Nutrition

Pourquoi c’est important ?

Avec l’âge, l’appétit peut diminuer, mais les besoins nutritionnels restent essentiels. Il est important de maintenir des apports journaliers équilibrés et suffisants pour se maintenir en bonne santé.

Pour quels signes consulter ?

En cas de perte de poids inexpliquée, de difficultés à vous alimenter, de fatigue persistante, de troubles digestifs fréquents ou d'une perte d'appétit prolongée, parlez-en à un professionnel de santé.

Conseils pour une alimentation équilibrée

- Privilégiez un régime méditerranéen riche en légumes, fruits, poissons, noix, céréales complètes et huile d’olive.

- Variez votre alimentation, avec trois portions de produits laitiers par jour, avec des aliments riches en calcium et en vitamine D, comme le lait, les yaourts, les fromages, les amandes et les poissons gras. Ajoutez des baies (comme des fruits rouges) dans vos céréales du matin.

- Alternez les sources de protéines (viandes, poissons et œufs). Réduisez la consommation de viande rouge, de sucre et de produits transformés comme la charcuterie.

- Opter pour des collations saines comme des noix.

Pour des idées recettes ou des conseils nutrition :
mangerbouger.fr

ERVMA
Équipe Régionale Vieillissement & Maintien de l'Autonomie • Centre-Val de Loire

Contact : icope@chu-tours.fr