



Fourchette verte

Le label de l'alimentation équilibrée

Das Label der ausgewogenen Ernährung

Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Avec le soutien de • Mit der Unterstützung von • Con il sostegno di:



Kanton Bern
Canton de Berne



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIEBURG



KANTON
solothurn



JURA.ch
REPUBLIQUE ET CANTON DE JURA



ne.ch
REPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTE





S'alimenter sainement tout au long de sa vie. Via son assiette, mais pas seulement.

Conférence sur la promotion de la santé 2015 / Lucerne

Esther Jost Honegger, coordinatrice Fourchette verte
pour la Suisse alémanique

En remplacement de Stéphane Montangero

Plan

- Les phases de vie
- Les catégories de Fourchette verte
- Aspects nutritionnels
- Groupes de travail
- Résumé

Les phases de vie

Phases de vie
(tradition
européenne)

Personne âgée

Adulte / adulte
mature

Jeune

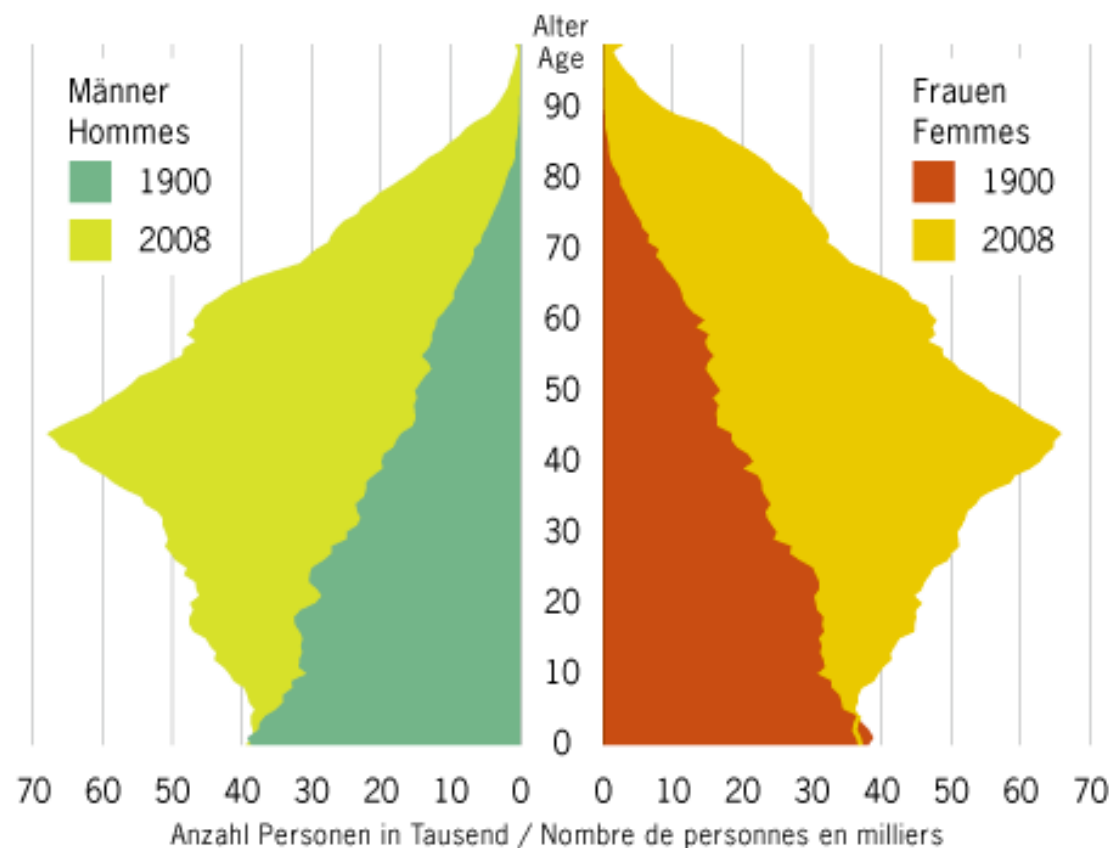
Enfant

Nourrisson

Altersaufbau der Bevölkerung

G 1.3

Structure par âge de la population



Les 7 déclinaisons

Fourchette verte tout-petits (1 à 4 ans) : pour les crèches, les garderies, les espaces de vie enfantine

