

SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Votre poids est un bon indicateur de votre état nutritionnel



- Un poids stable signifie en général que vous apportez suffisamment à votre organisme en termes d'énergie.
- Un poids qui augmente peut signifier que les apports sont trop importants.
- Un poids qui diminue peut signifier que les apports sont insuffisants. Mais il existe d'autres explications à une variation du poids...

**Pesez-vous une fois par mois
et signaler toute variation de poids à votre médecin.**

N'OUBLIEZ PAS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Conservez une activité physique régulière adaptée à vos **possibilités** : faites un peu de marche, du jardinage, du bricolage, du ménage, dansez, nagez...

A chacun de trouver ce qui lui plait.



Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

contact@linut.fr

www.linut.fr

MAJ : 03/03/2021



Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée pour la personne âgée ?

Manger équilibré, c'est :

- apporter à son corps tout ce dont il a besoin pour **vivre de manière optimale**.
-> manger **varié, aucun aliment n'est interdit**

REPERES DE CONSOMMATION

■ Augmenter



Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine



Les fruits à coque

Une petite poignée par jour
car riche en oméga 3

■ Aller vers



Au moins un féculent complet par jour (pâte, riz, semoule, pain)



Privilégier l'huile de colza, de noix ou d'olive

■ Réduire



La charcuterie (maximum 150g/semaine)



Les produits salés
(6-7 g de NaCl)



Les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 fois par jour (ex : 3 portions de légumes + 2 fruits)



FAIT MAISON !!!

Le fait maison



2 portions de poisson par semaine dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)



2 produits laitiers par jour



Les aliments bio



Les aliments de saison et locaux



Les produits gras, sucrés, ultra-transformés



L'alcool (2 verres par jour et pas tous les jours)



La viande (privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g/semaine)

Vous pourrez répartir ces aliments en **au moins trois prises alimentaires par jour**. En France nous mangeons en moyenne trois repas principaux copieux, et une à deux collations. Mais la meilleure solution serait celle correspondant le mieux à vos habitudes de vie et respectant l'équilibre alimentaire.

MANGEZ VARIE

Tous les aliments se complètent, d'où l'importance de :

- **Ne supprimer aucun aliment**,
- **Varié un maximum son alimentation** afin de profiter des avantages de chaque aliment consommé.

SOYEZ « LOGIQUE »

Choisir un menu type « assiette de charcuterie, tartiflette – salade et tarte aux pommes » peut être tentant pour certains, et peut rester compatible avec une alimentation équilibrée tant que cela reste occasionnel. Cependant vous semble-t-il logique :

- D'associer 3 plats riches à un même repas ?
- D'avoir 2 charcuteries au même repas (en entrée + dans la tartiflette) ?
- Ne risquez-vous pas de manger la tarte aux pommes avec un estomac saturé et donc avec moins de plaisir ?

A l'inverse, d'autres choisiront un repas léger du type « potage de légumes – yaourt – fruit » au dîner. Ce repas peut éventuellement faire suite à un déjeuner copieux, ce qui semblerait alors logique. Mais lorsque cela n'est pas le cas pensez-vous que :

- Votre dîner vous permettra d'apporter suffisamment d'énergie pour entamer le jeûne nocturne ?

FAITES-VOUS PLAISIR

- **Aucun aliment n'est interdit**.
- Se faire plaisir c'est choisir des aliments que l'on aime et les incorporer de manière judicieuse dans ses repas.
- Et n'oubliez pas, **l'équilibre alimentaire** peut se faire sur un repas, mais il **se fait aussi sur la semaine**. Un repas de fête copieux pourra ainsi s'intégrer dans une alimentation équilibrée ; le manque d'un produit laitier à un repas pourra être compensé sur le reste de la journée ou le jour suivant...

D'après
les
Repères
de
consom-
mation
du
PNNS
4 2019-
2023