

# BIEN PRENDRE EN CHARGE LA PERSONNE AGÉE EN FOYER DE LOGEMENT

La personne âgée  
et ses besoins :  
Un enjeu majeur  
pour la santé

- Quelles conséquences a le vieillissement de l'organisme sur les besoins nutritionnels de la personne âgée ?**
- Comment cibler les aliments clés et équilibrer ses repas ?**
- Comment cuisiner pour la personne âgée ?**

*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 établissement d'hébergement pour personnes âgées

## **Objectifs :**

- Repérer les atouts nutritionnels de chacun des différents groupes d'aliments
- Connaître les modifications physiologiques dues au vieillissement de l'organisme et quels sont leurs risques sur la santé et savoir prévenir ces risques grâce à la couverture des besoins nutritionnels, propres à la personne âgée
- Connaître les bases d'un régime contrôlé en glucides (diabétique) et contrôlé en sodium (sans sel)
- Organiser son temps de cuisine dans son emploi du temps
- Mettre tout en œuvre pour proposer un repas de bonne qualité : présentation, goût, quantité, qualité nutritionnelle

## **Programme :**

### **Module 1 : L'équilibre alimentaire de la personne âgée *Durée 1h00***

#### **1. Les différents groupes d'aliments**

- Distinction des différents groupes d'aliments
- Apports nutritionnels et rôles dans l'organisme de chacun des groupes d'aliments

#### **2. Les modifications physiologiques de l'organisme dues à son vieillissement et les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée**

##### 2.1. Modifications physiologiques

- Risque de problèmes buccaux-dentaires
- Risque d'ostéoporose
- Risque de dénutrition protidique

##### 2.2. Les besoins nutritionnels de la personne âgée

#### **3. Comment adapter les menus pour un régime contrôlé en glucides et pour un régime contrôlé en sodium ?**

### **Module 2 : Technique culinaire avec mise en pratique du menu du jour *Durée 3h00***

- 1. La marche en avant : éviter les contaminations bactériennes des aliments**
- 2. Répartition des tâches : organiser son temps de travail pour optimiser un gain de temps**
- 3. Préparation des plats : astuces de cuisine, de présentation**
- 4. Importance de la qualité et de la quantité des ingrédients : répondre au mieux aux besoins nutritionnels de la personne âgée**

Intervention de 4h00

400€