


LA PERSONNE AGÉE

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 ?



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

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 :

- Personnes âgées autonomes, pouvant bénéficier d'un portage de repas à domicile

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
- Savoir prévenir ces risques grâce à la couverture des besoins nutritionnels, propres à la personne âgée
- Apprendre à équilibrer ses menus sur la journée

Programme :

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 besoins nutritionnels de la personne âgée, risques liés au vieillissement

3. Comment équilibrer vos repas sur une journée : atelier en groupe

Intervention de 1h00

100€