

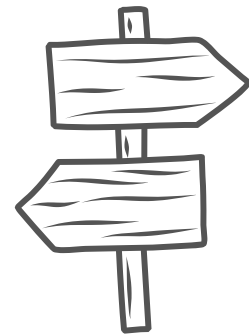


C'est quoi ?



RÔLE DE FOURCHETTE VERTE VALAIS

L'association cantonale est une équipe de professionnels qui accompagne, soutient et conseille ses partenaires dans le but d'offrir une alimentation équilibrée et durable.



CRITÈRES NUTRITIONNELS

Fourchette verte propose une alimentation saine, équilibrée et variée, en :

- Favorisant les fruits, légumes et féculents complets,
- Adaptant les aliments riches en protéines en fonction des âges,
- Proposant un menu végétarien une à deux fois par semaine,
- Privilégiant les matières grasses de bonne qualité,
- Garantissant une cuisine goûteuse, tout en portant une attention à la quantité de sel.



POURQUOI CES CRITÈRES ?

Une alimentation variée et équilibrée joue un rôle dans la prévention de certaines maladies en agissant sur les facteurs de risques.



La pyramide des aliments effectivement consommés en Suisse, en comparaison aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition.

PRÉSENTATION ET PLAISIR

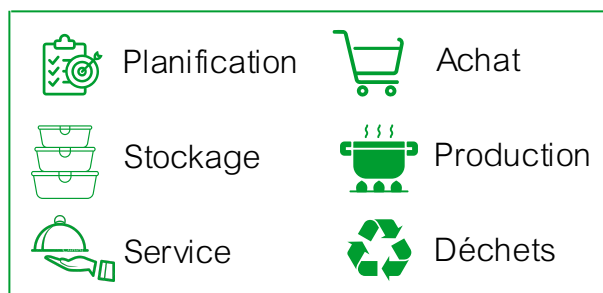


La présentation des mets doit être soignée et les quantités adaptées en fonction des âges, le tout servi dans un environnement agréable.

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Dans le cadre de la démarche Cuisinons notre Région, les produits locaux, de saison et de production durable sont valorisés.

Toutes les étapes, de la planification à la gestion des déchets, sont travaillées pour améliorer la durabilité.



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Fourchette verte Valais développe des stratégies et met à disposition des outils visant à réduire le gaspillage alimentaire. Par exemple :

TABLEAU DE CALCUL DES QUANTITES

en KG

		Nbre repas commandé		Nbre repas réel		Légumes crus, salades, légumes cuits		Pâtes, riz, céréales crus		Pommes de terre crues		Viandes/poissons crus, volailles, œufs		Légumineuses crues		Dessert lacté		Dessert fruits crus ou cuits	
		A remplir	Ajustement	Grille PV	Total	Grille PV	Total	Grille PV	Total	Grille PV	Total	Grille PV	Total	Grille PV	Total	Grille PV	Total	Grille PV	Total
jeudi	TTP + Junior	1 an	22	20	0.04	0.68	0.025	0.3	0.12	1.44	0.025	0.3	0.15	1.8	0.1	1.2	0.06	0.72	
		2-4 ans			0.05	0	0.03	0	0.14	0	0.035	0	0.2	0	0.1	0	0.075	0	
		4-6 ans			0.07	0	0.04	0	0.18	0	0.05	0	0.4	0	0.1	0	0.1	0	
		7-12 ans			0.08	0	0.06	0	0.27	0	0.09	0	0.65	0	0.2	0	0.12	0	
		13-15 ans			0.10	0	0.07	0	0.27	0	0.1	0	0.65	0	0.2	0	0.12	0	
		16-20 ans			0.12	0	0.075	0	0.3	0	0.12	0	0.1	0	0.2	0	0.12	0	
TOTAL		22	20		0.62		0.3		1.44		0.3		1.8		1.2		0.72		
vendredi	TTP + Junior	1 an			0.04	0	0.025	0	0.12	0	0.025	0	0.15	0	0.1	0	0.06	0	
		2-4 ans			0.05	0	0.03	0	0.14	0	0.035	0	0.2	0	0.1	0	0.075	0	
		4-6 ans			0.07	0	0.04	0	0.18	0	0.05	0	0.4	0	0.1	0	0.1	0	
		7-12 ans			0.08	0	0.06	0	0.27	0	0.09	0	0.65	0	0.2	0	0.12	0	
		13-15 ans			0.10	0	0.07	0	0.27	0	0.1	0	0.65	0	0.2	0	0.12	0	
		16-20 ans			0.12	0	0.075	0	0.3	0	0.12	0	0.1	0	0.2	0	0.12	0	
TOTAL		0	0		0		0		0		0		0		0		0		
samedi	TTP + Junior	1 an			0.04	0	0.025	0	0.12	0	0.025	0	0.15	0	0.1	0	0.06	0	
		2-4 ans			0.05	0	0.03	0	0.14	0	0.035	0	0.2	0	0.1	0	0.075	0	
		4-6 ans			0.07	0	0.04	0	0.18	0	0.05	0	0.4	0	0.1	0	0.1	0	
		7-12 ans			0.08	0	0.06	0	0.27	0	0.09	0	0.65	0	0.2	0	0.12	0	
		13-15 ans			0.10	0	0.07	0	0.27	0	0.1	0	0.65	0	0.2	0	0.12	0	
		16-20 ans			0.12	0	0.075	0	0.3	0	0.12	0	0.1	0	0.2	0	0.12	0	
TOTAL		0	0		0		0		0		0		0		0		0		

Tableau d'optimisation du calcul de quantités



Assiette "anti-gaspi"



Suivez-nous!
"Cuisinons notre région"



www.fourchetteverte.ch