

Où : PR2 - Thème 1 - Module 1.1 - Quatrième vidéo de thème dans les ressources vidéo : "Conseils nutritionnels pour les personnes âgées - HealthXChange"

<https://www.youtube.com/watch?v=DRomQhvuFWA&t=2s>

### **VIDÉO : Conseils nutritionnels pour les personnes âgées - Manger sainement**

Une alimentation saine et équilibrée est très importante pour les personnes âgées. Vous pouvez suivre trois étapes simples. Premièrement, chaque repas doit être composé de quatre groupes d'aliments : des glucides tels que le riz brun, les nouilles, le pain et les céréales complètes ; des protéines telles que le poisson, la viande, le poulet, les œufs, le fromage, le tofu et les haricots ; des fibres telles que les fruits et les légumes frais et, bien sûr, du liquide, comme de l'eau plate ou peut-être une soupe saine. Deuxièmement, si une personne a des difficultés à s'alimenter correctement, il est recommandé d'améliorer son apport nutritionnel à l'aide d'un complément oral, qui se présente sous forme de liquide ou de poudre. Dans ce cas, il est recommandé de consulter au préalable un médecin ou un diététicien. Comme troisième option, les experts recommandent de manger en famille ou avec des amis. Des études ont montré que le fait de prendre un repas avec une personne proche peut augmenter l'appétit, favoriser l'apport nutritionnel et créer un lien social sain.