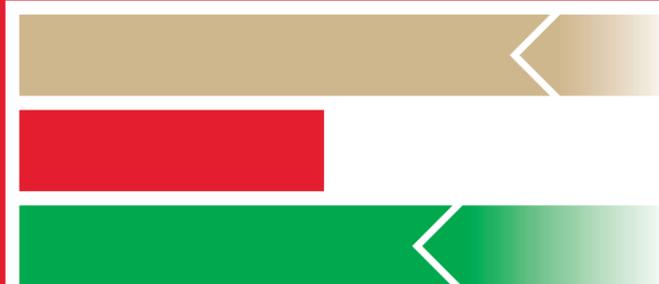




infoGraph#3: «ASSIETTE OPTIMALE» EN CAS D'APPÉTIT DIMINUÉ



► «L'assiette optimale» illustre un repas principal équilibré. Les proportions de l'assiette optimale se basent sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse qui permettent de réaliser une alimentation équilibrée fournissant entre 1800 et 2500 kcal par jour. L'assiette optimale a été adaptée suivant le modèle de droite pour les personnes ayant un appétit clairement diminué.

► Détails: www.sge-ssn.ch/assiette.

Pour qui cette assiette est-elle prévue?

► Pour les **séniors** qui ont un appétit réduit. Mais leurs besoins nutritionnels ne sont pourtant pas diminués. Les repas plus petits devraient être compensés par la prise de collations.

Quelles sont les particularités de cette assiette ?

► Un apport suffisant en **protéines** est important pour préserver la masse musculaire et osseuse. Il faudrait prévoir des aliments protéiques à chaque repas principal (même au petit-déjeuner).

► La taille (en grammes) des portions d'**aliments protéiques** n'est pas augmentée. Mais comme le volume total du repas est diminué, ces aliments occupent proportionnellement une plus grande place dans l'assiette.

► **Légumes et fruits** fournissent de précieux nutriments mais sont pauvres en protéines et en énergie. Lors des repas, ils devraient être consommés dans des quantités qui permettent de manger encore suffisamment d'aliments protéiques et de farineux. Pour compléter, ils pourront être pris comme en-cas.

Assiette optimale en cas d'appétit diminué

© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2015



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch