

Bougez chaque jour dans la mesure du possible...



Notez votre poids au moins 1x/mois

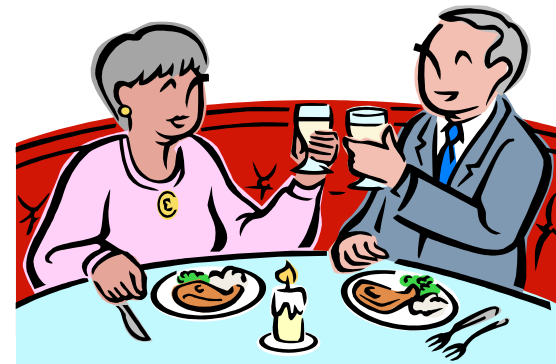


Consultez votre médecin en cas de perte d'appétit ou de perte pondérale



Bien manger pour une meilleure santé

Variez votre alimentation, variez les plaisirs !



Hôpital des Trois-Chêne
Département de Réhabilitation et Gériatrie
☎ : 022 305 61 11
Service Diététique
Diététicienne :



Bien manger pour une meilleure santé. nd/jd/pm/at/fv 2008

Conseils d'enrichissement pour personnes âgées fragiles

- Faites au minimum **3 REPAS par jour**
 - ➔ Petit déjeuner, dîner, souper
 - Ajoutez des COLLATIONS** pour manger plus
 - ➔ Dans la matinée, l'après-midi, la soirée...

VARIEZ les protéines

- Viande, poisson, œuf, tofu, quorn



2 fois/jour

- Fromage, lait, flan, crème, yaourt, glace



3 à 4 fois/jour

BUVEZ suffisamment

- **1L à 1.5L / jour** régulièrement



sans attendre d'avoir soif

- ➔ Eau, thé, tisane, café, jus de fruit, bouillon

Ayez toujours à disposition des aliments appréciés et faciles à manger pour

vos collations

- Yaourt, flan, séré, frappé, lait...
- Bircher, riz au lait, semoule...
- Pain + fromage, jambon, viande séchée
- Tarte, cake, madeleines, biscuits...

Enrichissez en variant les plaisirs :

- **Les potages** avec du fromage râpé, du lait en poudre, un œuf battu, du beurre, de la crème
- **Les pâtes, riz, purée** avec du fromage râpé, du jambon, un œuf
- **Les légumes** en sauce béchamel, en gratin
- **Les salades** avec du jambon, un œuf dur, du thon, des blancs de poulet, du fromage, des lardons
- **Les compotes** avec du fromage blanc, un petit suisse, du séré, des biscuits