



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

## « La parole à Fourchette verte Genève »

Fourchette verte est le label de l'alimentation équilibré en Suisse. Il a été créé à Genève en 1993, d'abord pour les adultes. La déclinaison « Fourchette verte junior », destinée aux enfants fréquentant les restaurants scolaires, est née en 2002.

Plus de 110 établissements scolaires sont labellisés Fourchette verte.

Quels sont les critères Fourchette verte ?

Une assiette équilibrée contient :

- Un aliment **protecteur** riche en fibres et anti-oxydants, soit un **légume** ou un **fruit**, de préférence local et de saison.
- Un aliment **constructeur** riche en protéines, soit de la **viande**, du **poisson**, des **œufs**, du **fromage**, des **légumineuses** ou du **tofu**.
- Un aliment **énergétique** riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon, soit du **pain**, des **pommes de terre**, des **pâtes**, du **riz**, des **céréales** ou des **légumineuses**.

La boisson de table est l'eau, la cuisine est peu salée et les desserts recommandés sont un fruit ou un laitage nature.

Les produits sucrés ou gras sont limités.

Un plat végétarien par semaine au minimum doit être proposé et les plats à base de poisson sont limités à 1 à 4 fois par mois, pour prendre en compte les aspects de santé et de durabilité.

Les diététicien-ne-s de l'association Fourchette verte, du Service de santé de l'Enfance et de la Jeunesse ou de la Ville de Genève visitent au moins une fois par année à chaque établissement, afin d'échanger autour du label et d'évaluer le respect des critères. Ils sont à disposition ponctuellement pour toute demande en lien avec le label. Des animations sont aussi proposées : concours Fourchette verte, concours de dessin pendant la Semaine du Goût, Grands Goûters.



**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