

AVANT DE COMMENCER

1 Associez le début et fin de chaque phrase pour obtenir des conseils nutritionnels destinés aux seniors.

- 1 Tous les groupes d'aliments doivent être représentés et la source des nutriments doit être variée :
 - 2 Maintenir une bonne répartition des repas
 - 3 Consommer beaucoup de produits laitiers
 - 4 Prévenir la déshydratation en buvant
- a pour maintenir des apports calciques élevés.
- b au long de la journée, comme chez l'adulte.
- c au moins un litre de liquide réparti sur la journée.
- d protéines d'origine animale et végétale, matières grasses de diverses origines.

Le menu senior

Chez les seniors les règles de l'**équilibre alimentaire** sont les mêmes que chez les adultes : manger de tout et lentement, faire trois repas par jour. Mais les seniors peuvent justement profiter du passage à la retraite pour modifier leur alimentation dans le bon sens car ils ont le temps de s'occuper d'eux, et de faire de la bonne cuisine.

C'est toujours le poids idéal qui guide **les besoins énergétiques** des seniors, même si ceux-ci sont un peu diminués. Il faut donc adopter une alimentation équilibrée située entre **1800 et 2200 calories**.

La qualité de vie est importante et aucun senior ne doit se préoccuper quand il fait des écarts lors de repas amicaux ou familiaux.

On conseille souvent aux seniors un régime sans sel, surtout lorsqu'ils ont une **hypertension**.

C'est parfois une erreur, car ce régime ne met pas en appétit et il peut être dangereux chez une personne très âgée.

Il en est de même pour le régime amaigrissant mais aussi pour le régime **anti-cholestérol** qui sont beaucoup trop contraignants pour un résultat vraiment aléatoire et qui nuisent à la qualité de vie des seniors.

Il est important que les seniors adaptent leur alimentation à leur rythme de vie.

Si un senior se lève tard, il peut se contenter d'un café et prendre une bonne collation dans la matinée.

Un senior lève-tôt peut prendre le temps de faire un petit-déjeuner très copieux et un déjeuner plus léger.

Un senior qui vit seul et qui n'a pas envie de faire de cuisine peut utiliser toutes les ressources des charcutiers-traiteurs, de l'industrie agro-alimentaire.

En outre, consommer le plus de **produits laitiers** possible est capital chez les seniors. Ceux-ci apportent les protéines nécessaires à la masse musculaire et le calcium indispensable aux os ; et il est conseillé de consommer au moins un yaourt ou un lait fermenté par jour de façon à renforcer les défenses immunitaires.

Le mot clé : bouger ! La sédentarité est la grande ennemie des seniors. La pratique d'un exercice physique chaque jour, ne serait-ce que la marche, est le meilleur moyen de conserver sa masse musculaire et son appétit et de lutter aussi contre l'ostéoporose.



Compréhension écrite

2 Lisez le texte, puis dites si les affirmations suivantes sont vraies (V) ou fausses (F).

- 1 Les seniors et les adultes ont les mêmes règles alimentaires.
- 2 Les seniors peuvent profiter de la retraite pour améliorer leur alimentation.
- 3 Les besoins énergétiques dépendent du poids idéal.
- 4 Les seniors devraient éviter les repas copieux en famille.
- 5 Le régime sans sel convient à une personne âgée.
- 6 Les seniors doivent adapter leur alimentation à leur rythme de vie.
- 7 Le calcium est important pour une bonne solidité osseuse.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Lisez le menu, puis complétez le tableau.

Des menus journaliers pour seniors. ATTENTION : 1,5 litre d'eau par jour au moins !!!

Petit-déjeuner

Thé nature
Pain complet + beurre
+ confiture
1 fromage blanc + pruneaux

Déjeuner

Salade d'endives et emmental
Poulet aux tomates et poivrons
+ riz complet
Pain
1 verre de vin
Café + 1 carré de chocolat

Goûter

Tisane
1 yaourt
Quelques biscuits secs

Dîner

Potage aux légumes et vermicelles
Gratin de potiron
Clémentines
Pain

Petit-déjeuner

Café au lait ou café noir
Pain grillé + miel
1 œuf à la coque
1 kiwi

Déjeuner

Salade de lentilles
Sauté de bœuf aux olives et légumes
Fromage Saint-Nectaire
Pain
Salade de fruits frais
Café + 1 carré de chocolat

Goûter

Gâteau de riz aux kiwis et coulis
de fruits rouges

Dîner

Salade verte et betterave rouge
Omelette aux pommes de terre
2 petits-suisse
+ 3 tranches d'ananas en boîte
Pain

Petit-déjeuner

Chicorée ou café
Pain de campagne + tomme de Savoie
1 fruit pressé ou 1 jus de fruit sans sucre
ajouté

Déjeuner

Salade de tomates et feta
Papillote de cabillaud au micro-ondes
Haricots verts + pommes de terre vapeur
Pain
Compote de pommes

Goûter

Thé
1 orange
Pain d'épice

Dîner

Tagliatelles à la sauce tomate
+ fromage râpé
Fromage blanc
1 poire
Pain

Boissons froides et chaudes	Légumes et féculents	Viandes et poissons	Produits laitiers	Fruits

Production écrite

4 Rédigez un texte de 150-200 mots sur « La santé des seniors » où vous indiquerez les besoins nutritionnels du sujet âgé, l'élaboration de menus adaptés à leur âge et l'importance de l'activité physique.