

La nutrition, on en parle?

Dr RICHARD A. CH Annecy Genevois
FUMEX M. Diététicienne CH Annecy Genevois



- Manger c'est la vie
- Besoin physiologique



PLAISIR et Culturel dans notre pays

Bien manger pour bien vieillir

- Une bonne alimentation assure l'apport de tous les éléments nutritifs nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme vieillissant.



Mais pourquoi ?

- Limiter le risque d'ostéoporose
- Ne pas se déshydrater
- Ne pas être dénutri
- ET limiter le risque de chute



Et donc rester en forme le plus longtemps possible

Fausses idées ?

- En prenant de l'âge on a besoin de manger moins FAUX
- Le soir un potage et du fromage sont suffisants FAUX
- Je fais attention à supprimer les graisses et le sucre FAUX
- Il est important de manger des féculents à chaque repas VRAI
- Le pain et les pâtes constipent FAUX
- J'ai du mal à mâcher la viande, je peux en manger une fois par semaine FAUX
- Je peux manger une portion de fromage tous les jours VRAI
- Avec mes kilos en trop, je ne risque pas d'être dénutri FAUX
- L'œuf donne du cholestérol FAUX
- Je mange très peu le soir pour mieux dormir FAUX

Menu idéal ?

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|---|---|---|--|--|
| Petit déjeuner | Pain aux céréales Avocat écrasé Fromage blanc et confiture Café noir | 3 croissants Saucisson Café noir | Biscottes Beurre Compote Chocolat chaud | 1/3 baguette Fromage de chèvre Thé vert Jus d'orange | X  |
| Déjeuner | Lasagnes bolognaises Salade verte Salade de fruits | Poisson pané Haricots vert Moulin à huile  | Salade de pomme de terre Bavette sauce échalote Carottes vichy Yaourt nature Tarte aux prunes | Pavé de saumon Riz+ ratatouille Fromage blanc Compote | Salade de tomate Paupiette de dinde Gratin dauphinois Roquefort Fraises |
| Diner | Potage de légumes Pain et fromage  | Pizza savoyarde  | Salade composée (pâtes, tomates, thon, fêta) melon | Sandwich (pain, poulet, crudités, mayonnaise) Comté pomme | Omelette aux champignons Fromage blanc  |

Pas de retraite pour la fourchette



Merci pour votre attention