

Les besoins nutritionnels de la personne âgée

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

Quelques repères alimentaires pour la personne âgée



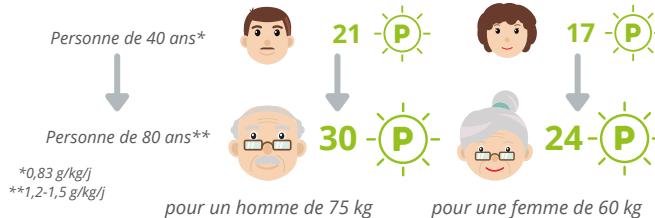
-P- Focus sur les protéines

 équivaut à 3 g de protéines

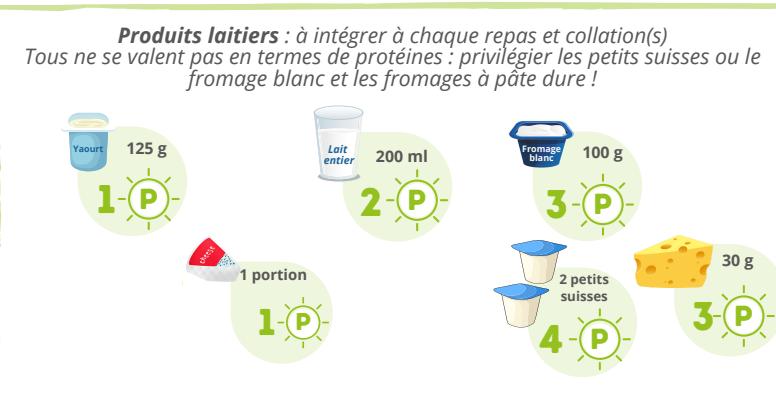
Privilégier les aliments et recettes riches en protéines
Diversifier les sources de protéines

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 ?

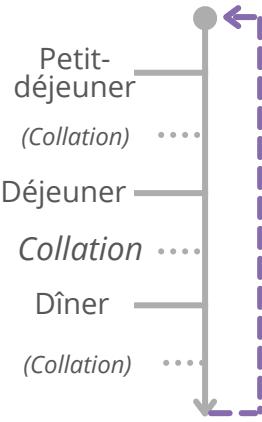


D'après les données de composition Cqual/Anses et les grammages du GEMRCN 2015.



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***.



Soyez l'environnement et la présentation du repas



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



Variez les menus et adaptez-les aux préférences des résidents



Adaptez la texture aux capacités du patient



Pas de régimes restrictifs après 70 ans

Encouragez l'activité physique...

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