

Tournée des proches-aidants : CRC Nutrition

Séance 6 : Élaborer un repas équilibré – le vendredi 25 septembre 2020 à 15h00

Introduction :

Pour élaborer un repas équilibré, il est essentiel de cerner plusieurs notions :

- savoir à quoi correspondent les familles alimentaires
- connaître quels sont les repères de consommation fixés par le Plan National Nutrition Santé
- être conscient de la structure alimentaire d'une journée
- être capable de répartir les familles alimentaires indispensables selon les repères de consommation annoncés
- et enfin, adapter les quantités nécessaire à ses besoins

Les familles alimentaires :

Il existe 8 familles d'aliments :



Repères de consommation :

Définition : Repères fixés par le Plan National Nutrition Santé. Ils visent à couvrir les besoins nutritionnels en prévenant les risques de maladies chronique associé à la consommation de certains groupes d'aliments, tout en limitant l'exposition aux contaminants présents dans l'alimentation.

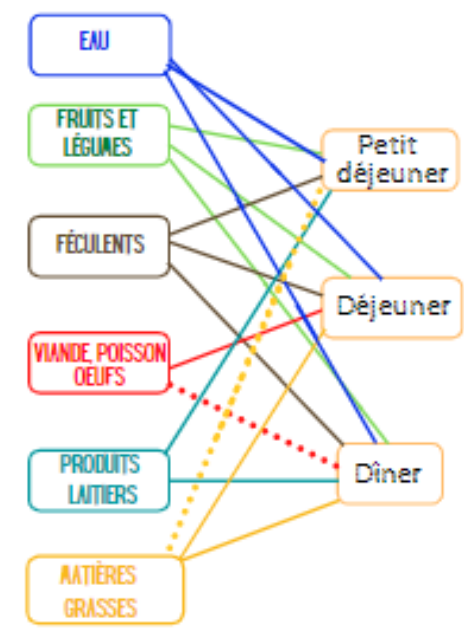
Les différents repères :

- Eau : à volonté (privilégier l'eau et ses dérivés sans sucre ajouté)
- Les fruits et légumes : Au moins 5 portions par jour (3 portions de légumes et 2 portions de fruits)
- Les féculents : à chaque repas, privilégiez les aliments non raffinés
- Les légumineuses : Au moins 2 fois par semaine

- Les viandes, poissons et œufs : 1 à 2 fois par jour. Poisson : au moins 2 fois par semaine (dont un poisson gras et un poisson maigre). Privilégiez la volaille, le poisson et les œufs. Limiter les viandes rouges à 500g par semaine (porc, bœuf, agneau, mouton, cabri, agneau, abats). Charcuterie : limitez à 150g par semaine
- Les produits laitiers : 2 par jour pour les adultes. 4 par jour pour les seniors.
- Les matières grasses : 1c-à-s par repas et par personne. Privilégiez l'huile de colza, d'olive et de noix. 1 poignet de fruits oléagineux maximum par jour (noix, amande, noisette, etc.)
- Les produits gras, sucrés salés et ultra-transformés : à consommer de façon occasionnelle. Réduisez les boissons sucrées, les aliments gras, salés et ultra-transformés. Réduire sa consommation de sel.

La répartition alimentaire :

POUR UN ADULTE



Bien que la journée alimentaire soit structurée en 3 repas pour les adultes, chez la personne âgée s'ajoute des collations (dont le goûter et la collation nocturne)

- La fin du petit déjeuner doit être espacé d'au moins 3 heures du début du déjeuner pour ne pas réduire l'appétit
- Le goûter doit être proposé au moins 2h30, 3h avant le dîner.
- Le dîner ne doit pas être servi avant 18h30 voir 19h
- Dans le cadre de la prévention de la dénutrition, le jeûne nocturne ne doit pas dépasser 12 heures, d'autant plus que les dîners peuvent être insuffisamment consommés pour certains. Il convient de prévoir une collation nocturne pour ceux-là

Les grammages :

DEJEUNER/DINER	QUANTITES RECOMMANDÉES DANS L'ASSIETTE	
	Aliments	Aidant
Boisson	250 ml	250 ml
Pain	50-60g	50g
Légumes crus	80-120g	80g
Légumes cuits	150g	150g
Viandes, poissons, oeufs	80-120g	70-100g
Féculents (produits céréaliers et légumineuses)	200-250g	180-200g
Produits laitiers	30-40g (fromage), 1 pot (yaourt, fromage blanc)	30-40g (fromage), 1 pot (yaourt, fromage blanc)
Fruits crus ou cuits	100-150g	100-150g

PETIT-DEJEUNER/COLLATIONS	QUANTITES RECOMMANDÉES	
	Aliments	Aidant
Pain	80g	40g
Féculents	50-60g	50-60g
Fruits crus ou cuits	100-150g	100-150g
Fruits secs et fruits oléagineux	30g	30g
Produits laitiers	250 ml (lait) 1 pot (yaourt, fromage blanc) 30-40g (fromage)	200 ml (lait), 1 pot (yaourt et fromage blanc) 30-40g (fromage)
Jus de fruits	200 ml	200 ml
Confiture, miel, chocolat, crème de marron, pâte de fruit, nougat	30g	30g
Beurre	15g	15g

Conseils généraux concernant la personne âgée en perte d'autonomie :

- Servir des plats mous
- Augmenter la fréquence des plats en sauce blanche
- Augmenter la fréquence des desserts lactés
- Proposer un jus de fruit en remplacement de l'entrée
- Proposer ses aliments préférés
- Augmenter le nombre de repas dans la journée
- Enrichir les repas à l'aide de produit à haute densité énergétique et/ou protéique
- Privilégiez des aliments aux saveurs prononcées et relever les goûts