



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



Elternflyer  
Fourchette verte –  
Ama terra



# Ausgewogene und nachhaltige Ernährung für Kinder mit Fourchette verte – Ama terra

Fourchette verte – Ama terra garantiert eine schmackhafte, ausgewogene und nachhaltige Verpflegung für Kinder und Jugendliche. Das Ziel ist, dass sich Kinder und Jugendliche gut ernährt durch den Alltag bewegen und sich rundum wohl fühlen. Institutionen, welche die Kriterien erfüllen, werden von Fourchette verte - Ama terra zertifiziert. Mehr zu den Vorteilen und unserem Engagement erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

## Was unsere „Kundinnen und Kunden“ sagen:

„Mein Lieblingsessen ist Polenta und Rüebl.“ Ruth\*, 5 Jahre

„Ich kann schon ganz alleine den Tisch decken.“ Pirmin\*, 6 Jahre

„Manchmal gibt es etwas zu essen, das ich noch nicht kenne. Man darf dann einfach probieren.“ Luca\*, 7 Jahre

„Mein Lieblingsessen ist Wildreis mit Spiessli.“ Robin\*, 8 Jahre

„Ich gehe immer gerne an den Mittagstisch, weil ich mit meinen Freunden an einem Tisch sitze.“

Anna\*, 11 Jahre

„Es freut mich, dass unser Sohn in der Tagesschule ausgewogene und gesunde Mahlzeiten bekommt.“ Kathrin

Müller\*, Mutter

„Gutes Essen aus natürlichen Zutaten ist ein Genuss und eine Investition in die Zukunft.“ Amir Tobler\*, Vater

„In der Gruppe animieren sich die Kinder gegenseitig, auch einmal etwas Neues zu probieren. Sie erfahren, dass auch Speisen gut schmecken, die sie nicht kennen.“

Andrea Bachmann\*, Leiterin einer Tagesschule

„Gute Stimmung und eine gewisse Ruhe am Tisch tun den Kindern gut. Sie können die Mahlzeiten mehr geniessen und besser verdauen.“

Tamara Lucic, Leiterin „Chinderhuus Zebra“ \*

\* Namen geändert

# Ausgewogen und nachhaltig essen – was heisst das konkret?

Das Verpflegungsangebot wurde von einer Beraterin von Fourchette verte – Ama terra überprüft und mit dem Label bestätigt. Das Zertifikat wird jährlich überprüft, was die laufende Weiterentwicklung unterstützt. Zertifizierte Betriebe garantieren, dass ausgewogen, nachhaltig und kind- resp. jugendgerecht gekocht wird und die Ernährung als Teil des Wohlbefindens der Kinder und Jugendlichen angesehen wird.

## Die zentralen Aspekte von Fourchette verte – Ama terra

### Rundum wohlfühlen

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Faktor für Wohlbefinden und Zufriedenheit.

### Für Mensch, Tier und Umwelt

Mit Nahrungsmitteln aus ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion wird ein wichtiger Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung geleistet.

### Im Einklang mit den Jahreszeiten

Die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten lässt die Kinder und Jugendlichen die Jahreszeiten bewusst wahrnehmen.

### Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren

Die Kinder werden aktiv in die Tätigkeiten rund ums Essen einbezogen und bekommen so einen natürlichen Bezug zu unseren Lebensmitteln.

### Tischkultur erleben

Eine gelebte kinder- und jugendgerechte Ess- und Tischkultur der zertifizierten Institutionen unterstützt die Familien in ihrer Erziehungsaufgabe.

### Mit Freude essen und kochen

Der achtsame Umgang mit Menschen, Tieren, Umwelt und den Lebensmitteln fördert die Freude am Essen.

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Fourchette verte – Ama terra motiviert Kindertagesstätten, Kinder- und Jugendheime, Tagesfamilien, Mittagstische und Schulen eine ausgewogene, nachhaltige und kindgerechte Verpflegung anzubieten. Institutionen, die die Kriterien einhalten, erhalten das Zertifikat.

# Was steht hinter Fourchette verte – Ama terra

Fourchette verte wurde 1993 in Genf gegründet. Bis 2015 waren mehr als 1400 Betriebe Träger des Labels für ausgewogene Ernährung.

Ama terra steht für nachhaltige Ernährung und eine bewusste Tischkultur. Die Grundlage für Ama terra bildet die bisherige Auszeichnung schnitz und drunder, welche 2006 im Kanton Basel Landschaft aufgebaut und vom Landwirtschaftlichen Zentrum Ebenrain weiterentwickelt wurde.

Die Verbreitung der Zertifizierung von Fourchette verte – Ama terra wird von Gesundheitsförderung Schweiz, Fourchette verte Schweiz und den kantonalen Sektionen gefördert und finanziell unterstützt.

Mit der Unterstützung von



Kanton Baso-Jura



EBENRAIN



JURA.CH

ne.ch

solothurn



Thurgau



Kanton Zug

grünheX



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera