

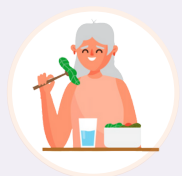


L'enrichissement, qu'est-ce que c'est ?

Enrichir l'alimentation, c'est **augmenter les apports** en **protéines** et **calories** tout en conservant des portions acceptables pour le résident.



En pratique, comment faire ?



S'appuyer sur les goûts et habitudes du résident

Fractionner les apports en ajoutant 1 à 2 collations (le matin et en soirée)

Privilégier et ajouter des aliments riches en protéines :

- Viande/poisson/œuf
- Produits laitiers
- Légumes secs



Ajouter de la poudre de lait/de protéines dès que possible



Travailler en collaboration avec la cuisine :

- Adapter les menus
- Proposer des recettes enrichies

Ajouter des compléments nutritionnels oraux*

Si l'enrichissement ne suffit pas ou si le résident mange moins de la moitié de son apport habituel



De combien augmenter les apports et avec quoi ?

En cas de dénutrition, il est recommandé d'apporter quotidiennement, en plus des repas et collations habituels, **30 g de protéines** et/ou **400 kcal** (HAS 2007).

(A adapter en fonction des apports spontanés du résident)



OBJECTIFS

PROTÉINES

10

CALORIES

8

par jour,
en plus des repas et collations habituels

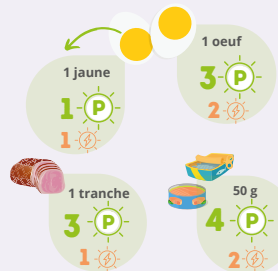
équivaut à 3 g de protéines

50 kcal

Quels aliments utiliser pour apporter des protéines ?

OEUFS, JAMBON, THON, SARDINES...

Dans une entrée, mixés dans une purée/le potage, dans une quiche, en rillettes...



PRODUITS LAITIERS

En fin de repas, en collation, au petit-déjeuner...
En supplément dans une salade, une purée, le potage, mais aussi dans une quiche, un gratin, sur les pâtes, dans les desserts...



POUDRE DE LAIT, POUDRE DE PROTÉINES*

Dans les produits laitiers, le café
Dans le potage, les jus, les compotes



LEGUMES SECS

En entrée, dans la soupe,
en accompagnement



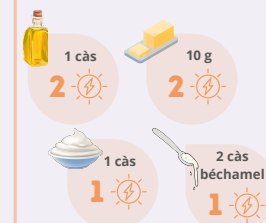
FRUITS SECS

amandes, pistaches, noix...
1 poignée, en poudre ou purée
En collation, dans une salade
ou dans les desserts

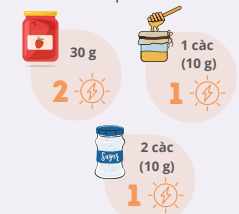


Des calories ?

Ajouter des matières grasses
à chaque repas



Utiliser des produits sucrés



L'enrichissement peut se faire sur différents repas tout au long de la journée et à différents niveaux (en cuisine ou à table).
La diversité des aliments utilisables permet de s'adapter aux goûts de chacun et de varier les plaisirs !



EN CUISINE



Le résident n'aime pas les produits laitiers

Enrichir le potage et les plats (gratin, quiche...) avec de la poudre de lait/protéines. Favoriser la consommation de compote enrichie ou autres desserts riches en protéines et calories.



Le résident a des difficultés à mastiquer/avalier

Enrichir les préparations moulinées ou mixées avec du lait en poudre, du fromage, de l'huile... Varier les sources de protéines.

Proposer une **bouillie enrichie***

Remplacer ou compléter les crudités par une **entrée protéique**

- Sardine/maquereau/thon
- Jambon
- Œufs durs
- Dés de fromage...

Proposer des **desserts à base d'œufs et/ou de lait*** (flans, clafoutis, crèmes...)

Les proposer aussi en collation !

Proposer un **potage enrichi*** (intégrer dans la recette des légumes secs pour épaissir, du fromage, de la poudre de protéines, de l'huile...)

Penser aux **plats complets*** (quiches, gratins...)



Petit-déjeuner

Boisson chaude
Aliment céréalier
Produit laitier
Fruit



Déjeuner

Entrée
Plat protidique, légumes, féculents
Produit laitier
Dessert



Après-midi
et/ou matin
et/ou soirée

Collations

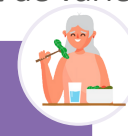
Boisson
Produit laitier
et/ou aliment céréalier
et/ou fruit



Dîner

Potage
Plat protidique, légumes, féculents
Produit laitier
Dessert

A TABLE



Ajouter un **fromage blanc**
Enrichir le café avec de la **poudre de lait**



Si le résident a un petit appétit, lui proposer en premier les aliments les plus **riches en protéines**

- Viande/Poisson/Œuf
- Légumes secs
- Produits laitiers

Remplacer le yaourt par **2 petits suisses**



Proposer une **portion de fromage**, de préférence à pâte dure
Et/ou enrichir la compote avec de la **poudre de protéines**



Enrichir le potage avec du **fromage** et/ou de la **poudre de protéines**



Le résident préfère les saveurs salées

Au petit-déjeuner, lui proposer du jambon ou des œufs. Favoriser les fromages. Penser à enrichir le potage et les plats (gratin, quiche...).



Le résident ne mange pas de viande

Proposer des œufs ou du poisson, des légumes secs, des produits laitiers supplémentaires... Enrichir les plats de légumes avec du fromage, les desserts avec de la poudre de lait/protéines.



Le résident préfère les saveurs sucrées

Favoriser les produits laitiers en dessert et en collation (si besoin en proposer 2). Proposer des desserts à base d'œufs et de lait. Proposer des préparations enrichies au dîner si le résident ne consomme pas de potage.