



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

## Introduction d'un 2<sup>ème</sup> menu végétarien hebdomadaire dans les critères du label Fourchette verte

### Pourquoi ?



- **Pour l'environnement** : en Suisse, l'alimentation représente 28% de l'impact environnementale. 50% de cet impact est dû à la consommation de produits d'origine animale.
- **Pour la santé** : les Suisses consomment 3x plus de viande que la quantité recommandée. La surconsommation de viande, notamment de viande rouge, peut avoir à long terme des conséquences négatives sur la santé. De plus, la consommation de certains poissons préoccupe les expert-e-s en raison de la présence de contaminants.

Le canton de Genève (DSPS, DT) souligne l'importance de promouvoir une **alimentation bas carbone, saine et équilibrée**. Il est donc primordial de familiariser les plus jeunes à une alimentation végétarienne.

### Comment ?

L'apport en protéines du menu est assuré par:



Œuf



Fromage



Légumineuses



Tofu



Seitan



Tempeh



Protéines de soja texturées

Les aliments ultra-transformés « végétariens » sont déconseillés.

### Du goût !

Fourchette verte Genève propose aux cuisiniers-ères des formations gratuites à la **cuisine végétarienne, intégrant l'aspect gustatif**. De nombreux chef-fe-s en restauration scolaire ou de la petite enfance proposent déjà plusieurs menus végétariens par semaine, **les retours sont généralement positifs**. Le gaspillage alimentaire ne semble pas impacté par cette mesure.

### Contactez-nous en cas de questions

Retrouvez notre [recueil de recettes végétariennes](#) sur notre site internet.

**Fourchette verte Genève**

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - [ge@fourchetteverte.ch](mailto:ge@fourchetteverte.ch) - ccp 12-100422-6

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) - Avec le **soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse**