

## **BESOINS NUTRITIONNELS DE LA PERSONNE AGÉE METHODOLOGIE à la réalisation de menus adaptés**

**Quels sont les besoins spécifiques de la personne âgée ?  
Comment établir des menus équilibrés et adaptés à leurs besoins ?  
Comment favoriser la prise alimentaire de la personne âgée en institution ?**

*Un état nutritionnel satisfaisant pour prévenir l'apparition ou l'aggravation d'un certain de nombre de problèmes de santé chez la personne âgée est primordial.*

### **Personnes concernées :**

- Personnel polyvalent travaillant en foyer logement ou en MARPA

### **Objectifs :**

- Savoir quels sont les besoins nutritionnels de la personne âgée et comment y répondre
- Apprendre la méthodologie afin d'établir des menus adaptés à la personne âgée en institution
- Connaître les techniques pour améliorer l'appétence d'un repas
- Repérer les modifications alimentaires pour la mise en place des régimes contrôlés en glucides et en sodium

### **Programme :**

- 1. Les bases de l'équilibre alimentaires : la pyramide alimentaire (groupes d'aliments, apports nutritionnels et recommandations de consommation)
- 2. Les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée
  - Les modifications physiologiques dues au vieillissement de l'organisme
  - Modifications du besoin nutritionnel
- 3. Etablir des menus adaptés à la personne âgée en institution : méthodologie
  - Recommandations du GEMRCN : classification des plats et leur fréquence recommandée sur 20 jours de menus
  - Portions/grammages adaptés à la personne âgée et répartition en fonction des repas
- 4. L'importance de la qualité organoleptique du repas
- 5. Régime contrôlé en glucides (diabétique) et régime contrôlé en sodium (sans sel)

### **Le plus de cette formation :**

- Remise d'une synthèse schématique de la pyramide alimentaire

- Remise d'un plan alimentaire adapté à la structure MARPA respectant les recommandations du GEMRCN

Intervention d' 2h00

200€