

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

Quelques repères alimentaires pour la personne âgée



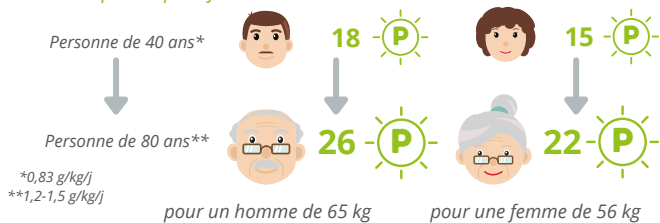
Focus sur les protéines

 équivaut à 3 g de protéines

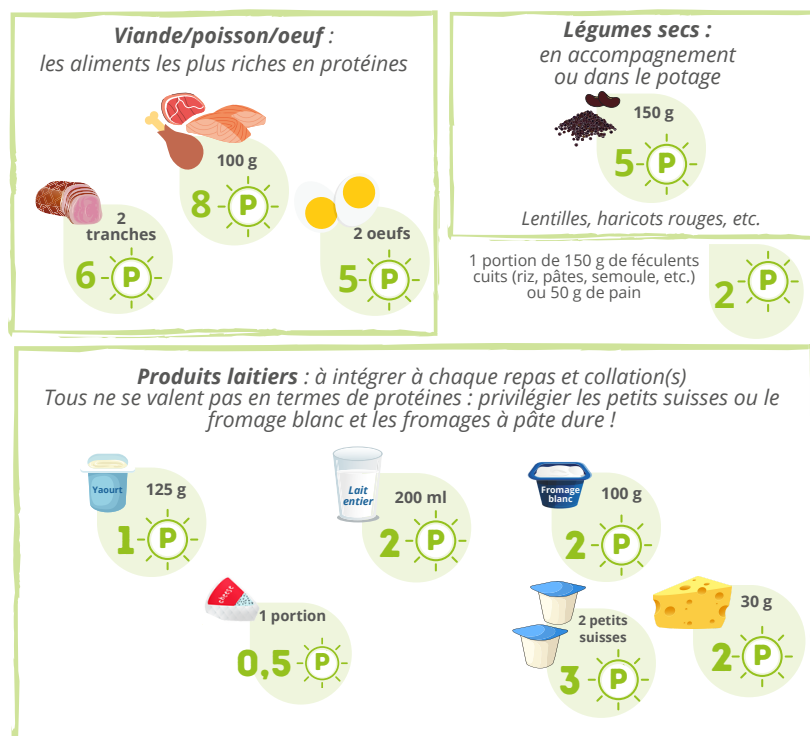
Privilégier les aliments et recettes riches en protéines
Diversifier les sources de protéines

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 ?

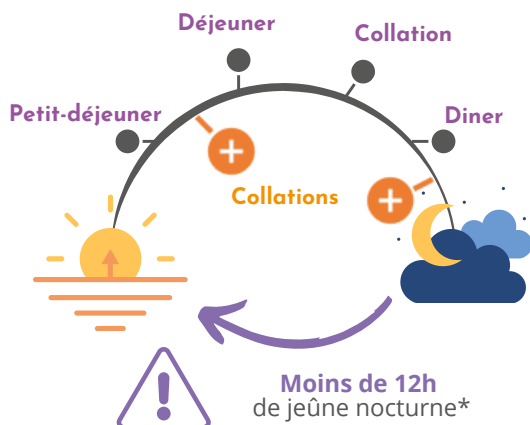


D'après les données de composition Ciqual/Anses et les grammages du GEMRCN 2015.

Le bon rythme

3 repas et au moins 1 collation dans la journée

Si petit appétit, **fractionner** l'alimentation en ajoutant des collations



*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...



Encouragez l'activité physique...

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