



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

Feuillet à insérer Fourchette verte junior petit déjeuner et nouvelle tranche d'âge

Ce feuillet remplace les pages 3 à 5 du dossier Fourchette verte junior. Il contient les actualisations suivantes :

- petit déjeuner et collation de la matinée : pour les établissements proposant un petit déjeuner aux enfants, complémentaire à d'autres repas
- nouvelle tranche d'âge : pour les établissements accueillant des enfants et des adolescents, dont une partie est âgée de 16 à 20 ans

1 - Qu'est-ce que le label Fourchette verte junior?

Le texte suivant remplace le troisième paragraphe de la page 2 du dossier junior :

Les critères concernant l'espace sans fumée et les boissons sans alcool ne sont pas pris en considération dans le label junior, sauf pour la tranche d'âge de 16 à 20 ans. Pour celles-ci, il n'est pas recommandé de vendre des boissons alcoolisées. Si des boissons avec alcool étaient tout de même vendues, au moins trois boissons sans alcool (tels que jus de fruits, eau minérale, boisson lactée) sont proposées à un prix inférieur à la boisson alcoolisée la moins chère. Cette promotion de boissons sans alcool est mise en évidence sur la carte ou sur une pancarte.

2 – Critères exigés pour le label Fourchette verte junior

| Fréquences quotidiennes | | | |
|--|----------------------------|---|--|
| | Seulement repas de midi | Repas de midi et collation | Petit déjeuner, repas de midi et 1 à 2 collations |
| Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, fromage | 1 | 1 | 1 |
| Légumes et fruits | 1 à 2, dont au moins 1 cru | Minimum 2, dont au moins 1 cru si possible au repas de midi | minimum 2, dont au moins 1 cru, si possible au repas de midi |
| Féculents ¹ | Minimum 1 | 1 à 2, dont 1 au repas de midi | minimum 2, dont 1 au petit déjeuner et 1 au repas de midi |
| Produits laitiers ¹ | Minimum 1 tous les 2 jours | Minimum 1 | 1 à 2 |
| Mets sucrés ¹ | 0 à 1 | 0 à 2 | 0 à 2 |
| Mets gras et préparations grasses ¹ | Maximum 1 par semaine | 0 à 1 par jour et au maximum 3 par semaine | 0 à 1 par jour, maximum 3 par semaine |

¹ Exemples dans la partie générale du dossier, annexes 1 à 3



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

Complément spécifique du label Fourchette verte junior aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre A2):

- La boisson de table est l'eau, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, voire de tisanes maison non sucrées.
- Les boissons sucrées ainsi que les boissons light ne remplacent ni ne complètent aucune autre boisson. C'est pourquoi elles ne seront proposées qu'en cas exceptionnel, comme une fête ou un anniversaire.
- Les jus de fruits ou de légumes (100% pur jus) peuvent remplacer 1 portion de fruits ou légumes crus, mais au maximum 1 fois par jour.
- Pour atteindre les quantités de légumes recommandées, lorsque de la salade verte est servie, il est nécessaire de lui associer des légumes cuits ou d'autres crudités.
- Les fruits secs peuvent de temps en temps être offerts à la place des fruits, mais au maximum 1 fois par jour.
- Le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier.
- Les salières et autres condiments (aromates, ketchup, Maggi, etc.) ne sont pas à disposition sur les tables.
- Le vin ou tout autre alcool ne doit pas être ajouté dans les mets lors de leur élaboration. Si de l'alcool venait néanmoins à être utilisé, il doit être cuit au moins 45 minutes à plus de 80 degrés. Ce critère n'est pas pris en considération pour la tranche d'âge de 16 à 20 ans.
- Les menus à base de poisson sont proposés au moins une fois par semaine.
- Les céréales complètes sont à privilégier.

3 – Portions recommandées

Equilibre quantitatif des menus Fourchette verte junior par tranche d'âge.

Petit déjeuner et collation de la matinée

Les aliments du petit déjeuner et ceux de la matinée peuvent naturellement s'intervertir, l'essentiel étant qu'ils soient tous consommés, du lever de l'enfant au milieu de la matinée, en fonction de son rythme.

Petit déjeuner

| Aliments | 4 à 6 ans | 7 à 12 ans | 13 à 15 ans | 16 à 20 ans (nouveau) |
|---|---|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Lait ou yogourt, séré ou fromage | 1 dl 100 g 25 à 30 g | 1.5 dl 150 à 180 g 30 à 50 g | 2 dl 180 à 200 g Max. 60 g | 2 dl 180 à 200 g 60 à 80 g |
| Féculents: pain, pain croustillant, biscotte, flocons de céréales | 40 à 50 g | 45 à 100 g | 70 à 120 g | 70 à 120 g |
| | Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant / adolescent et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier. | | | |
| Beurre | 10 g | 10 g | 15 à 20 g | 15 à 20 g |
| Miel, confitures, gelées de fruits, etc poudres chocolatées | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g |

