeboten.
- 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.
- Ausser im Falle einer Lebensmittelallergie, wird täglich eine Portion (15-30 g), ungesalzene Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Ölsamen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen empfohlen. In gemahlener Form, falls eine Erstickungsgefahr besteht.
- Im Label « Senior », werden keine Angaben zur Menge an Süssspeisen gemacht, da eine begrenzte Zuckeraufnahme für diese Personengruppe keine Priorität ist.
- Vollkornprodukte und nahrungsfaserreiche Stärken werden bevorzugt verwendet. Bei 14 aufeinanderfolgenden Mittag- und Abendessen, werden mindestens 5 verschiedene Stärkebeilagen angeboten, davon mindestens 1 mit hohem Nahrungsfasergehalt (Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Hülsenfrüchte usw.).[3]



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

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

3. Empfohlene Portionengrössen

Fourchette verte definiert das Angebot, aber auf keinen Fall besteht die Verpflichtung, dass die Personen alles Angebotene konsumieren. Vorallem, wenn es sich um betagte Personen mit verminderten Appetit handelt..

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

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

Frühstück

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

Mittagessen oder Abendessen

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

Im Verlauf des Tages sollte regelmässig getrunken werden.

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

- Für vegetarische Mittagessen sind folgende Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Eier, Käse, Tofu, Tempeh, Seitan nature, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen usw.) und weitere pflanzliche Proteinquellen. Diese können als Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert serviert werden. Diese können auch in Rezepten verwendet werden, um den Proteingehalt zu erhöhen.
- Die Portionsgrösse sollte an den Appetit und die Lebensmittelverschwendung angepasst werden.
- Bei Mangelernährung soll die Energie- und Proteinmenge in Rücksprache mit einer Ernährungsberaterin angepasst werden.

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

Zwischenmahlzeiten

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

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

Znüni

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

Zvieri

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

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Frucht oder Gemüse	120 g
oder Gemüse/Fruchtsaft (100% reiner Saft)	2 dl
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Vollkornbrot, Knäckebrot, Brötchen usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, usw. Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Torten, usw.	45-125 g
Milch	2 dl
oder Joghurt, Quark	150-200 g
oder Dessert auf Milchbasis, Frischkäse mit max. 6% Fett	150-200 g
oder Käse (hart/weich)	30 g /60 g

- Bei Mangelernährung soll die Energie- und Proteinmenge in Rücksprache mit eine.r Ernährungsberater.in angepasst werden.

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 Kunden die Mahlzeiten schätzen und geniessen.

Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs und Zwischenverpflegungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Frucht/Fruchtsaft stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Frucht/Fruchtsaft stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte Frucht/Fruchtsaft stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee stärkehaltiges Lebensmittel Milchprodukt Butter Konfitüre/Honig
Znüni	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Frucht/Fruchtsaft	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Frucht/Fruchtsaft	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Frucht/Fruchtsaft	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Frucht/Fruchtsaft
Mittagessen	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Geflügel Früchte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebens- mittel Hülsenfrüchte* Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fisch Früchte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Eier* Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Tofu Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse Früchte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Früchte
Zvieri	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Gekochte Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Gekochte Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Früchte	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Gebäck	Wasser/ Kräutertee/ Kaffee/Tee Milchprodukte
Abendessen	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse/ Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Hülsenfrüchte* Käse/ Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Käse/ Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Voll- kornlebensmittel Hülsenfrüchte* Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Eier* Milchprodukte	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse/ Milchprodukte

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

Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)

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

Fourchette verte Schweiz
Mit der Unterstützung von

Kanton Aargau
Kanton Basel-Stadt
Kanton Bern Canton de Berne
Ebenrain
Etat de Fribourg Staat Freiburg
République et Canton de Genève
Gesundheitsamt Graubünden Ufficio della sanità pubblica dei Grigioni
Jura & CH
Kanton Luzern
ne.ch
Kanton Nidwalden
Kanton Solothurn
Kanton St.Gallen
Thurgau
ti u Repubblica e Cantone Ticino
Canton du Valais Kanton Wallis
Canton de Vaud
Kanton Zug

Loterie Romande

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera