

ATELIER 5 : TEXTURES ET ENRICHISSEMENTS

Action de prevention 2022 FGR: Nutrition du sujet âgé
Aurélie Prost diététicienne coordinatrice DAC Loire





ADAPTATION DE LA TEXTURE

TEXTURE ?

NORMALE

« MANGER-MAIN »

MIXEE

NORMALE

	Texture NORMALE
Entrée	<i>Carottes râpées</i>
Plat + accompagnement	<i>Filet de colin au citron + brocolis poêlés + penne</i>
Laitage	<i>Brie</i>
Dessert	<i>Crème dessert au chocolat</i>

MIXEE

	Texture MIXEE
Entrée	Purée de carottes
Plat + accompagnement	<i>Mixé de colin au citron + purée de brocolis aux flocons de pommes de terre</i>
Laitage	<i>Petit suisse</i>
Dessert	<i>Crème dessert au chocolat</i>

MIXER C'EST POSSIBLE AVEC...



Bol à mixer



Moulin à légumes



Mixeur plongeant



Robot cuiseur pour bébé



Mini hachoir



Blender

Plus le temps de mixage est prolongé, plus la préparation obtenue sera fine.

« MANGER-MAIN »

	Texture « MANGER-MAIN »
Entrée	<i>Bâtonnets de carottes</i>
Plat + accompagnement	<i>Croquette de colin citronnée + brocolis vapeur + penne</i>
Laitage	<i>Fromage à tartiner sur du pain</i>
Dessert	<i>Cake aux pépites de chocolat</i>

RECAPITULATIF

	Texture NORMALE	Texture MIXEE	Texture « MANGER-MAIN »
Entrée	<i>Carottes râpées</i>	<i>Purée de carottes</i>	<i>Bâtonnets de carottes</i>
Plat + accompagnement	<i>Filet de colin au citron + brocolis poêlés + penne</i>	<i>Mixé de colin au citron + purée de brocolis aux flocons de pommes de terre</i>	<i>Croquette de colin citronnée + brocolis vapeur + penne</i>
Laitage	<i>Brie</i>	<i>Petit suisse</i>	<i>Fromage à tartiner sur du pain</i>
Dessert	<i>Crème dessert au chocolat</i>	<i>Crème dessert au chocolat</i>	<i>Cake aux pépites de chocolat</i>

IDEE DE PETIT- DEJEUNER MIXE

BLÉDINE



YAOURT



COMPOTE



ET AU NIVEAU DE L'ADAPTATION DE L'HYDRATATION ?

Agar-Agar

Feuille de
gélatine

Poudre
épaississante

Eau gélifiée





ADAPTATION DES REPAS



POINTS DE VIGILANCES ET SOLUTIONS



SOLITUDE



PORTAGE DE
REPAS, REPAS
CLUB



PROBLEMES DE
MANIPULATION



ERGOTHERAPEUTE

POINTS DE VIGILANCES ET SOLUTIONS



CONSEQUENCES
DES TRAITEMENTS



ADAPTATION
DU GOUT
CHOIX
ALIMENTAIRE



REGIMES
TROP STRICTS



REVOIR LE
MEDECIN

DE QUELLE MANIÈRE ADAPTER SES REPAS ?

FRACTIONNEMENT

COLLATION

IDEE DE COLLATION

PETITS-
SUISSES



BANANE



TISANE



QUE L'ON PEUT ENRICHIR...

Collation **ENRICHIE**

Petits suisses à la banane : 2 petits suisses +
1 banane + 1 càs de lait en poudre + 1 càs de
crème fraîche + 1 càs de sucre en poudre

Tisane

3

ENRICHISSEMENT DES REPAS

EQUIVALENCES PROTIDIQUES



Pour les protéines, les suppléments sont en moyenne de l'ordre de 20 g par jour.

20 g de protéines

=



100 g
de viande

OU



2
œufs

OU



2 tranches
de jambon
blanc

OU



100 g
de poisson

OU



2 grosses
sardines

OU



1 petite
boîte
de thon

=



600 ml
de lait

OU



2 petits pots
de fromage
blanc

OU



80 g
de Gruyère,
de St Nectaire
ou de Cantal
(soit 2 portions)

OU



70 g de
fromage
râpé

OU



5 portions
de crème
de Gruyère

OU



45 g de
poudre de
lait ou de lait
concentré
entier

=



20 g
de poudre
de protéines

ENRICHISSEMENTS NATURELS A LA MAISON

POTAGE

Fromage, croutons, pain, crème fraîche, de la viande hachée, beurre, lait en poudre, poudre de protéines



LEGUMES

En béchamel (lait demi écrémé ou lait en poudre) et du gruyère, de la viande hachée, des œufs, de la crème fraîche, du beurre

Sous forme de quiche, de flan, de purée, gratin



ENTREE CRUDITE FROIDE

Fromage, croutons, œufs, jambon, crevettes, surimi, mayonnaise, olives



ENRICHISSEMENTS NATURELS A LA MAISON

VIANDE, POISSON, ŒUF

Privilégier les plats riches en viande et facile à consommer telle que hachis parmentier, lasagnes, moussaka, omelettes au fromage, gratins de poissons



FECULENTS (RIZ, PATES, POMMES DE TERRE)

Préparez-les avec de la béchamel, en gratin, enrichis avec du gruyère, du lait en poudre, de la viande hachée, du jaune d'œuf



DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS

Privilégier les desserts sous forme de clafouti, de flan aux œufs, crèmes anglaise et pâtissière



Yaourt ou fromage blanc : Ajouter du miel, de la confiture, du sucre, du caramel...



AUTRES ALTERNATIVES : LES COMPLEMENTS NUTRITIONNELS ORAUX (CNO)

CREME
DESSERT

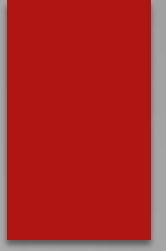
BOISSON
LACTEE

GATEAU
ENRICHIS

BOISSON
FRUITEE



MERCI A VOUS



ET VOUS COMMENT
ADAPTEZ- VOUS VOS REPAS
?