Collation de la matinée

| | | | | |
|--|---------------|-----------|-------|-------|
| Fruits ou légumes | minimum 100 g | 120-150 g | 150 g | 150 g |
| Jus de fruits ou de légumes (100% pur jus) | 1.5 dl | 1.5 dl | 2 dl | 2 dl |



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

Repas de midi

Quantités prêtes à la consommation (poids cuit)

| Aliments | 4 à 6 ans | 7 à 12 ans | 13 à 15 ans | 16 à 20 ans |
|---|---|---|---|---|
| Viande, volaille, poisson, crustacés ou œufs ou tofu ou légumineuses ou fromage | Max. 40 g 1 œuf 50 g 80 g 25 à 30 g | Max. 60 g 1-2 œufs 60 g 120 g 30 à 50 g | Max. 80 g 2 œufs 100 g 150 g Max. 60 g | 100 à 120 g 2 œufs 150 g 150 g 60 à 80 g |
| Légumes crus (salade) et/ou cuits Jus de fruits ou de légumes (100% pur jus) | Min. 100 g 1,5 dl | 120 à 150 g 1,5 dl | 150 g 2 dl | 150 g 2 dl |
| Féculent et/ou pain | 120 à 150 g (pâtes, riz, céréales) 180 g pommes de terre 1 à 2 tranches | 130 à 180 g (pâtes, riz, céréales) 200 à 250 g pommes de terre 1 à 2 tranches | 220 g (pâtes, riz, céréales) 270 g pommes de terre 1 à 2 tranches | 150 à 220 g (pâtes, riz, céréales) 180 à 300 g pommes de terre 1 à 2 tranches |
| | Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant / adolescent et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier. | | | |
| Fruit cru ou cuit ou dessert lacté | 100 à 125 g | 150 à 180 g | 180 à 200 g | 180 à 200 g |
| Huiles selon recommandations | 10 g | 10 g | 15 à 20 g | 15 à 20 g |

Il est important que les enfants, quel que soit leur âge, boivent régulièrement.
 Les recommandations suivantes peuvent être faites :

| | | | | |
|----------------------------|---------------|--------------------|------------------------|-----------------------|
| Boissons – eau en priorité | 8 dl par jour | 9 à 10 dl par jour | 1 à 1,5 litre par jour | 1 à 2 litres par jour |
|----------------------------|---------------|--------------------|------------------------|-----------------------|

- Lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines: fromage, oeufs, lait, autres produits laitiers, tofu, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.). Certains de ces aliments peuvent être servis en plat ou en dessert.
- Pour une deuxième assiette ou pour servir une portion plus généreuse lors du repas de midi, privilégier les légumes ou les fruits et les féculents.
- Encourager l'enfant à goûter de chaque plat, même une petite quantité, afin de favoriser le développement de son goût.

Références: Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition, CNERNA-CNRS, 2001 et recommandations de la Société Suisse de Nutrition, www.sge-ssn.ch



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

Collation de l'après-midi

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.

Un enfant qui a suffisamment mangé aux repas principaux n'a pas toujours besoin d'une collation.

Les pauses rythment une matinée, un après-midi, elles ont également un rôle social. Elles ne doivent pas être nécessairement synonymes de repas ou collation. Durant ces moments, des activités en mouvement peuvent être proposées.

- La collation de l'après-midi permet un apport d'énergie entre le repas de midi et celui du soir, soit une période qui peut durer de 7 à 8 heures.
- Selon l'âge et l'activité physique de l'enfant, elle se compose de 1 ou 2 aliments et de 1 boisson.

| Aliments et/ou boisson | 4 à 6 ans | 7 à 12 ans | 13 à 15 ans | 16 à 20ans |
|---|---|---|---|---|
| Lait ou yogourt ou dessert lacté ou fromage | 1 dl 100 g 100 g 25 à 30 g | 1,5 dl 150 à 180 g 150 à 180 g 30 à 50 g | 2 dl 180 à 200 g 180 à 200 g Max. 60 g | 2 dl 180 à 200 g 180 à 200 g 60 à 80 g |
| Fruits ou légumes Jus de fruits ou de légumes (100% pur jus) | Min. 100 g 1,5 dl | 120 à 150 g 1,5 dl | 150 g 2 dl | 150 g 2 dl |
| Féculent sans sucre ajouté: pain, pain croustillant, pop- corn nature, petit pain au lait, etc. | | | | |
| Féculent sucré: pain d'épices, petits pains au sucre, céréales, pain + chocolat, certains biscuits (barquettes aux fruits, pèlerines, meringues, etc.) | 40 à 50 g | 45 à 100 g | 70 à 120 g | 70 à 120 g |
| Féculent gras et sucré: biscuits, cake, madeleine, tartes, etc. | Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant / adolescent et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier. | | | |

Un produit sucré, par exemple un peu de chocolat, peut être intégré à la collation, pour autant qu'au maximum 2 portions de produits sucrés soient proposées sur la journée entre le repas de midi et la collation.

Des conseils pour des collations et goûters sont disponibles ici :

http://www.sge-ssn.ch/media/sb_znueinblatt_2012_fr_web_1.pdf