Fourchette verte junior (4 à 15 ans) : pour les restaurants scolaires et unités d'accueil pour écoliers

Affiliation Fourchette verte junior (4 à 15 ans) : pour les institutions accueillant des enfants et servant tous les repas de la journée







Fourchette verte (adultes) : pour les cafés-restaurants, les self-services et les restaurants de collectivité

Affiliation Fourchette verte (adultes) : pour les institutions accueillant des adultes et servant tous les repas de la journée

Les 7 déclinaisons (2)

Affiliation Fourchette verte senior : pour les institutions accueillant des personnes âgées et servant tous les repas de la journée

Fourchette « take away » : pour les Take away et les manifestations

Composition du repas	Portions par jour	Quantités par assiette du jour	Seniors	Adultes	Pour les enfants 13-15 ans	Pour les enfants 8-12 ans	Pour les enfants 4-7 ans
Protéines 	min. 1 x	1 x ou ou ou	80-100 g (cuit) 2 pièces 100 g (cuit) 120 g (cuit)	100-120 g (cuit) 2 pièces 150 g (cuit) 150 g (cuit)	80 g (cuit) 2 pièces 120 g (cuit) 120 g (cuit)	50-60 g (cuit) 1-2 pièces 80 g (cuit) 90 g (cuit)	max. 40 g (cuit) 1 pièce 50 g (cuit) 60 g (cuit)
Calcium/protéines (produits laitiers) 	3-5 x pour les enfants 3 x pour les adultes 3 x pour les seniors	1 x Pour enfants, chaque 2ième repas de midi ou ou	2 dl 180 g 200 g 30-40 g	2 dl 180 g 200 g 30-40 g	2 dl 180 g 200-250 g 30-35 g 150 g	2 dl 180 g 200-250 g 30-35 g 125-150 g	1,5 dl 125 g 150-180 g 25 g 125-150 g
Glucides (amidon) 	min. 3 pour les enfants 3 x pour les adultes 3 x pour les seniors	1 x	à volonté ca. 150-200 g (cuit)	à volonté ca. 220 g (cuit)	1 pièce 220 g (cuit) ou plus selon la faim (quantité à volonté)	1 pièce 120-150 g (cuit) ou plus selon la faim (quantité à volonté)	1 pièce 120-150 g (cuit) ou plus selon la faim (quantité à volonté)
Lipides 	Utilisés pour la cuisine		10 g	10 g	20 g	10-15 g	10-15 g
Fibres alimentaires / éléments protecteurs 	5 x pour les enfants 5 x pour les adultes 4 x pour les seniors	1-2 x	min. 100 g	min. 200 g	150 g ou plus selon la faim (quantité à volonté)	120-150 g ou plus selon la faim (quantité à volonté)	min. 100 g ou plus selon la faim (quantité à volonté)
Dessert (facultatif) 		1 x	125-150 g		150 g 150 g	100-150 g 125-150 g	100-150 g 125-150 g

Phases de vie et alimentation

Phases de vie (tradition européenne)	Facteurs principaux par rapport à l'alimentation	Axes prioritaires d'un point de vue nutritionnel
Nourrisson	Croissance rapide	Besoin spécifique – exigences relativement élevées en protéines
Enfant	Croissance rapide	Très fort besoin de tous les nutriments
Jeune	Croissance	Premiers repas pris de manière autonome (malbouffe, effet de groupe)
Adulte / Adulte mature	Stabilité et régénération	Maintien des fonctions (p. ex : calcium)
Personne âgée	Protection de la qualité de vie	Empêcher la dénutrition

Développement psycho-social

Phases de vie (tradition européenne)	Thèmes selon la théorie psycho-sociale d'Erik Erikson (1902-1994)	Conflits spécifiques liés à la phase
Nourrisson	Être nourri et sans souci	Confiance <-> Méfiance
Enfant	Fonctions corporelles (contrôle des muscles), exploration et découverte	Autonomie <-> Honte et doute Initiative <-> Sentiment de culpabilité Performance <-> Sentiment d'infériorité
Jeune	Recherche de sens	Identité <-> Confusion des rôles
Adulte / Adulte mature	Vie sociale, aider et contribuer	Intimité <-> Isolement
Personne âgée	Protection de la qualité de vie	Intégrité <-> Désespoir

Travaux de groupe 1^{ère} partie – Groupes de 3-4 personnes

Parcourez les différentes phases de vie et discutez des questions suivantes :

- Qu'est-ce qui m'est / m'était particulièrement important durant ces phases de vie ?
- Quels thèmes / facteurs ont une véritable influence sur ce que les personnes mangent durant ces différentes phases ?

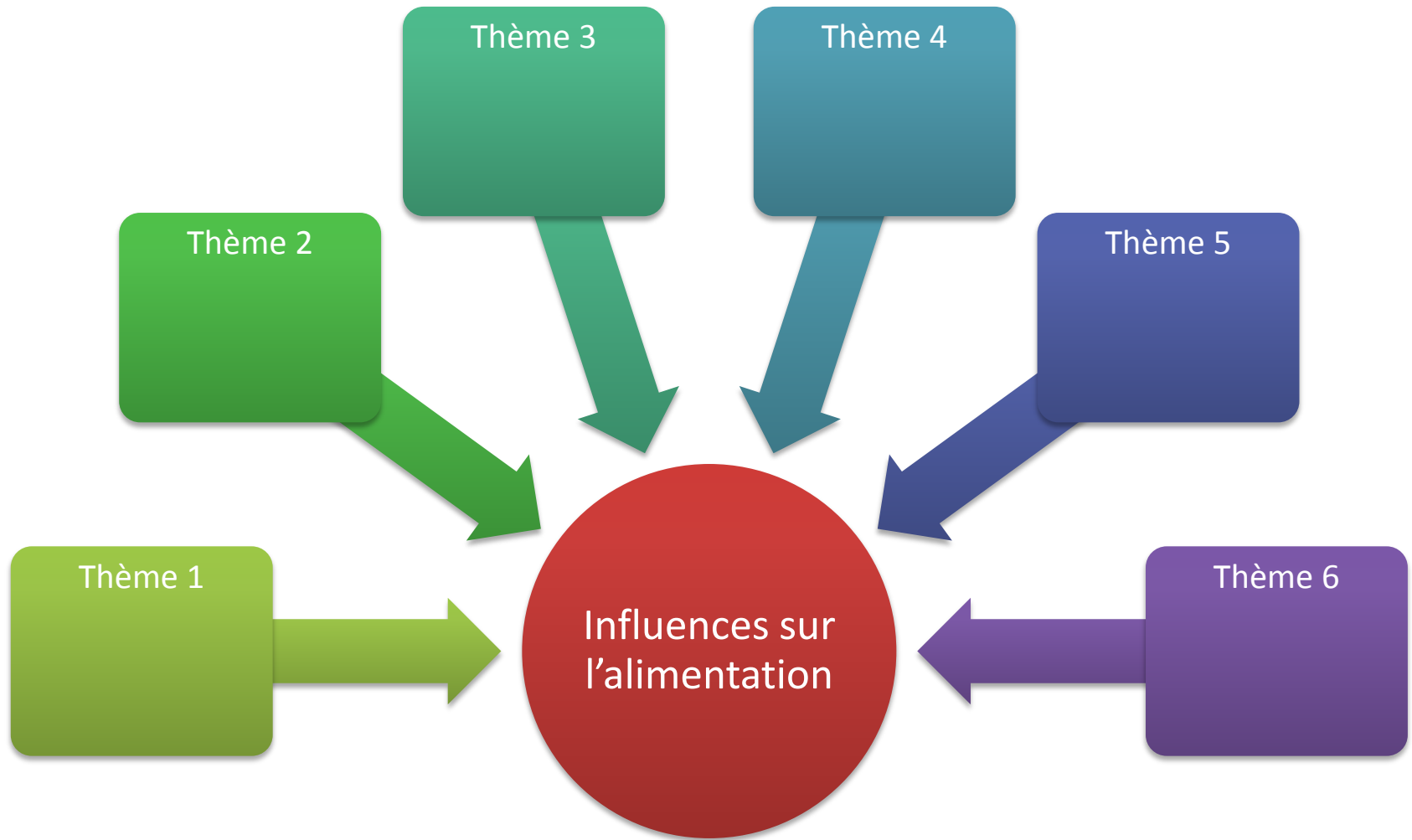
Merci de prendre des notes sur les feuilles ad hoc.

