

## Fourchette verte – Kurzinformation für Eltern

Das Gesundheitsförderungslabel Fourchette verte wurde 1993 auf Initiative der Gesundheits- und Sozialdirektion des Kanton Genf ins Leben gerufen.

Das Qualitätslabel Fourchette verte verbindet die Elemente Essvergnügen und Gesundheit für Restaurants und Verpflegungsbetriebe.

Für das Label wurden mehrere Kategorien mit unterschiedlichen Kriterien definiert, welche den Zielgruppen angepasst sind. Bei den Zielgruppen handelt es sich um: Kleinkinder, Kinder, Erwachsene und Senioren.

Fourchette verte engagiert sich vor allem in den Bereichen Verhaltensänderung beim Essen und beim Lebensstil.

### Was beinhaltet eine ausgewogene Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung erlaubt die Bedürfnisse unseres Körpers abzudecken. Sie sollte bei jeder Mahlzeit und über eine längere Zeit angestrebt werden.

Drei wesentliche Faktoren sind:

- **Abwechslung**; Nahrungsmittelauswahl, Farbkombinationen auf dem Teller, saisonale Rezepte
- **Genussvoll essen**; auch Genuss ist Teil der Gesundheit – gesund essen soll Spass machen, gut schmecken und schön aussehen
- **Körperwahrnehmung stärken**; auf das Sättigungsgefühl achten, und lernen es auch zu berücksichtigen

### Warum die Wahl von Fourchette verte?

Weil das Label für eine ausgewogene Ernährung steht:

- Der Gemüseanteil (Salat, gekochtes Gemüse, Saft oder Suppen) ist bedeutend und entspricht den aktuellen Empfehlungen.
- Die Fette sind von hoher Qualität und in limitierter Menge.
- Die Salzmenen in den Speisen sind reduziert.
- Dank der Stärkebeilage sorgt das Menü Fourchette verte für eine gute Sättigung und verhindert Heisshunger- Attacken und Knabbereien zwischen den Mahlzeiten.
- Die Portionengrösse bei Fleisch, Fisch, Käse, Eier oder Hülsenfrüchten (Linsen, Soja, Erbsen, Indianerbohnen) entspricht den Bedürfnissen ohne zu übertreiben.
- Fourchette verte hat ein an den Zielgruppen angepasstes Konzept für jedes Alter. Für Kleinkinder bis 4-jährig, für Junioren von 4 bis 15 Jahren, für Erwachsene und Senioren ab ca. 65 Jahren.
- Fourchette verte ganztags ist für Betriebe angepasst, welche Personen über den ganzen Tag und während einer Woche verpflegen.
- Der Zertifizierungsprozess wird professionell betreut.
- Das Label wird jährlich geprüft und erneuert.