

## MÉMO

### Fourchette verte Ama terra junior (4 à 15 ans)

#### Liste de vérification des menus : repas de midi



#### Au repas de midi :

- ☐ Y a-t-il **1 aliment protéiné** ?  
Légumineuses, œufs, tofu, tempeh, seitan, soja texturé, viande, poisson, fromage, ...
- ☐ Y a-t-il au minimum **2 portions de légumes et fruits** ? Dont au moins **1 crudité** ?
- ☐ Y a-t-il au minimum **1 féculent** au repas de midi ?  
Pâtes, riz, semoule, quinoa, pommes de terre... Le repas de midi peut être accompagné de pain.
- ☐ Le **dessert** est-il le plus souvent un **fruit cru ou cuit** ou un **produit laitier** ?  
Une pâtisserie ou un dessert sucré et/ou gras peut occasionnellement être proposé.
- ☐ Y a-t-il **au maximum 1 mets sucrés** par jour, et **2 au maximum** sur la semaine ?  
Se référer à l'annexe 3 de la brochure Partie générale.

#### Chaque semaine :

- ☐ Y a-t-il **au moins 2 repas végétariens** ?  
Sans viande, sans poisson.
- ☐ Y a-t-il **4 féculents différents** sur 5 repas consécutifs ? Et y en a-t-il **au moins 1 avec une teneur élevée en fibres** alimentaires ?  
Un aliment riche en fibres contient au moins 6 grammes de fibres par 100 grammes de produit.
- ☐ Y a-t-il au minimum **1 produit laitier** tous les 2 jours, en quantité suffisante ?
- ☐ Y a-t-il **au maximum 1 mets gras** ?  
Se référer à l'annexe 2 de la brochure Partie générale.
- ☐ Les produits suivants sont-ils proposés **au maximum 1 fois** ?  
Substituts de viande, plats prêts à consommer, soupes ou sauces instantanées et produits industriels avec des colorants et des conservateurs de synthèse, arômes artificiels, édulcorants artificiels ou exhausteurs de goût

#### Chaque mois :

- ☐ Y a-t-il **au maximum 4 fois du poisson, des fruits de mer ou des crustacés** ?  
1 à 4 fois par mois selon la priorité choisie : aspect environnemental ou nutritionnel.
- ☐ Y a-t-il **au maximum 2 fois de la charcuterie** ?  
Charcuterie = les saucisses, la mortadelle, le salami, le lard et les lardons, le jambon cru, le jambon cuit ou à cuire, la viande séchée, le parfait, les terrines, les pâtés, ...
- ☐ Y a-t-il **au moins 2 fois des légumineuses** ?  
Lentilles, pois chiches, haricots secs, pois-cassés, ...

#### Variété :

- ☐ Les aliments proposés sont-ils **variés** sur la semaine ?  
Différents légumes, différents féculents, différentes sources de protéines, ...

#### Matières grasses :

- ☐ **Les huiles de bonne qualité nutritionnelle (colza, olive, noix, lin, carthame)** sont-elles privilégiées pour les assaisonnements ?
- ☐ Pour les **cuissons à chaleur élevée, l'huile de colza HOLL ou de tournesol HO** est-elle utilisée ?
- ☐ Le **beurre** est-il utilisé **uniquement** pour les tartines, pâtisseries ou les biscuits ?

#### Goût dans la cuisine :

- ☐ La cuisine est-elle **peu salée** ?
- ☐ Les **herbes aromatiques** et les **fines herbes** sont-elles privilégiées ?

#### Produits locaux, de saison, de production durable :

- ☐ Les fruits et les légumes sont-ils **locaux** et de **saison** ?
- ☐ Les produits **locaux** répondant à des **normes écologiques élevées** sont-ils privilégiés ?  
IP, Bio Suisse, Naturaplan etc.



- ☐ Les poissons pêchés dans les **eaux locales** sont-ils privilégiés, tout comme les poissons et les fruits de mer avec un **label reconnu : MSC, ASC, biologique** ?
- ☐ La viande, les œufs et les produits laitiers sont-ils **d'origine suisse** ?
- ☐ Les morceaux de viande sont-ils **variés**, utilisant toutes les parties de l'animal ?
- ☐ En cas d'utilisation de produits de 4<sup>ème</sup> gamme ou congelés en hiver ou au début du printemps, ceux **d'origine suisse** répondant à des **normes écologiques élevées** sont-ils privilégiés ?  
IP, Bio Suisse, Naturaplan, etc.
- ☐ La majorité des **produits importés** ont-ils un label **bio ou de commerce équitable** ?