



Fourchette  
verte

Des menus variés  
et équilibrés.

Un environnement  
sain en respectant  
la législation  
concernant l'hygiène  
et en effectuant  
le tri des déchets.

## Une assiette Fourchette verte junior, c'est:

Aliments constructeurs  
et réparateurs riches en protéines

Viande, poisson, œufs,  
légumineuses, tofu, fromage

Aliments riches en fibres  
et en éléments protecteurs  
(antioxydants et vitamine C)

Légumes cuits ou crus,  
potages, éventuellement fruits,  
jus de légumes ou de fruits

**Peu de viande ou aliments  
équivalents, quantité  
adaptée à l'âge**

**Beaucoup  
de légumes**



**Des farineux,  
quantité variable  
selon la sensation  
de faim et l'activité physique**

Aliments énergétiques riches en  
hydrates de carbone sous forme  
d'amidon

Pommes de terre, pâtes, riz, blé,  
quinoa, autres céréales... ET pain

**Dessert  
Le plus souvent  
un fruit ou  
un dessert lacté**



Aliments énergétiques riches en  
hydrates de carbone sous forme  
d'amidon

Pommes de terre, pâtes, riz, blé,  
quinoa, autres céréales... ET pain

**De l'eau!**



**Légumes et fruits** au moins 1 cru

**Produits laitiers** min. 1 tous les 2 jours

**Peu de matières grasses**, env. 1 cuillère à soupe d'huile en privilégiant  
celles de colza, d'olive, de tournesol high oléic, de noix, de soja

**Mets gras et préparations grasses** (fritures, mets panés, charcuteries,  
pâtes à gâteau, gratins à la crème, préparations à la mayonnaise...)  
au maximum 1 fois par semaine

**L'eau est la boisson de table**

**Les salières et condiments ne sont pas à disposition**

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

avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons