



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

# Fourchette verte

Senior@home

Spezifischer Teil

## Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Fourchette verte Senior @ home?	2
2	Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior @ home	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



# 1. Was ist Fourchette verte Senior@home?

Bei FV Senior@home handelt es sich um die Anpassung des Labels Fourchette verte, welche für Mahlzeitenproduzenten geeignet ist, die Mahlzeiten für zuhause lebende Personen über 65 Jahren produzieren. Die Mahlzeiten gelangen via Lieferdienst zu den Konsumenten.

Im Rahmen von Fourchette verte Senior@home (FV-Sen. @home) werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Mittagessen und eventuell Zwischenmahlzeiten angeboten. Eine ausgewogene Ernährung im Alter kann dazu beitragen, dass Personen länger selbständig bei sich zuhause wohnen können.<sup>1</sup>

Mahlzeitendienste mit dem Fourchette verte Label machen für die Kunden ersichtlich, dass ausgewogene Menüs bestellt werden können. Mahlzeitendienste für zuhause lebende Senioren können das Label Fourchette verte Senior@home beantragen, indem das Formular «Labelantrag» ([www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)) für die Betriebe > Antrag des Labels) sowie 4 Wochenmenüpläne (s. S. 7) ausfüllt werden.

In jeder kantonalen Sektion von Fourchette verte können die Fachleute<sup>2</sup> (BSc/HF 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.

## Mangelernährung

Mit dem Alter nimmt zwar der Energiebedarf ab, aber nicht der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss. Eine Reihe von Faktoren (Appetitmangel, nachlassendes Geschmacks- und Durstempfinden, Kaubeschwerden, psychologische Faktoren) kann bei älteren Personen zu einer Mangelernährung führen, welche die Person zusätzlich schwächt und sich negativ auf den Gesundheitszustand auswirkt. Dies auch bei Personen mit Übergewicht.

Ein gut zusammengesetztes Menü, z.B. von einem Mahlzeitendienst, kann für solche Personen ein wertvoller Beitrag zur täglichen Ernährung sein.

Bei zuhause lebenden Personen bleibt die Mangelernährung oft unbemerkt. Personen, z.B. vom Lieferservice, die Kontakt mit SeniorInnen haben, können einen Unterschied machen, indem Sie auf das Thema hinweisen. Die Broschüre „Mangelernährung trotz Überfluss“ ([www.sge-ssn.ch/Mangelernaehrung\\_trotz\\_Ueberfluss](http://www.sge-ssn.ch/Mangelernaehrung_trotz_Ueberfluss)) richtet sich an mögliche Betroffene und gibt hilfreiche Informationen zum Thema.

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



<sup>1</sup> Quelle: Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 5, Bern und Lausanne

<sup>2</sup> 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@home

Die Fourchette verte Kriterien müssen mit dem angebotenen Menü zum Standardpreis erfüllt werden und nicht mittels Ergänzungen, z.B. Salat, die zusätzlich zum Menüpreis bezahlt werden müssen.

### Mittagessen

Lebensmittel- gruppe	Häufigkeit	Kriterien
Gemüse und Früchte	1 Portion / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>Abwechslung bei Gemüse / Früchte in gegarter Form (z.B. gedünstet, gedämpft, im Ofen gegart, Suppe)</li><li>Mind. 2 x pro Woche Gemüse / Früchte in roher Form (z.B. Rohkost / Salat / Direktsaft / Smoothie)</li><li>Bis zu 2 x pro Woche kann ein Teil von Gemüse / Früchte durch 2 dl reinen Gemüse- / Fruchtsaft (Direktsaft) / Smoothie ohne Zuckerzusatz ergänzt (nicht ersetzt) werden → 2 dl Direktsaft + mind. 50 g Gemüse roh oder gegart als Salat / Rohkost oder im Gericht</li></ul>
Stärkebeilage	1 Portion / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>Bei 7 aufeinanderfolgenden Mittagessen, werden mind. 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten.</li><li>An 2 aufeinanderfolgenden Tagen ist nicht dasselbe Stärkeprodukt eingeplant</li><li>Ein Stärkeprodukt welches öfter als 1 x pro Woche angeboten wird, unterscheidet sich in der Zubereitungsart (z.B. Kartoffeln als Bratkartoffeln und Kartoffelpüree)</li><li>Bei 14 aufeinanderfolgenden Mittagessen (2 Wochen), wird mindestens 1 Stärkebeilage mit hohem Nahrungsfasergehalt angeboten (Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Hülsenfrüchte usw.).<sup>3</sup></li></ul>
Milchprodukte	Wird nur der Hauptgang angeboten: Mind. 2 Porti- onen / Woche	<ul style="list-style-type: none"><li>Die Milchprodukte können in der Rezeptur integriert werden (z.B. Bechamelsauce (evtl. mit Quark ergänzen), mit Käse überbacken, Saucen oder Gratins mit Käse).</li><li>Wenn Käse als einzige Proteinquelle angeboten wird, kann die in Seite 5 angegebene Menge verdoppelt werden</li><li>Nicht als Milchprodukte bewertet werden, Butter und andere Milchstreichfette (z. B. Dreiviertelfettbutter oder Halbfettbutter) sowie Rahm.</li></ul>

<sup>3</sup> 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 7.6.2017).



Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Kriterien
Eiweissbeilage	1 Portion / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>Pro Woche: Max. 3-4x Fleisch, Geflügel Mind. 2-3x vegetarisch (Eier, Käse, Tofu, Tempeh, Seitan Natur, Linsen usw.) 0-1x Fisch bzw. 1-4x / Monat Fisch; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.</li><li>Wenn 2 FV-Menüs / Tag angeboten werden, muss mind. eines davon vegetarisch sein.</li><li>Mind. 4 verschiedene Proteinquellen werden pro Woche angeboten und nicht an 2 aufeinanderfolgenden Tagen dieselbe.</li><li>Hülsenfrüchte können als Stärkebeilage genutzt werden oder in Kombination mit einem Stärkelieferanten als Eiweissbeilage.</li><li>Die Kombination von vegetarischen Proteinquellen ist möglich (z.B. Käse-Ei Gemisch, Brätlinge auf Getreidebasis mit Tofu-Ei-Gemisch).</li><li>Fleisch: Zwischen verschiedenen Fleischsorten (Tierarten) und Fleischstücken abwechseln. Innereien 0 bis 1 x pro Monat.</li></ul>
Öle / Fette	10 g / Menü	<ul style="list-style-type: none"><li>Davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl, Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 Gramm täglich). Fettreiche Zubereitungen wie Rahmsaucen oder Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren</li></ul>
Fettreiche Speisen <sup>4</sup>	0-1 x / Tag	

### Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe Allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior@home :

- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder Bestellformular).
- 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.
- Wird eine Suppe angeboten, enthält sie eine halbe Portion Gemüse und / oder Stärkebeilage und / oder Eiweiss.
- Wird ein Dessert angeboten, enthält es ein Milchprodukt und, wenn Möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form.
- Wird eine Zwischenmahlzeit angeboten, ist dies so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt.
- Die Verwendung von Alkohol ist auf dem Menüplan deklariert.
- Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden, sparsam salzen sowie natürliche Kräuter und Gewürze bevorzugen.
- Die Menüs sollen aussagekräftig beschrieben sein, sodass der Kunde weiss, was er erhalten wird. „Tagessuppe“ oder „Dessert“ reichen als Beschrieb nicht aus.



<sup>4</sup> siehe Allgemeiner Teil, Anhang 2: Liste fettreicher Speisen

# 3. Empfohlene Portionengrössen

Für die Zusammenstellung von Fourchette verte Senior@home Menüs werden folgende Mengen empfohlen.

Die Portionengrössen beziehen sich auf die rohen Speisen.

## Mittagessen

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Portionengrösse
Gemüse und Früchte	mind. 120 g
Teigwaren, Reis, Getreide, (Vollkorn), Hülsenfrüchte oder Kartoffeln	45–75 g 180–300 g
oder Brot (Vollkorn), Teig (gebacken), Mehl	75–125 g
Milch	2 dl
oder Joghurt, Quark, Dessert auf Milchbasis	150–200 g
oder Käse (hart/weich)	30 g / 60 g
oder Frischkäse mit max. 6% Fettgehalt	150–200 g
Tofu, Tempeh, Seitan Natur, weitere pflanzliche Proteinquellen	120 g
oder Hülsenfrüchte	mind. 60 g
oder Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte	100–120 g
oder Eier	2–3 Eier
Zugesetzte Öle und Fette gemäss den Empfehlungen	10 g

- Für vegetarische Mittagessen sind folgende Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Eier, Käse, Tofu, Tempeh, Seitan, 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 die Lebensmittelverschwendung angepasst werden.
- Bei Mangelernährung soll die Energie- und Proteinmenge in Rücksprache mit einer Ernährungsberaterin angepasst werden.

### Empfehlung:

Fisch: Der Fisch stammt aus nicht überfischten Beständen. Fisch aus nachhaltigem Fischfang bevorzugen (Bio-Label bei Zuchtfisch und FOS- bzw. MSC-Gütesiegel bei Wildfang oder Fisch aus einheimischen Gewässern). Stark gefährdete Fischarten meiden. Konkrete Empfehlungen geben WWF [www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch) und Greenpeace <http://www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber/>. Fettreichen Fisch z.B. Lachs, Sardinen, Rollmops, Sardellen idealerweise 2x monatlich anbieten.



# 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 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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Woche 1</b>	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Geflügel Milchprodukte Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Hülsenfrüchte Milchprodukte Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fisch Milchprodukte	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 Vollkornlebensmittel Käse Kaltes Fleisch Früchtekompott	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Milchprodukte Früchte
<b>Woche 2</b>	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse Seitan Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Eier Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Geflügel Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte Milchprodukte Gekochte Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Milchprodukte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Vegetarische Pastetli Früchte	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Milchprodukte Früchte

Die Milchprodukte können in der Hauptspeise und/oder in Dessert enthalten sein.





# Raster Menüplan Fourchette verte (4-mal kopieren)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1 / 3							
Woche 2 / 4							



# Fourchette verte Schweiz Mit der Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera