

Stratégie de surveillance nutritionnelle ou comment savoir si l'alimentation est suffisante

- ➔ Nombre de repas ≥ 3/jour
- ➔ Réfrigérateur et placards non vides
- ➔ Repas quantitativement suffisants : voir tableau ci-dessous

✓ Alertez le médecin traitant ou vos supérieurs en cas d'apports alimentaires insuffisants

Exemple de tableau d'évaluation des apports :

Date	Petit déj.	Coll.	Déjeuner	Goûter	Dîner	Coll.	Total	Minimum	Souhaitable
Produits laitiers	1 u		1 u		1 u		3	3	4
Viandes Poisson Œufs			½ part		½ part		1	1 (100 g)	2 (200 g)
Féculents			8 c. à s.*		3 c. à s.		11 c. à s.	environ 15 c. à s. (200 g cuit)	environ 15 c. à s. (200 g cuit)
Pain (tranche)	2		1		1		4	4 tranches	9 tranches (environ 200 g)
Fruits Légumes			3**		2		5	5	5
Boissons	1 bol		2 v	1 t	2 v	1 t	8	Au moins 8 verres (1 L)	12 verres (1,5 L)

* Féculent du type riz, coquillettes, semoule de couscous : 6 à 8 c. à s. = 100 g

** ex : tomate en entrée, un peu de légumes en plat et une pêche en dessert

1 unité (u) 1 tranche de pain = environ 20g 1 verre = 1 tasse = ½ bol

Utilisation du tableau :

- ➔ Faites un tableau par jour sur 2-3 jours
- ➔ Chaque colonne correspond à un repas et chaque ligne à un groupe d'aliments
- ➔ Reportez dans chaque case la quantité consommée
- ➔ N'hésitez pas à questionner la personne et à regarder dans les placards ou le réfrigérateur pour observer le stock alimentaire

✓ Pesez la personne âgée 1x/mois

Tableau à reproduire :

Date	Petit déj.	Coll.	Déjeuner	Goûter	Dîner	Coll.	Total	Minimum	Souhaitable
Produits laitiers								3	4
Viandes Poisson Œufs								1 (100 g)	2 (200 g)
Féculents								environ 15 c. à s. (200 g cuit)	environ 15 c. à s. (200 g cuit)
Pain (tranche)								4 tranches	9 tranches (environ 200 g)
Fruits Légumes								5	5
Boissons								Au moins 8 verres (1 L)	12 verres (1,5 L)

* Féculent du type riz, coquillettes, semoule de couscous : 6 à 8 c. à s. = 100 g
** ex : tomate en entrée, un peu de légumes en plat et une pêche en dessert

1 unité (u) 1 tranche de pain = environ 20g
1 verre = 1 tasse = ½ bol



exemplaire aidant

L'accompagnement nutritionnel des personnes âgées bénéficiaires d'un portage de repas



Service de portage de repas à domicile : Pour qui, pourquoi ?

- ➔ pour les personnes ne pouvant pas assumer temporairement ou définitivement la préparation de leurs repas
- ➔ pour les maintenir à domicile dans les meilleures conditions.



Avec l'âge, les personnes âgées doivent moins manger ?

Non.
Elles doivent manger autant, voire plus qu'une personne de moins de 60 ans.
Leurs dépenses énergétiques liées à leurs mouvements sont plus importantes après 60 ans.



La dénutrition en France :






- ➔ Dénutrition : 4 à 10 % des personnes âgées vivant à domicile
- ➔ 2 à 6 fois plus de risques infectieux en cas de dénutrition
- ➔ 4 à 8 fois plus de risques de mortalité en cas de dénutrition

Conseils alimentaires, pour une alimentation suffisante

Petit-déjeuner





- 1 boisson 
- Pain : 3 à 4 tranches 
- 1 produit laitier 
- 1 fruit ou dérivés 
- Matière grasse 
- Produits sucrés 

Déjeuner





- Entrée (80 à 100 g) 
- Plat principal
 - viande/poisson/œuf (100 g)
 - féculents ou légumes (150 à 200 g cuits)
- 1 produit laitier 
- 1 dessert 
- Pain : 2 tranches 
- Eau : 2 à 3 verres 

✓ Jamais de régime sans avis médical

Goûter

- 1 boisson obligatoire 
- Au choix :
 - Pain ou équivalent 
 - et/ou 1 produit laitier 
 - et/ou 1 fruit ou dérivés 

Dîner

- Potage (1 bol plein) 
- Plat principal : 200 g cuits
 - viande/poisson/œuf
 - féculents ou légumes
- 1 produit laitier 
- Pain : 2 tranches 
- Eau : 2 à 3 verres 

Les recommandations journalières :

Les produits laitiers : 4/jour Les plats protéinés - Viande/poisson/œufs : midi et SOIR
 Les crudités - Entrée ou dessert : 2/jour ou plus Les légumes + féculents : midi et soir
 L'eau : 1,5 L - 10 à 12 verres/jour

Les recommandations préventives pour éviter la déshydratation :




- ➔ Pensez aux différentes formes de boissons : eau fraîche, thé ou tisane, café, lait, potage, bouillon de légumes, glace et sorbet en FIN de repas
- ➔ Proposez l'été des vêtements légers, clairs
- ➔ Aérez l'habitat



Conseils pour un réchauffage réussi

Le mode de réchauffage n'est pas identique d'un service de portage de repas à un autre.

Voici les plus utilisés :

TYPE DE PLAT	Micro-ondes (750 Watt) Barquette fermée 	Casserole À feu doux, avec couvercle 	Four traditionnel 150 C Thermostat 5 
POTAGES	3 minutes	3 minutes	
ENTRÉES CHAUDES - Tartes aux légumes, quiches, pizzas - Crêpes au fromage - Feuilletés	1 minute maximum		10 minutes Sur support allant au four (Plats, feuille alu, papier sulfurisé)
PLATS PRINCIPAUX - Plats uniques - Viandes et accompagnements	mettre les deux barquettes ensemble 3 minutes 3 minutes	par plat 4 minutes 4 minutes	20 minutes Dans un plat allant au four recouvert d'une feuille d'aluminium
PLATS SANS SAUCE	2 minutes		20 minutes Dans un plat allant au four + fond eau recouvert d'une feuille d'aluminium

✓ Nous vous conseillons de mélanger après réchauffage



Mode de réchauffage conseillé



Mode de réchauffage déconseillé

Les impératifs sanitaires du service de portage

Après 60 ans, les personnes sont plus vulnérables aux intoxications alimentaires. Le respect des impératifs sanitaires est important.

La conservation des barquettes

Liaison froide : les plats à consommer chaud sont livrés froids
 Liaison chaude : les plats à consommer chaud sont maintenus et livrés chauds

✓ Cas de liaison froide
 Stockez au froid :

- Dans le réfrigérateur
- Dès la livraison par les agents livreurs
- Sortez les barquettes juste avant de les consommer ou de les réchauffer

✓ Cas de liaison chaude
 Maintenez au chaud :

- Dans le four entre 65°-100°C, dans la casserole sur feux doux, ou autre
- Les plats à consommer froid suivent les recommandations de la liaison froide

- ➔ Refermez la barquette hermétiquement une fois ouverte (film alimentaire, boîte...)
- ➔ Ne laissez pas une barquette en dehors du réfrigérateur + de 2H, sinon elle doit être jetée.

Le respect de la DLC (Date Limite de Consommation)

- ➔ La DLC doit être notée sur la barquette ou sur le plat réemballé
- ➔ Vérifiez si elle n'est pas dépassée : si c'est le cas, jetez le plat.



L'entretien du réfrigérateur

- ➔ Disposez un thermomètre dans votre réfrigérateur
- ➔ La température moyenne du réfrigérateur doit être < 5°C
- ➔ Veillez à ce que le réfrigérateur soit nettoyé tous les mois

