



Bien manger tout au long de la vie.

Description

Le 20 janvier dernier, la Mama à Montville a organisé une conférence sur l'équilibre alimentaire des seniors. Une diététicienne a rappelé les règles d'une bonne alimentation pour toute la vie. Myriam et Nicole ont pris des notes.

Par Miriame et Nicole

Cette conférence a été un bon moment de partage entre la diététicienne présente et le public. Elle a permis de rafraîchir les connaissances nutritionnelles de base qui ne concernent d'ailleurs pas que les seniors.

Les aliments sont nécessaires pour le fonctionnement de notre corps : squelette, dentition, muscles.

Il est recommandé de faire trois repas équilibrés par jour. Mais si les repas ne sont pas trop consistants, il n'est pas interdit de goûter. L'objectif est d'équilibrer les quantités sur une journée.

Diversifier les menus permet d'éviter les carences alimentaires : il faudrait qu'il y ait chaque jour un apport en protéines (d'origine légumineuse, éventuellement), en glucides (féculents), en vitamines (fruits et légumes), en calcium (laitages) et en lipides (matières grasses). Attention aux excès de sucre rapide (friandises, pâtisseries...), surtout pour les personnes diabétiques. Évidemment, il est autorisé de faire de temps en temps, à l'occasion d'une fête, une entorse à ces règles.

Varier les menus permet aussi d'entretenir son appétit. C'est important pour les personnes qui avancent en âge et perdent souvent le goût de manger. Il faut que les repas représentent tout au long de la vie, un moment agréable et si possible de convivialité et de partage. Voilà pourquoi il est recommandé de soigner la présentation des mets. Important aussi : boire au moins 1,5 litres d'eau par jour.

Categorie

1. En direct

date créée
09/02/2022