

Chez la personne âgée, **bien manger**, c'est manger de tout, en quantités adaptées et avec plaisir !

Quelques repères alimentaires pour la personne âgée



Focus sur les protéines

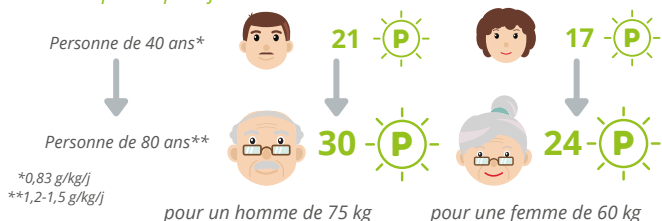
 équivaut à 3 g de protéines



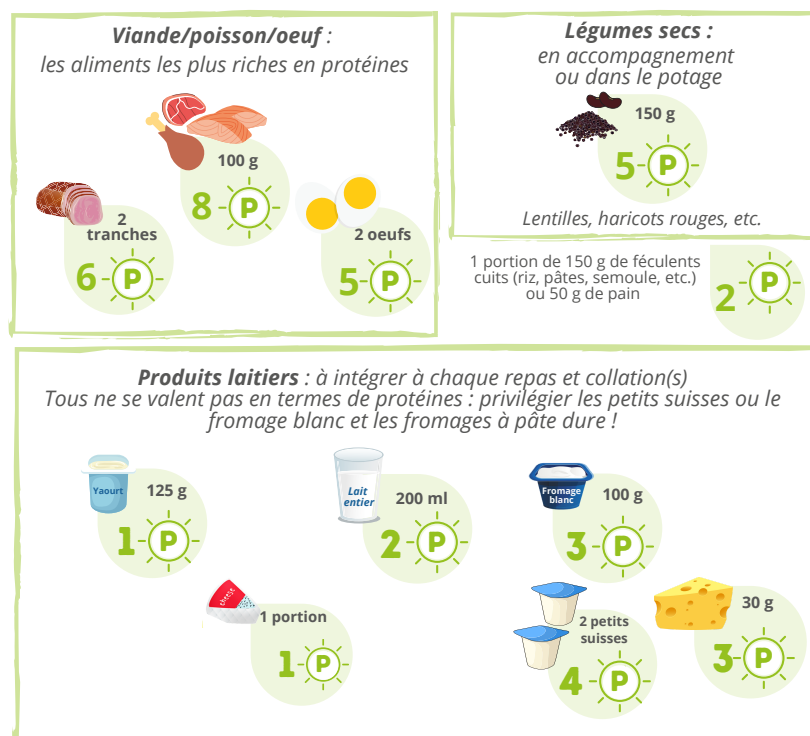
Privilégier les aliments et recettes riches en protéines
Diversifier les sources de protéines

Une personne âgée a besoin de **plus de protéines** qu'une personne plus jeune pour entretenir ses muscles.

Besoins protéiques/jour



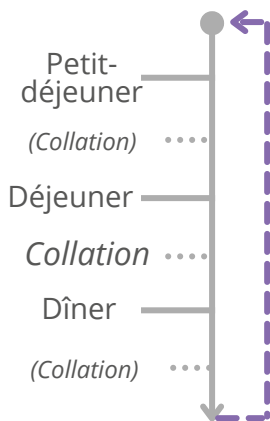
Où trouve-t-on des protéines ?



D'après les données de composition Ciquail/Anses et les grammages du GEMRCN 2015.

Le bon rythme

3 repas et collation(s) dans la journée



Moins de 12h entre le dîner et le petit-déjeuner pour limiter le **jeûne nocturne***.

*qui entraîne une fonte musculaire, un risque d'hypoglycémie et de déshydratation

Le plaisir de manger avant tout !

Pour faire du repas un moment agréable et stimuler l'appétit...

 Soignez l'environnement et la présentation du repas

 Variez les menus et adaptez-les aux préférences des résidents

 Pas de régimes restrictifs après 70 ans

 Stimulez l'appétit en relevant les plats avec sel/poivre, épices et/ou herbes aromatiques

 Adaptez la texture aux capacités du patient



Encouragez l'activité physique...

L'alliée indispensable pour maintenir masse et force musculaire et stimuler l'appétit.