



E.H.P.A.D.

11, avenue Louis Thiollier
42570 – SAINT-HEAND

☎ 04.77.30.41.14

☎ 04.77.30.42.22

LES RÈGLES DE L'ALIMENTATION POUR LES PERSONNES ÂGÉES

(Validées par le club francophone Gériatrie et Nutrition)

Réf : Veronique L85

ALIMENTATION REGULIERE

⇒ Horaires fixes :

- * Petit déjeuner : entre 7 et 9 heures
- * Déjeuner: vers 12 heures
- * Goûter: **vers 16 heures - 16 heures 30**
- * Dîner: **à partir de 19 heures**

Il faut **une heure** de repas.

ALIMENTATION EQUILIBREE

- ⇒ **CALCIUM**: 4 produits laitiers par jour
- ⇒ **VITAMINES** : Fruits frais et jus de fruits
- ⇒ **CRUDITES** : une fois par jour
- ⇒ **DEUX** apports quotidiens de protéines en plus des produits laitiers
- ⇒ **LÉGUMES** verts **à midi** - **Féculents le soir** si possible surtout alternance
- ⇒ Apports moyens :

Petit déjeuner	: 25 à 35 %
Déjeuner	: 35 à 45 %
Goûter (léger)	: 10 à 15 %
Dîner	: 20 à 25 %

ALIMENTATION APPETISSANTE

- ⇒ Eviter les épinards
- ⇒ Adapter les hydrates de carbone (pommes de terre quatre fois par semaine)
- ⇒ Très goûteuse
- ⇒ **Alimentation très variée**
- ⇒ Plan sur cinq semaines le mieux **trois mois**
- ⇒ **TENDRE**
- Il faut éviter les pâtes dures, les viandes trop grillées, les fruits non mûrs et les **légumes durs**
- ⇒ Alimentation à propriétés gustatives

T.S.V.P. ⇒

⇒ LA PRESENTATION

- * Assiettes en dur, pas de barquettes
- * Pas de service en plateau

⇒ UNE NAPPE - UNE SALLE ACCUEILLANTE

- * Couteaux efficaces - verres stables
- * Contraste entre couverts et nappe

ALIMENTATION CONVIVIALE

⇒ Prise en commun (Augmentation de la ration de 15 à 30 %)

⇒ Pas d'alimentation en solitaire !

⇒ Places avec des partenaires désirés

⇒ Rôle du personnel

Les repas de fêtes doivent servir d'inspiration pour les repas de tous les jours

ALIMENTATION ADAPTÉE

⇒ Alimentation à texture modifiée

Moins l'alimentation a une texture travaillée, plus la qualité gustative est conservée. Si la texture est Modifiée, il faut un goût relevé (il existe des formations spécifiques pour cuisinier spécialisé en texture modifiée)

⇒ Les mixés doivent bien « se tenir » grâce à des moules et des épaississants avec les couleurs de l'alimentation de départ

⇒ La viande hachée doit être goûteuse en la mouillant par du jus de viande en fin de cuisson.

ADAPTATION EN DENSITE NUTRITIONNELLE

Alimentation enrichie plus dense

Il faut ajouter: Protéines en Poudre

Poudre de lait

Fromage râpé (pâte pressée cuite)

Viande, jambon, poisson hachés menus

Oeufs

SURTOUT

Poudre de lait - Fromage râpé

AVEC

Crème fraîche pour rendre onctueux

Des préparations enrichies doivent être servies dans toutes les institutions gériatriques.

Démarche qualité février 2004

Vu le Directeur :

Vu le Cadre Supérieur de Santé :

Vu le Médecin coordonnateur :