Bien manger tout au long de la vie.

Description

Le 20 janvier dernier, la Mama Ã Montville a organisÃ© une confÃ©rence sur lâ€™Ã©quilibre alimentaire des seniors. Une diÃ©tÃ©ticienne a rappelÃ© les rÃ¨gles dâ€™une bonne alimentation pour toute la vie. Myriam et Nicole ont pris des notes.Â

Par Miriame et Nicole

Cette confÃ©rence a Ã©tÃ© un bon moment de partage entre la diÃ©tÃ©ticienne prÃ©sente et le public. Elle a permis de rafraichir les connaissances nutritionnelles de base qui ne concernent dâ€™ailleurs pas que les seniors.

Les aliments sont nÃ©cessaires pour le fonctionnement de notre corps : squelette, dentition, muscles.

Il est recommandÃ© de faire trois repas Ã©quilibrÃ©s par jour. Mais si les repas ne sont pas trop consistants, il nâ€™est pas interdit de goÃ»ter. Lâ€™objectif est dâ€™Ã©quilibrer les quantitÃ©s sur une journÃ©e.

Diversifier les menus permet dâ€™Ã©viter les carences alimentaires : il faudrait quâ€™il y ait chaque jour un apport en protÃ©ines (dâ€™origine lÃ©gumineuse, Ã©ventuellement), en glucides (fÃ©culents), en vitamines (fruits et lÃ©gumes), en calcium (laitages) et en lipides (matiÃ¨res grasses). Attention aux excÃ¨s de sucre rapide (friandises, pÃ¢tisseriesâ€¦), surtout pour les personnes diabÃ©tiques. Ã‰videmment, il est autorisÃ© de faire de temps en temps, Ã lâ€™occasion dâ€™une fÃªte, une entorse Ã ces rÃ¨gles.

Varier les menus permet aussi dâ€™entretenir son appÃ©tit. Câ€™est important pour les personnes qui avancent en Ã¢ge et perdent souvent le goÃ»t de manger. Il faut que les repas reprÃ©sentent tout au long de la vie, un moment agrÃ©able et si possible de convivialitÃ© et de partage. VoilÃ pourquoi il est recommandÃ© de soigner la prÃ©sentation des mets. Important aussi : boire au moins 1,5 litres dâ€™eau par jour.

Categorie

1. En direct

date crÃ©Ã©e
09/02/2022