Phases de vie (tradition européenne)	Qu'est-ce qui m'est / m'était particulièrement important durant ces phases de vie ?	Quels thèmes / facteurs ont une véritable influence sur ce que les personnes mangent durant ces différentes phases ?
Nourrisson		
Enfant		
Jeune		
Adulte / Adulte mature		
Personne âgée		

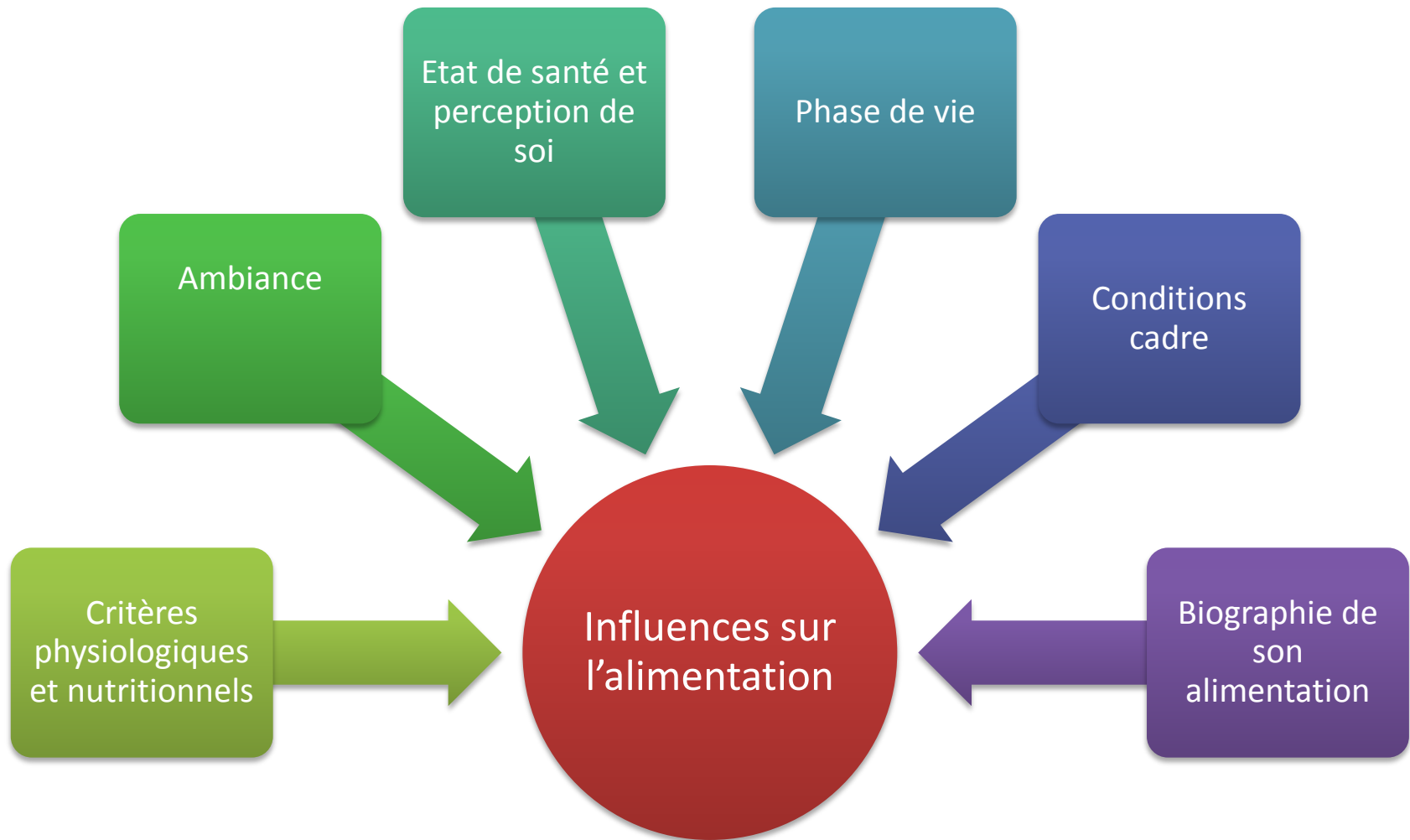
Travaux de groupe 2^{ème} partie – 3 groupes de 4-5 personnes

- Trouvez une personne qui accepte de rapporter brièvement les résultats (2-3 minutes)
- Echangez brièvement sur les principaux résultats des travaux de groupes
- Recherchez ensemble d'après les résultats principaux, lesquels influencent l'alimentation des personnes dans toutes les phases de vie
- Donnez pour chaque résultat principal un exemple pratique lié aux personnes âgées

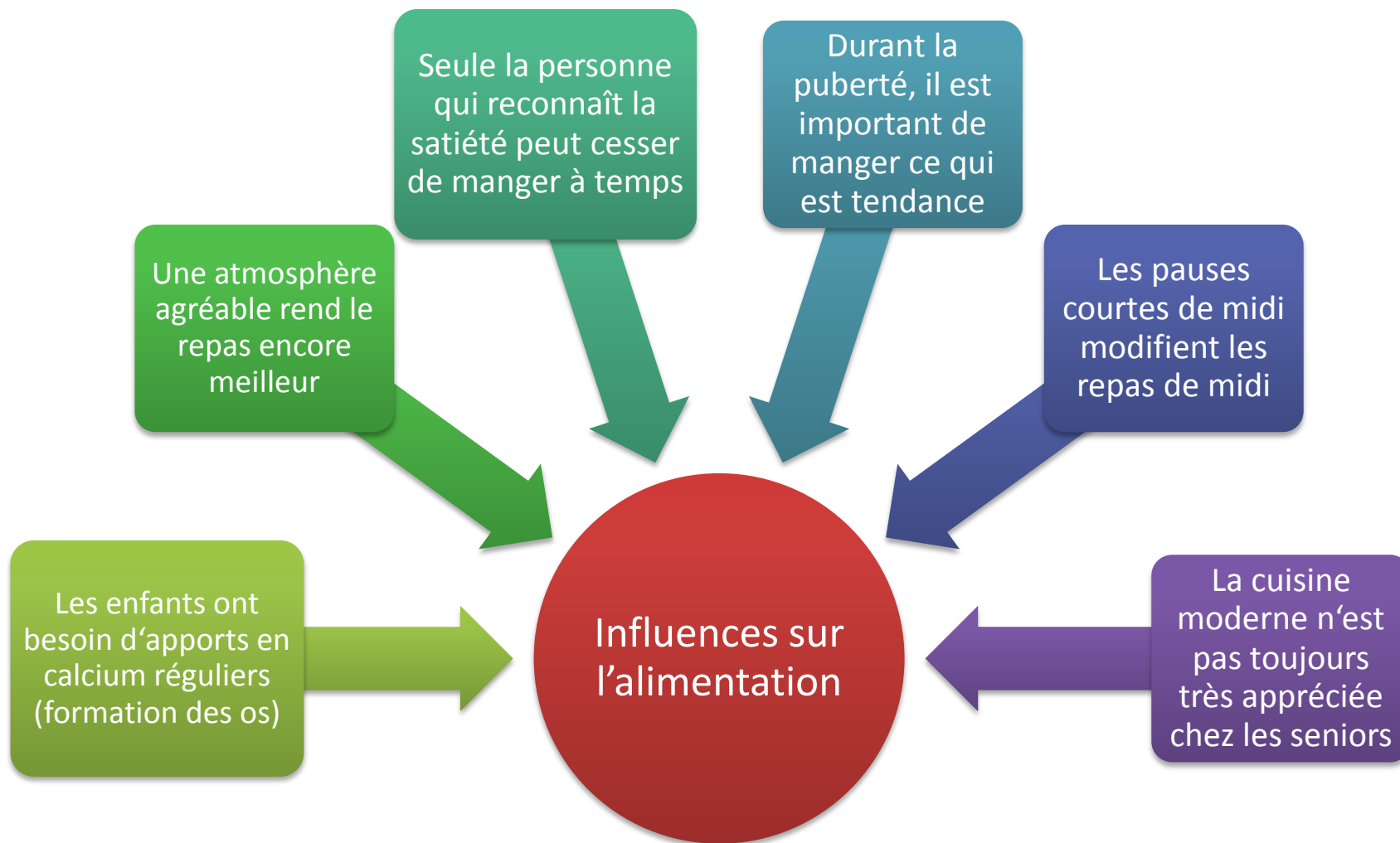
Travaux de groupes



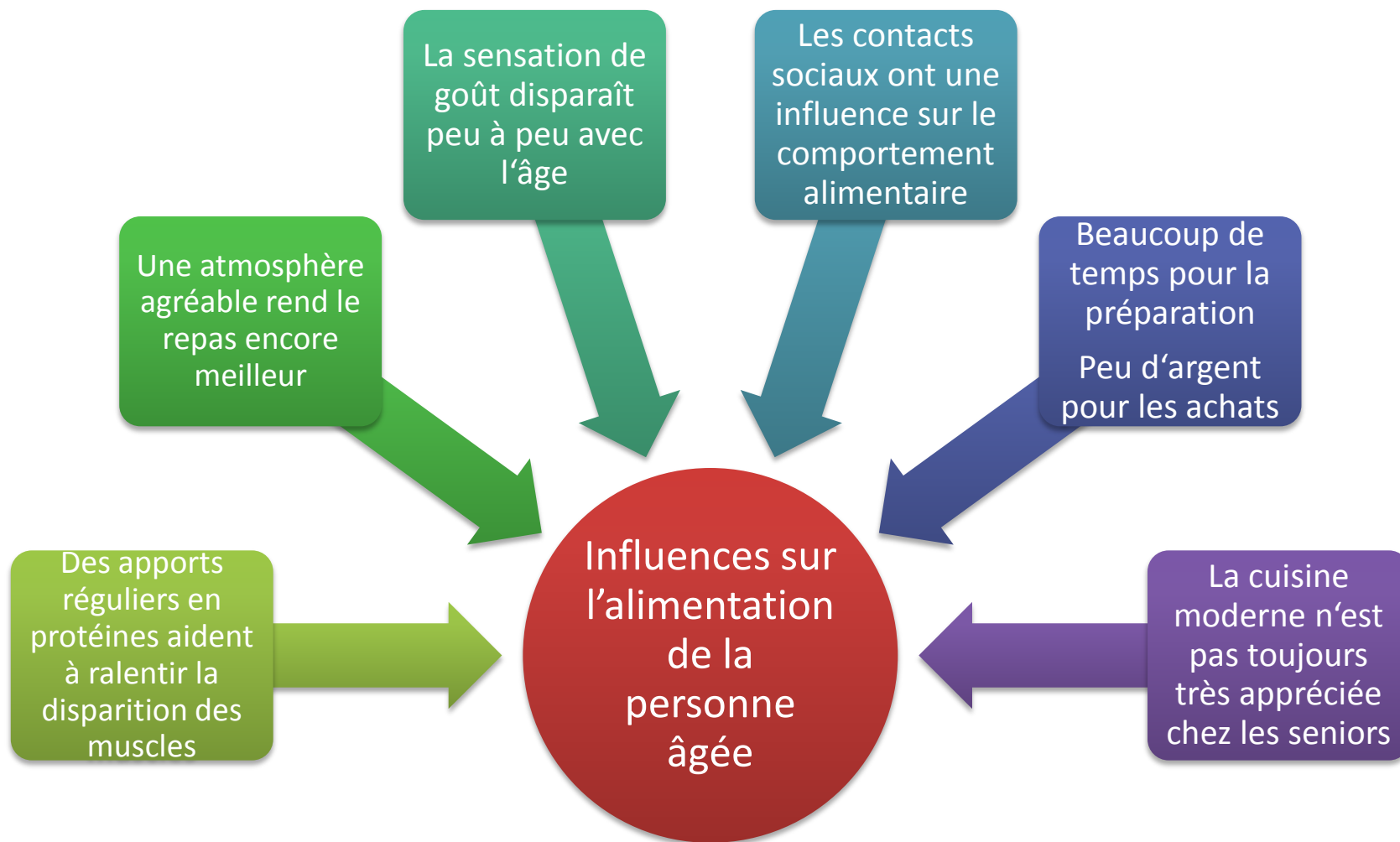
Résumé



Résumé 2



Résumé 3



Merci de votre attention!

Et plein de plaisirs lors de vos
repas... y compris avec tout ce qu'il
y a autour ! !