

Gut gepflegt zu Hause.
Das Qualitäts-Label für Mahlzeitendienste.

Fourchette verte Senior@home

steht für seniorengeeignete Mahlzeiten.



Dies bedeutet:

- ✓ Ausreichend Eiweiss für Erhalt und Aufbau der Muskulatur zur Prävention von Stürzen.
- ✓ eine Portion Energie, angepasst an den Bedarf im Alter
- ✓ etwas Grünes für die Mineralstoff- und Vitaminversorgung
- ✓ gesunde Öle und Fette

Eine ausgewogene Ernährung im Alter kann dazu beitragen, dass Personen länger selbständig bei sich zuhause wohnen können.

Der Mahlzeitendienst

«LogisGusto» von Logisplus
liefert Mahlzeiten nach den
Kriterien von «Fourchette verte
Senior@home»



Um von den Vorteilen der optimal
zusammengesetzten Mahlzeit zu profitieren,
hier ein paar Grundsätze:

- ✓ Die Vorspeise liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe
- ✓ Das Dessert ergänzt das Menü perfekt, da es entweder mit einer Portion Obst, Nüssen oder mit einer Portion Calcium für die Knochen und deren Gesundheit wichtige Nährstoffe mitbringt
- ✓ wählen Sie zum vegetarischen Menü immer die Suppe, diese ist so zubereitet, dass sie das Menü optimal ergänzt.

Haben Sie Fragen? www.fourchetteverte.ch/article/fourchette-verte-bern

Fourchette verte Senior@home wird unterstützt von der
Gesundheitsförderung des Kantons Bern und in Zusammenarbeit mit der
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung umgesetzt.